

Screenreader-Hinweis: Die Navigation über das Inhaltsverzeichnis kann, je nach verwendeter Software, schwierig sein. Nutzen Sie dann die Navigation über die Überschriften.

Inhaltsverzeichnis

Klage gegen zu hohe Kassenbeiträge.....	2
Ein Monat für die Gleichberechtigung.....	3
„Gesamte Gesellschaft würde profitieren“	4
Klägerinnen aus der Landwirtschaft gesucht.....	5
Hilfe für gewaltbetroffene Frauen	5
Wohnen macht arm.....	6
Sozialfasten ist ungesund	7
Zum Jubiläum viel Lob und ein dringender Appell	8
Sozialrecht betrifft alle.....	10
Rente schwankt in den ersten Monaten	11
Umfassende soziale Absicherung	12
Finanzierungen durch Kapitalerträge	12
Kasse muss für Klinikaufenthalte bezahlen	14
VdK erstreitet elektrische Arm-Orthese.....	15
Alltagshelfer auf Rollen	16
Steigende Pflegekosten.....	18
Rechtzeitig den Druck wegnehmen.....	19
Übergewichtig und gesund	19
Darmspiegelung für Frauen ab 50	21
Hausärzte künftig ohne Kostendeckel.....	22
Wenn er leer ist, wird er laut	23
Tipps gegen Muskelkater	24
Den Puls richtig messen	25
Alkohol ist kein Retter in der Not.....	26
Öfter mal die Augen schließen.....	27
Einsamkeit kann krank machen.....	28
Schlagfertigkeit lässt sich trainieren.....	29
Mehr Unterstützung für Alleinerziehende	30
Schnell und einfach zum Hilfsmittel.....	32
Ausgezeichneter Einsatz	32

Aktuelle Filme auf VdK-TV	34
„miteinander“ im März.....	35
Weniger Amseln, mehr Bergfinken	35
Zurück zum Absender	36
Mit „HandyHelfer“ Updates überprüfen.....	38
Schlüssel für die Teilhabe.....	38
Smarte Alltagsbegleiter	40
Digitales Stupsen erinnert ans Trinkgeld	41
Seriös Geld leihen.....	42
Im Alter sicher Auto fahren	43
Frisch gerieben zum vollen Aroma.....	44
Auf in die Gartensaison!	45
Linde ist Heilpflanze des Jahres	46
FarbenfroheStiefmütterchen.....	47
Ikone des deutschen Punk.....	47

Klage gegen zu hohe Kassenbeiträge

VdK: Kosten der Krankenhausreform müssen von der gesamten Gesellschaft getragen werden

Der Sozialverband VdK klagt mit ausgewählten Mitgliedern gegen die Finanzierung der Krankenhausreform aus Krankenkassenbeiträgen. Mit der Reform drohen gesetzlich Versicherten ungerechtfertigt höhere Beiträge. Der VdK hält das vom Gesetzgeber beschlossene Vorgehen für eindeutig verfassungswidrig und fordert stattdessen höhere Steuermittel.

50 Milliarden Euro – so viel wird die kürzlich beschlossene Krankenhausreform in den kommenden zehn Jahren kosten. Die eine Hälfte sollen die Bundesländer zahlen, die andere die gesetzlich Versicherten. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) wird damit jährlich mit 2,5 Milliarden Euro zusätzlich belastet – und das wirkt sich auf die Beiträge der Versicherten aus. Schon jetzt spüren viele den Anstieg, in den kommenden Monaten dürften die Beiträge noch weiter in die Höhe schießen. Dass der Gesetzgeber einen Teil der Gelder für die Krankenhausreform aus der GKV entnimmt, ist aus Sicht des VdK ein eindeutiger Verfassungsverstoß. Sozialversicherungsbeiträge unterliegen laut Bundesverfassungsgericht einem besonderen Schutz: Sie sind streng zweckgebunden. Mit den Beiträgen dürfen keine staatliche Aufgaben bezahlt werden.

„Die Beiträge der gesetzlichen Krankenversicherung dürfen nur für Aufgaben verwendet werden, die eindeutig den GKV-Versicherten zugutekommen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Leistungen, die allen Bürgerinnen und Bürgern nutzen, dürfen nicht von Sozialversicherungsbeiträgen gezahlt werden.“ Von der Verbesserung des Gesundheitssystems durch die Krankenhausreform werden alle im Land profitieren, also auch Privatversicherte und Mitglieder anderer Versorgungssysteme.

„Die Kosten sollten daher von der gesamten Gesellschaft getragen werden“, sagt Bentele. „Das geht nur, wenn die Krankenhausreform über Steuern finanziert wird.“

Um das einzuklagen, brauchen der VdK und seine Mitglieder einen langen Atem. Der Rechtsweg beginnt mit dem Widerspruch der Klägerinnen und Kläger gegen den Beitragsbescheid ihrer Krankenkasse wegen Zweckentfremdung ihrer Beiträge. Danach geht es vor die Sozialgerichte und durch mehrere Instanzen bis hoffentlich zuletzt vor das Bundesverfassungsgericht.

Der VdK betont, dass er nicht die Krankenhausreform an sich in Frage stellt. „Die Reform hat das Potenzial, die Qualität der Gesundheitsversorgung im Sinne der Patientinnen und Patienten erheblich zu verbessern. Dazu zählen weniger finanzieller Druck für Kliniken, bessere Verzahnung von ambulanter und stationärer Versorgung und die Möglichkeit, die besten Ärztinnen und Ärzte für die eigene Operation schnell zu finden“, sagt Bentele. Nur die einseitige Belastung von gesetzlich Versicherten sieht der VdK kritisch. „Wir wollen so für mehr Gerechtigkeit sorgen“, so Bentele. **Lisa John**

Ein Monat für die Gleichberechtigung

Im März machen mehrere Tage auf die Benachteiligung von Frauen aufmerksam

Frauen haben formell dieselben Rechte und Pflichten wie Männer. Doch häufig bekommen sie weder dieselbe Anerkennung noch dasselbe Gehalt. Oft wird ihre Arbeit nicht einmal wahrgenommen. Verschiedene Tage weisen auch dieses Jahr im März auf diese Benachteiligung hin.

Los geht's am 1. März mit dem Equal Care Day, der in Schaltjahren am 29. Februar ist. Das Datum ist bewusst gewählt, denn es steht symbolisch für die oft unbemerkte Sorge- („Care-“)Arbeit, die Frauen täglich leisten. Kühlschränke füllen, Wohnung aufräumen, die Mutter zum Arzt begleiten, die Nacht mit dem kranken Kind durchwachen – 80 Prozent dieser Aufgaben werden von Frauen erledigt. Sorge-Jobs in Kitas, Kliniken oder Sozialeinrichtungen, die häufig von Frauen ausgeübt werden, sind oft schlecht bezahlt.

Die typischen Frauenberufe führen viele in die Armutsfalle. Daran soll der Equal Pay Day am 7. März erinnern. Bis zu diesem Datum arbeiten Frauen im Geschlechtervergleich im Durchschnitt unbezahlt.

Am 8. März steht jährlich der Internationale Frauentag im Kalender, der in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern sogar ein Feiertag ist. Seit mehr als 100 Jahren erinnert dieser an den Kampf der Frauen um Gleichberechtigung.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Der Sozialverband VdK setzt sich als großer Frauenverband für eine Stärkung der Frauenrechte ein. Soziale Gerechtigkeit kann es ohne Geschlechtergerechtigkeit nicht geben. Armut trifft Frauen viel stärker als Männer, weil sie beruflich immer noch zu oft zurückstecken müssen. Unser Land verschwendet damit viel Potenzial von Frauen. Meine Vision: Equal Care Day und Equal Pay Day sind künftig immer am 1. Januar, und am 8. März feiern wir alle gemeinsam.“ **Dr. Bettina Schubarth**

„Gesamte Gesellschaft würde profitieren“

Der VdK zeigt, wie Sozialkassen entlastet werden können

Die Sozialversicherungen sind in finanzieller Schieflage. Das könnte jedoch ganz anders sein, wenn der Gesetzgeber gesamtgesellschaftliche Aufgaben aus Steuermitteln zahlen würde. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Analyse des Sozialverbands VdK.

Stimmen aus Politik und Wirtschaft betonen immer wieder: Die Sozialversicherungen, also die Arbeitslosen-, Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung, seien zu teuer. Als Folge sei es unvermeidlich, dass Beiträge angehoben oder Leistungen gekürzt werden.

Der VdK hat diese Behauptungen überprüft. Zusammen mit Fiscal Future, einer Nichtregierungsorganisation, die sich mit Finanzpolitik befasst, hat er analysiert, worin die finanzielle Schieflage der Sozialversicherungen besteht. Außerdem wurde untersucht, wie die Versicherungen stabilisiert werden können, ohne Beitragszahlende immer weiter zu belasten.

Alle sollten zahlen

Das Ergebnis: Seit vielen Jahrzehnten ist es gängige Praxis, notwendige staatliche Unterstützungen, die die gesamte Gesellschaft betreffen, nicht aus dem Bundeshaushalt zu finanzieren. Dabei ist dieser genau für solche gesamtgesellschaftlichen Aufgaben, wie zuletzt Krankenhausinvestitionen oder Corona-Hilfen, zuständig. Stattdessen bedient sich der Gesetzgeber an den Kassen der gesetzlichen Versicherungen und damit am Geld der Beitragszahlenden.

Während die Sozialversicherungen sich ausschließlich aus Beiträgen von gesetzlich versicherten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie Arbeitgebern finanzieren, speist sich der Bundeshaushalt auch aus den Steuern von Beamtinnen und Beamten, Politikerinnen und Politikern, Selbstständigen, Unternehmen und allen, die Umsatzsteuer zahlen. Wer aus den Töpfen der Sozialversicherungen nimmt, bedient sich also an dem Geld einer kleineren Gruppe.

„Für uns ist klar, dass diese Praxis aufhören muss. Politische Vorhaben, die die gesamte Gesellschaft betreffen, müssen auch von allen finanziert werden“, so VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Das Problem, dass der Bund und die Länder ebenfalls knapp bei Kasse sind, lässt sich nach Berechnungen von VdK und Fiscal Future durch eine gerechtere Steuerpolitik lösen. Würde die Politik alle Vorschläge des VdK umsetzen, könnten Bund und Länder insgesamt sogar bis zu 100 Milliarden Euro mehr einnehmen als bisher.

„Damit ließen sich die gesamtgesellschaftlichen Ausgaben der Sozialversicherungen übernehmen“, sagt Bentele. Die Folge: Stabilisierung der Beitragssätze. „Die Sozialversicherungen könnten gute Leistungen erbringen. Davon würde die gesamte Gesellschaft profitieren.“ **Lisa John**

Klägerinnen aus der Landwirtschaft gesucht

Viele Landwirte und vor allem Landwirtinnen stehen vor einer ungerechten Rentensituation: Ihre Beitragszeiten aus der Alterssicherung der Landwirte (AdL) werden nicht auf die gesetzliche Rentenversicherung (GRV) angerechnet.

Der Sozialverband VdK möchte das ändern – und sucht Landwirtinnen, die mit dem VdK in Musterstreitverfahren vor die Sozialgerichte ziehen, um für mehr Gerechtigkeit zu kämpfen.

Bisher gibt es zwischen den beiden Rentensystemen keine gegenseitige Anrechnung von Beitragszeiten. Ziel der Klagen ist es, dass Pflichtbeitragszeiten wechselseitig zwischen beiden Versicherungen angerechnet werden können.

Passende Klägerinnen sind weibliche VdK-Mitglieder, die in der Landwirtschaft tätig sind oder es waren. Sie haben Beitragszeiten in der AdL und in der GRV gesammelt. Des Weiteren sollte das Mitglied eine Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten, bei der die Beitragszeiten aus landwirtschaftlicher Arbeit nicht berücksichtigt werden.

Interessierte Mitglieder, auf die die beschriebenen Kriterien zutreffen und die dazu beitragen wollen, die Rentensituation von Landwirtinnen zu verbessern, werden gebeten, sich mit ihren Kontaktinformationen an die VdK-Bundesrechtsabteilung unter der E-Mail-Adresse landwirtinnen@vdk.de zu wenden. **juf**

Hilfe für gewaltbetroffene Frauen

Bund stärkt Beratungsstellen und Frauenhäuser

Mit dem Gewalthilfegesetz sollen Frauen, die von häuslicher oder geschlechtsspezifischer Gewalt betroffen sind, einen Anspruch auf Schutz und Beratung erhalten. 2,6 Milliarden Euro plant der Bund für die Finanzierung von Beratungsstellen und Frauenhäusern ein.

Nach Angaben des Bundeskriminalamts waren im Jahr 2023 insgesamt 132 966 Frauen von Partnerschaftsgewalt betroffen. Das ist ein Anstieg von 6,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Die Zahlen steigen seit Jahren. Laut Deutschem Frauenrat fehlen rund 14 000 Plätze in Frauenhäusern.

Durch das Gewalthilfegesetz sollen Frauen künftig besser geschützt werden. Das Gesetz stellt erstmals sicher, dass gewaltbetroffene Frauen einen kostenfreien Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung haben. Der Bund wird sich mit 2,6 Milliarden Euro erstmalig an der Finanzierung von Beratungsstellen und Frauenhäusern beteiligen.

Der Sozialverband VdK hält das Gesetz für wichtig und begrüßt, dass der Bundestag es noch vor der Wahl verabschiedet hat und der Bund die Länder und Kommunen unterstützt. Der VdK kritisiert aber, dass die Umsetzung zu lange dauert. Der Rechtsanspruch soll erst ab dem Jahr 2032 greifen, und die Länder müssen erst ab 2027 ein ausreichendes Netz an Hilfsangeboten zur Verfügung stellen.

Die Zustimmung des Bundesrates zu dem Gesetz stand bei Redaktionsschluss noch aus. **cis**

Wohnen macht arm

Neue Studie – Armutsquote höher als gedacht

Über 21 Prozent der deutschen Bevölkerung sind laut einer aktuellen Analyse des Paritätischen Gesamtverbands von Wohnarmut betroffen. Vor allem Menschen mit kleinen Einkommen leiden unter den steigenden Mieten.

Von Wohnarmut wird gesprochen, wenn ein Haushalt mehr als ein Drittel seines Einkommens für die Miete ausgeben muss. Diese Kosten werden in der herkömmlichen Armutsberechnung jedoch nicht berücksichtigt.

Der Paritätische hat die Mietkosten nun in einer Analyse einbezogen: Er kommt zu dem Ergebnis, dass in Deutschland 5,4 Millionen Menschen mehr von Armut betroffen sind als bisher angenommen. Er spricht von insgesamt rund 17,5 Millionen Menschen. Das sei ein „alarmierendes Bild“.

Wer allein lebt, ist besonders gefährdet: Denn hier ist die Wohnarmut mit 37,6 Prozent besonders hoch. In der Gruppe der über 65-Jährigen sind es sogar 41,7 Prozent. Unter den Alleinerziehenden liegt die Wohnarmut bei 36 Prozent. „Wohnen entwickelt sich mehr und mehr zum Armutstreiber“, sagt Joachim Rock, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands.

Sozialer Wohnungsbau

Manche Haushalte müssen inzwischen sogar mehr als die Hälfte ihres Einkommens für die Miete aufwenden. „Das sind unhaltbare Zustände“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Bezahlbarer Wohnraum wird aber immer knapper. Vor allem Menschen mit kleineren und mittleren Einkommen brauchen bezahlbare Mieten. Sonst bleibt ihnen kaum genug Geld zum Leben. Der Sozialverband VdK fordert deshalb Reformen in der Wohnungspolitik: „Mit einer effektiven Mietpreisbremse, die flächendeckend und unbefristet gilt, kann verhindert werden, dass die Mieten weiter so rasant steigen“, so Bentele. Aber auch der soziale Wohnungsbau muss mehr gefördert und entschieden vorangetrieben werden. Pro Jahr müssen mindestens 100 000 Sozialwohnungen entstehen. **ken**

Kommentar

Sozialfasten ist ungesund

Immer wieder stand der Sozialstaat in diesem Wahlkampf unter Beschuss. Manche Parteien lieferten sich einen gnadenlosen Überbietungswettbewerb in ihren Vorschlägen zur Streichung oder Kürzung von Sozialleistungen. Doch diese Leistungen, die in vielen Politikerreden nur noch als lästige Ausgaben geführt wurden, finanzieren vielen Menschen eine Rente, von der sie leben können, oder das Wohnen – sie sichern ihre Existenz.

Es steht zu befürchten, dass dem Eifer des Wahlkampfs Taten folgen sollen. Zum Ende des Karnevals könnte auf die Bürgerinnen und Bürger jetzt das Sozialfasten zukommen.

Passt ja gut zum Trend. Wer im „Dry January“ den Verzicht auf Alkohol versäumt hat, will vielleicht ab Aschermittwoch für sechs Wochen in die Fastenzeit einsteigen. Manche schränken den Medienkonsum ein und hoffen, dem Sog der ständigen Erreichbarkeit und der schlechten Nachrichten zu entkommen. Der Klassiker ist aber der Verzicht auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel. Mit dem Streichen von Fleisch, Chips, Wein und Süßigkeiten vom Speiseplan nimmt man vielleicht zwei Kilos ab und fühlt sich in der liebsten Hose wieder wohler. Nach spätestens sechs Wochen kehren die meisten aber zu ihren Gewohnheiten zurück. Dann füllen sich die Speicher im Körper wieder.

Anders sieht es beim staatlich verordneten Sozialfasten aus. Hier ist das Problem, dass die Substanz nicht zurückkommt, wenn sie einmal weg ist. Ein einmal hochgesetztes Rentenalter oder Kürzungen im Bürgergeld, die auch die treffen, die Grundsicherung im Alter beziehen, werden nicht einfach wiederkommen wie die Pfunde nach der Fastenkur.

Der oft hippe Trend, auf etwas zu verzichten, ist für Menschen, die Sozialleistungen beziehen, bestimmt zynisch. Denn viele von ihnen fasten unfreiwillig und dauerhaft, weil sie sich viele Lebensmittel schlicht nicht leisten können. Weit vor Monatsende ist bei vielen der Kühlschrank leer.

Fortgesetzte Hungerkuren sind ungesund, das gilt auch für das Aushöhlen des Sozialstaats. Deswegen kämpft der VdK weiterhin für ein starkes soziales Netz.

Zum Jubiläum viel Lob und ein dringender Appell

Festakt zum 75-jährigen Bestehen: VdK-Präsidentin fordert Verteidigung des Sozialstaats und nimmt Politik in die Pflicht

75 Jahre Sozialverband VdK ist ein Grund zum Feiern – und es gab beim Festakt in Berlin von vielen Seiten Anerkennung für das Geburtstagskind. Doch bevor die Gratulanten zu Wort kamen, nutzte VdK-Präsidentin Verena Bentele die Bühne, um vor Kürzungen des Sozialstaats zu warnen.

Rund 200 Gäste aus Politik, Verbänden, der Sozialgerichtsbarkeit und sozialen Organisationen folgten am 29. Januar der Einladung des VdK, gemeinsam das 75-jährige Bestehen des größten deutschen Sozialverbands zu feiern. VdK-Präsidentin Verena Bentele konnte zum Festakt im „Café Moskau“ in Berlins Mitte unter anderen die Präsidentin des Bundessozialgerichts Dr. Christine Fuchsloch, Staatssekretär Dr. Rolf Schmachtenberg aus dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie den Behindertenbeauftragten der Bundesregierung Jürgen Dusel und die Vorstandsvorsitzende des Sozialverbands Deutschland (SoVD), Michaela Engelmeier begrüßen.

In ihrer Festrede bezeichnete Bentele den VdK mit seinen 75 Jahren als „sogenannten Best-Ager“. Der VdK sei im besten Alter, einer bald jungen Regierung gute Ratschläge mitzugeben. Das sei nötiger denn je angesichts der aktuellen Herausforderungen für den Sozialstaat und die Demokratie.

Stolz auf das Ehrenamt

Die VdKlerinnen und VdKler hätten in den vergangenen 75 Jahren den Sozialstaat geprägt und getragen. „Ich bin unendlich dankbar und stolz, dass unsere Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen im VdK gemeinsam über so viele Jahre eine wunderbare Erfolgsgeschichte geschrieben haben“, sagte Bentele. Das Motto des Jubiläums „Sozial in die Zukunft“ verstehe sie als Aufforderung und Auftrag zugleich. „Wir werden uns weiterhin mit viel Stärke, Empathie, aber auch, wenn nötig, mit Lautstärke, mit Trommeln und Demos dafür einsetzen, dass unser Sozialstaat keine Spardose wird.“ Denn dieser Sozialstaat sei ein wichtiges Gut. „Wir müssen ihn heute mehr denn je verteidigen“, appellierte sie an die Anwesenden. Manchmal verstecke der Sozialstaat seine guten Instrumente hinter seitenlangen Anträgen, sodass sie kaum zu verstehen sind oder die Menschen nichts von ihren Ansprüchen erfahren. „Deshalb gibt es den VdK, der den Menschen hilft, damit sie die Leistungen, die ihnen zustehen, in Anspruch nehmen können.“

Die Ampelkoalition habe gute Vorhaben geplant, wie zum Beispiel die Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige oder die Kindergrundsicherung, sagte sie. „Beide Projekte, genau wie die Verpflichtung der privaten Anbieter zu mehr Barrierefreiheit, wurden leider auch wegen dem vorzeitigen Ende der Koalition nicht umgesetzt.“ In Richtung der anwesenden Politikerinnen

und Politiker kündigte sie an: „Als Sozialverband VdK werden wir weiter dranbleiben und auch von der nächsten Regierung fordern, dass diese wichtigen und wesentlichen Projekte, die das Leben von so vielen Millionen Menschen täglich verbessern, in den nächsten Koalitionsvertrag wieder Eingang finden.“ Um den Forderungen nach einem starken Sozialstaat Nachdruck zu verleihen, habe der VdK im Rahmen seiner Aktion „Jasozial!“ steuerpolitische Vorschläge gemacht. Das Konzept zeige auf, wie wichtige sozialpolitische Maßnahmen finanziert werden können. Der VdK gebe seine Forderungen und dieses Konzept gerne an die nächste Bundesregierung zum Abschreiben weiter, sagte Bentele und bat mit diesen Worten Bundeskanzler Olaf Scholz ans Rednerpult.

Politische Kraft des VdK

Dieser nahm den Ball auf: Er lobte, der VdK sei wegen der praktischen Hilfe, die er vor Ort leiste, nah dran an den Problemem im Land. Deshalb hätten seine Empfehlungen große politische Kraft. „Auch die, die wir zum Abschreiben kriegen“, fügte er als Reaktion auf Benteles Angebot hinzu.

Ohne den VdK wäre das Land kälter und ungerechter, so Scholz. „Sie wollen einen Sozialstaat, auf den man sich verlassen kann. Sie wollen, dass wir als Land und als Gesellschaft zusammenhalten. Und das will ich auch. Mit mir wird es keine Sozialkürzungen geben.“

Der Sozialstaat sei eine der großen politischen Errungenschaften des 20. Jahrhunderts mit dem Versprechen stabiler Renten, guter Gesundheit und Pflege. „Und doch ist es ausgerechnet der Sozialstaat, auf den einige in Krisenzeiten als Erstes zielen. Auch in diesen Tagen wieder.“ Er arbeite jeden Tag für eine Gesellschaft, die zusammenhält und nicht ins „Jeder-gegen-Jeden“ zerfällt, so Scholz. „Den VdK weiß ich dabei an meiner Seite. Dafür sage ich von Herzen schönen Dank und alles Gute für die nächsten 75 Jahre.“

Nachdem das inklusive Orchester „Utopia“ mit dem Sänger Artak Kirakosyan das Publikum mit dem Song „Hallelujah“ von Leonard Cohen begeistert hatte, trat der stellvertretende Bundesvorsitzende der CDU, Karl-Josef Laumann, ans Mikrofon. Der 67-Jährige, der in Nordrhein-Westfalen Minister für Arbeit und Soziales ist, bezeichnete den VdK als einen besonderen Verband, der die Menschen durch die komplizierten Paragraphen des Sozialstaats führt und sie rechtlich vertritt, damit sie zu ihren Ansprüchen kommen. Er habe den VdK in vielen Jahrzehnten immer als fairen und sachlichen Dialogpartner erlebt, wenn es etwa darum ging, Sozialgesetze zu überarbeiten. Auch dafür dankte er und beschrieb den VdK als „professionelles, gut informiertes, an der Sache orientiertes Sprachrohr für das Soziale im Land“.

Gegen Entsolidarisierung

Der Grünen-Bundesvorsitzende Felix Banaszak blickte zurück auf die Gründungszeit des VdK. Die Aktiven damals hätten nach dem Krieg entschieden, „den Weg der Zuversicht, des Zusammenhalts und der Solidarität zu gehen“. Auch heute stemme sich der VdK „einer Tendenz in unserer Gesellschaft entgegen, von der ich befürchte, dass sie gerade leider größer wird, eine Tendenz der Entsolidarisierung“. Er zähle auf den VdK, „die Werte von Zuversicht und Solidarität zu leben“.

Auch die Bundesvorsitzende der FDP, Bettina Stark-Watzinger, blickte auf die Anfangsjahre des VdK und würdigte ihn als „eine Säule unserer Gesellschaft“. „Der Verband packte da an, wo Hilfe am dringendsten notwendig war. Er bündelte die Kräfte von denen oder für die, die keine

Stimme hatten, die alleine nicht die Kraft hatten, gehört zu werden.“ Die Arbeit des VdK sei noch lange nicht getan, denn es gebe mit Blick auf die Demografie neue Herausforderungen im Sozialversicherungssystem, so die Politikerin.

Zum Ende des offiziellen Programms bat Moderatorin Ninia LaGrande dann Verena Bentele und VdK-Ehrenpräsidentin Ulrike Mascher auf die Bühne. Sie blickten im Gespräch gemeinsam auf einige Meilensteine in der Geschichte des VdK zurück.

Ulrike Mascher erzählte, sie habe sich bei den Überlegungen um ihre Nachfolge an der Spitze des VdK eine Frau gewünscht. Sie sei sehr froh gewesen, als Verena Bentele zusagte. Und mit einem Lächeln fügte sie hinzu: „Ich bin ganz sicher, das kann auch mal vielleicht wieder ein Mann machen.“ Dafür erntete sie Applaus und einige Lacher.

Zum Abschluss hatten die Gäste Gelegenheit, beim Buffet miteinander ins Gespräch zu kommen – das wurde ausgiebig genutzt. Um Mitternacht brannte noch Licht im „Café Moskau“. **Jörg Ciszewski**

Sozialrecht betrifft alle

Am 23. März 1955 fand die erste öffentliche Sitzung des Bundessozialgerichts statt

1954 wurde die Sozialgerichtsbarkeit in der damaligen Bundesrepublik geschaffen. Sitz des Bundessozialgerichts ist seither Kassel. Im März vor 70 Jahren fand die erste öffentliche Sitzung statt. Täglich unterstützt der VdK seine Mitglieder in den Landesverbänden vor den Sozialgerichten. Verfahren mit grundsätzlicher Bedeutung gehen mithilfe des VdK-Bundesverbands bis vors Bundessozialgericht.

Die Kriegsopferversorgung war in den 1950er-Jahren das Hauptthema bei sozialrechtlichen Auseinandersetzungen. Der Krieg hatte viele leistungsbedürftige Versehrte und Hinterbliebene geschaffen. Auch in den VdK-Geschäftsstellen drehte es sich häufig um solche Verfahren. Die Betroffenen kämpften um die Zuerkennung von Renten und Hilfsmitteln. Oft ging es darum, inwiefern Kriegsverletzungen die Arbeitsfähigkeit teilweise oder komplett beeinträchtigen.

Im VdK-Archiv findet sich das erste Verfahren, das beim Bundessozialgericht 1955 für ein VdK-Mitglied geführt wurde. Ein „Kriegsbeschädigter“ aus München wollte eine Erhöhung seiner Erwerbsminderungsrente. Sein Fall reichte ins Jahr 1952 zurück und landete wegen dessen grundsätzlicher Bedeutung beim Bundessozialgericht (BSG). Erst mit dem Sozialgerichtsgesetz war am 1. Januar 1954 eine unabhängige Sozialgerichtsbarkeit geschaffen worden. Das Grundgesetz forderte unabhängige Gerichte – auch für das Sozialrecht. Am 20. März 1955 kam der 10. Senat des BSG zusammen und entschied über die Handhabung von Übergangsfällen. Ergebnis: Das VdK-Mitglied erhielt wegen des neu geltenden Verfahrensrechts nur für einen Teil des Zeitraums eine höhere Rente.

Im Wandel der Zeit

In den 1970er-Jahren klang das Wirtschaftswunder ab. Die steigende Arbeitslosigkeit konfrontierte das BSG mit Fragen zu Kurzarbeiter- und Arbeitslosengeld. Aber auch die Richtertätigkeit änderte sich. Ab Mitte der 1970er-Jahre kamen in der Sozialgerichtsbarkeit Computer zum Einsatz. 1990 folgten die Herausforderungen der Wiedervereinigung. Es galt, eine unabhängige Sozialgerichtsbarkeit in der früheren DDR zu etablieren. Zudem waren zwei grundsätzlich verschiedene staatliche Altersvorsorgesysteme zu integrieren. In den frühen 2000er-Jahren wurde das heutige Bürgergeld mit gleichen Pauschalen für alle eingeführt, was bis heute noch Gegenstand lebhafter Debatten ist.

Sozialrechtliche Auseinandersetzungen können auf jeden zukommen: Ob und wie Rente im Alter oder bei Erwerbsminderung, Teilhabe in allen Formen oder Leistungen zur medizinischen Behandlung oder im Pflegefall gewährt werden, entscheiden zunächst die Sozialleistungsbehörden. Aber ob diese Entscheidungen korrekt und rechtmäßig sind, entscheiden die Sozialgerichte. Das letzte Wort hat das BSG. Es klärt strittige Rechtsfragen von grundsätzlicher Bedeutung und stellt Rechtsfrieden her. Diese Aufgabe wird immer wichtiger, denn das Sozialrecht ist sehr komplex geworden und meist nur noch von Fachleuten zu verstehen. Doch in allen Instanzen stehen VdK-Juristinnen und -Juristen fest an der Seite der Mitglieder. **Holger Lange**

VdK-Video-Tipp: „Wie läuft eine Klage vor dem Sozialgericht ab?“

vdk.de/mediathek

Rente schwankt inden ersten Monaten

Bei einigen Rentnerinnen und Rentner sind die Altersbezüge im Januar gestiegen oder gesunken. Dies liegt meist an der Neuberechnung des Grundrentenzuschlags. Ab März wirken sich die gestiegenen Zusatzbeiträge aus.

Bei der Deutschen Rentenversicherung sind zuletzt einige Anfragen eingetroffen, warum die Rentenhöhe ab Januar gestiegen oder gesunken ist, wie das Verbraucherportal „Ihre Vorsorge“ berichtete. Grund sei die Neuberechnung des Grundrentenzuschlags.

So wird immer zum 1. Januar das Einkommen von Rentnerinnen und Rentner, die die Kriterien für eine Grundrente erfüllen, überprüft. Die Daten hat die Rentenversicherung im Herbst zuvor vom jeweiligen Finanzamt bekommen. Entscheidend ist das Einkommen des vorletzten Jahres. Sollte dieses noch nicht bekannt sein, wird das Einkommen des vorvorletzten Jahres gemeldet. Für 2025 ist also das von 2022 (oder 2021) relevant.

Wer beispielsweise im Jahr 2022 erstmals keinen Lohn, sondern nur noch Rente bekommen hatte, könnte so unter der Höchstgrenze bleiben und damit neu einen Grundrentenzuschlag bekommen.

Ab März müssen alle Rentnerinnen und Rentner mit einem Minus beim Netto rechnen. Dann werden bei den gesetzlichen Altersbezügen erstmals die höheren Zusatzbeiträge der Krankenkassen wirksam, wie „Ihre Vorsorge“ weiter berichtete. **hei**

Umfassende soziale Absicherung

Umfrage: Mehrheit ist bereit für höhere Beiträge

Für einen leistungsstarken Sozialstaat sind viele bereit, auch höhere Beiträge zu leisten. Das ist ein Ergebnis der repräsentativen Umfrage „Sozialstaatsradar 2025“.

Die Menschen in Deutschland legen großen Wert auf eine gute soziale Absicherung durch den Staat. Das belegt eine repräsentative Umfrage, die der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB), die Arbeitnehmerkammer Bremen und die Arbeitskammer des Saarlandes beim Umfragezentrum Bonn in Auftrag gegeben haben. Demzufolge erwarten 80 Prozent der Befragten, dass mindestens ein Großteil der sozialen Sicherung verpflichtend erfolgt, etwa automatisch über die Beschäftigung. Eine klare Mehrheit der sozialversicherten Beschäftigten ist bereit, höhere Beiträge zu zahlen, um sozialstaatliche Leistungen in den bestehenden Systemen mindestens im bestehenden Umfang zu erhalten. Bei der Rente würden 63 Prozent etwas höhere Beiträge hinnehmen, wenn die Rente mindestens auf jetzigem Niveau bliebe. Die Bereitschaft zu höheren Beiträgen gilt auch bei jüngeren Menschen. Allen Behauptungen zum Trotz, diese Gruppe habe sich innerlich vom Rentensystem verabschiedet, erklärten 23 Prozent der Befragten unter 30 Jahren, sie seien sogar zu deutlich höheren Beiträgen bereit. Das sind doppelt so viele wie unter allen Befragten. Die Bereitschaft zu höheren Beiträgen ist verbunden mit Erwartungen an einen leistungsstarken Sozialstaat. Die Befragten halten im Mittel eine Nettoersatzrate von 75 Prozent der Rente – inklusive betrieblicher und privater Renten – für angemessen. Das bedeutet, dass die Nettorenten drei Viertel des vorher erreichten Nettoeinkommens betragen sollen. Im gesetzlichen Rentensystem liegt der Wert aktuell unter 60 Prozent. Eine deutliche Mehrheit erwartet eine stärkere Übernahme der Pflegekosten durch die Pflegeversicherung sowie die Ausweitung des Versichertenkreises in der Rentenversicherung. Befragt wurden 3000 Personen vom 25. November bis 10. Dezember 2024. **cis**

Finanzierungen durch Kapitalerträge

Vorschläge im Bundestagswahlkampf nehmen

Kernforderung des VdK auf

Als überraschend, aber grundsätzlich begrüßenswert sieht der Sozialverband VdK Deutschland die Diskussion im Bundestagswahlkampf, wie Kapitalerträge zur Finanzierung der Sozialversicherungen beitragen können.

Dieser Vorschlag greift eine langjährige Kernforderung des VdK auf. „Wie kann es sein, dass jemand sehr viel Geld im Aktienhandel verdient, jedoch bisher nichts zur Finanzierung der Sozialversicherungssysteme beiträgt? Andere Personen, die sozialversicherungspflichtig arbeiten und nicht immer viel verdienen, teilen sich mit den Arbeitgebern die Finanzierung der Sozialversicherungen,“ erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Freibeträge

Das Wirken der Beitragbemessungsgrenze wurde bislang nach Beobachtung des VdK noch gar nicht in die Diskussionen einbezogen. Superreiche und Besserverdiener müssen für ihre Einkommensanteile über den Beitragsbemessungsgrenzen schon jetzt keine Sozialversicherungsbeiträge zahlen.

Zudem sollte für die Kranken- und Pflegeversicherung eine ähnlich hohe vergleichbare Beitragsbemessungsgrenze wie bei der Rentenversicherung gelten. Sie liegt derzeit bei 8050 Euro im Monat. Der VdK will eine noch weiter reichendere Umstrukturierung in der Finanzierung der Sozialversicherungen: Es muss eine Bürgerversicherung in Deutschland geben, in die alle Einkommensarten einbezogen werden. Dazu zählen neben sozialversicherungspflichtigen Verdiensten auch Kapitalerträge, beispielsweise aus Aktiengeschäften, sowie weitere Einkommen wie Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung. Für Kleinsparerinnen und -sparer soll es Freibeträge geben.

In der Diskussion im Wahlkampf wurde vernachlässigt, dass kleinere Vermögen, wie Rücklagen für das Alter, geschützt werden sollten. Einfache Sparerinnen und Sparer sind dadurch verunsichert worden. Bentele kritisiert: „Solche Verunsicherungen der Otto Normalverbraucher müssen mit wasserdichten Argumenten und wichtigen Details verhindert werden. Ansonsten werden eigentlich gute Vorschläge schnell verheizt – und Reiche können sich hinter kleinen Sparern verstecken.“

Steuermittel

Diese Debatte wertet der VdK als gutes Beispiel dafür, wie wichtig die Diskussion über steigende Sozialversicherungsbeiträge ist. Der VdK schlägt vor, gesamtgesellschaftliche Aufgaben der Sozialversicherungen vollständig aus Steuermitteln zu finanzieren. **Julia Frediani**

Kasse muss für Klinikaufenthalte bezahlen

VdK-Erfolg vor dem Landessozialgericht: Schwerstbehindertes Kind hat Anspruch auf regelmäßige Reha in der Slowakei

Dank der Rechtsabteilung des VdK Baden-Württemberg kann der schwerstbehinderte Luis zweimal im Jahr in einer Klinik in der Slowakei behandelt werden. Der VdK hat gerichtlich durchgesetzt, dass die AOK die Kosten für die Reha-Aufenthalte bezahlen muss.

Luis ist mit einer Fehlbildung des Gehirns zur Welt gekommen. Dadurch ist der Neunjährige körperlich stark eingeschränkt und kann nicht sprechen. Zudem leidet er unter spastischen Lähmungen und epileptischen Anfällen. Auf der schwierigen Suche nach einer guten therapeutischen Versorgung für ihren Sohn wurde Jasmin Fritz schließlich in der Slowakei fündig. Eine Klinik ist auf Kinder mit seinen Symptomen spezialisiert.

Seit 2018 verbringt Luis dort zweimal im Jahr zwei Wochen. Er erhält an sechs Tagen in der Woche bis zu sechs Stunden Physio-, Logo- und Ergotherapie. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte in Deutschland befürworten die Aufenthalte und sehen Erfolge durch die intensive therapeutische Betreuung. Jasmin Fritz berichtet, dass ihr Sohn durch die Reha deutliche Fortschritte macht, sich Muskulatur an Bauch und Rücken bilde, die ihm dabei helfe, frei zu sitzen. „Er kann mittlerweile gezielter greifen und hat dort gelernt, Ja und Nein zu zeigen, indem er mit dem Kopf nickt oder ihn schüttelt.“ Sie lobt die Betreuung: „Das Therapeuten-Team in der Klinik weiß mittlerweile genau, was Luis braucht.“

Plötzlich abgelehnt

Nachdem die Krankenkasse dreimal die Kosten für die Klinik- aufenthalte in der Slowakei übernommen hatte, lehnte sie dann im Jahr 2020 den Antrag unerwartet ab. Es sei keine nachhaltige Besserung durch die Behandlung in der Klinik erzielt worden, so die AOK. Die Krankenkasse empfahl stattdessen, dass Luis Therapien vor Ort intensivieren soll. Dabei hat er bereits zweimal in der Woche Physiotherapie und pferdegestützte Therapie. Und er übt täglich das Stehen und Gehen mit seiner Mutter, eine ausgebildete Krankenschwester. Dafür nutzt er Hilfsmittel wie eine Stehstütze und einen Walker. Auch nach einem Widerspruch lenkte die AOK nicht ein.

Deshalb reichte Rechtsberaterin Yvonne Bellmann vom VdK in Reutlingen beim Sozialgericht Klage ein. Sie verwies in der Begründung darauf, dass nur durch das intensive Reha-Programm in der Klinik die Fortschritte des Jungen stabilisiert werden können.

Die AOK blieb bei der Ablehnung und regte eine stationäre Reha für den Sohn in Wohnort- nähe an. Bellmann ließ das Angebot mehrerer Kliniken auswerten und kam zu dem Ergebnis, dass es keine vergleichbare Einrichtung in Wohnortnähe für die spezifische Behandlung des Jungen gibt. Doch das Sozialgericht wies die Klage ab.

Bellmann legte Berufung beim Landessozialgericht (LSG) Baden-Württemberg ein. Ihr VdK-Kollege Carsten Bandtel von der Rechtsabteilung in Stuttgart machte in der Begründung deutlich, dass das Wunsch- und Wahlrecht über die Art der Reha und der Klinik zu berücksichtigen sei. Das habe das Sozialgericht nicht beachtet. Und er belegte, dass eine Abrechnung der Kosten zwischen AOK und der slowakischen Klinik möglich ist.

Es kam zu einem Erörterungstermin vor dem LSG, bei dem die AOK einen gerichtlichen Vergleichsvorschlag ablehnte und nach weiterem Schriftverkehr ihrerseits ein Angebot präsentierte. VdK-Jurist Bandtel machte daraufhin einen Gegenvorschlag.

Das Verfahren endete schließlich mit einem neuen gerichtlichen Vergleichsvorschlag: Die AOK verpflichtete sich dadurch, Kosten für Klinikaufenthalte im Jahr 2020 (4674 Euro) und 2022 (5111 Euro) zu übernehmen. Zudem zahlt sie von 2024 bis 2029 zweimal jährlich eine Reha. Jasmin Fritz ist überglücklich. „Das Verfahren hat viel Kraft und Zeit gekostet, die ich jetzt endlich wieder für meinen Sohn habe.“ **Jörg Ciszewski**

VdK erstreitet elektrische Arm-Orthese

Dank komplexer Technik kann Mitglied mit gelähmter Hand wieder greifen

Nach einem Schlaganfall kam Dajana Marks aufgrund von Lähmungen des linken Arms und der Hand im Alltag nicht mehr zurecht. Ihr Arzt beantragte deshalb für sie eine elektrische Arm-Orthese. Ihre Krankenkasse lehnte die Kostenübernahme zunächst mehrfach ab – bis sich der VdK Mecklenburg- Vorpommern einschaltete.

Die ehemalige Krankenschwester und zweifache Mutter Dajana Marks konnte nach einem Schlaganfall die linke Hand nicht mehr öffnen und nicht damit greifen. Im Juni 2022 beantragte sie mithilfe ihres Physiotherapeuten eine myoelektrische Ganzarm-Orthese namens „Myopro“, deren Kosten sich auf rund 60 000 Euro belaufen. Die komplexe Technik ermöglicht, dass schwache Signale der Muskulatur mit Elektroden und einer Batterie verstärkt werden und so die gewünschte Bewegung ausgeführt werden kann.

Zuvor hatte Marks diese Orthese in einem Sanitätshaus ausprobiert. Die Ergebnisse waren beeindruckend: Sie konnte mit der gelähmten Hand wieder greifen und ihren Ellenbogen strecken. Ihre Neurologin hatte ihr eine Verordnung für die Orthese ausgestellt.

Diagnose widerlegt

Doch die Krankenkasse lehnte die Orthese im September 2022 ab. Der Medizinische Dienst hatte zuvor bei einer persönlichen Begutachtung eine ausgekugelte Schulter bei ihr festgestellt. Die Begründung für die Ablehnung: Die Schulter würde durch das Gewicht der Orthese von 1,6 Kilogramm weiter geschädigt. Die effektive Wiederherstellung der Greiffunktion der Hand könne nur bei einer ausreichenden Mobilität im Schultergelenk erfolgen, die hier aufgrund der ausgekugelten Schulter nicht gegeben sei. Die Kasse behauptete zudem, dass mit der Orthese kein Behinderungsausgleich erreicht werden kann.

Ein Widerspruch dagegen wurde im März 2023 zurückgewiesen. Mitte 2023 hatte Dajana Marks einen Orthopäden konsultiert, der den Befund einer ausgekugelten Schulter eindeutig widerlegt hatte. Nachdem die Krankenkasse einen erneuten Antrag abgelehnt hatte, nahm Dajana Marks die Hilfe des VdK Mecklenburg-Vorpommern in Anspruch und ließ sich von der Juristin Ramona Scheel beraten.

Nach der Akteneinsicht wurde Scheel klar, dass die Krankenkasse den Befund des Orthopäden nicht berücksichtigt hatte. In der Widerspruchsbegründung legte sie alle Vorteile der Arm-Orthese dar und schrieb, der orthopädische Befund müsse berücksichtigt werden. Daraufhin wurde die Orthese im August 2024 genehmigt.

Dajana Marks hatte zuvor vier ärztliche Verordnungen, vier Kostenvoranschläge des Sanitätshauses, einen Erprobungsbericht und ein Schreiben der behandelnden Ärztin bei der Krankenkasse vorgelegt. „Ich erzähle von meinen Erfahrungen, um anderen Menschen Mut zu machen, die in einer ähnlich belastenden Situation sind wie ich“, erklärt sie.

Für VdK-Juristin Ramona Scheel ist der Fall von Dajana Marks beispielhaft. „An diesem Fall wird deutlich, dass sich das Kämpfen oft lohnt. Nach unserer Erfahrung führt der Kostendruck in allen Sozialsystemen zu einer oft schwer erträglichen Verweigerung von Ansprüchen der Menschen, die dringend Hilfe benötigen. Es ist gut, wenn diese Menschen dann aber mutig weitergehen und sich Hilfe und juristische Unterstützung suchen.“ **sme/cis**

Alltagshelfer auf Rollen

Forscher der TU München haben den Roboterassistenten Garmi entwickelt, der eines Tages die Pflege erleichtern soll

Sind Roboter die Zukunft der Altenpflege? Angesichts des Fachkräftemangels und der immer älter werdenden Bevölkerung spielen solche Technologien bei der Lösung dieses Problems eine Rolle. In Garmisch-Partenkirchen tüfteln Forscher der Technischen Universität (TU) München am Roboterassistenten Garmi.

Es dauert einige Minuten, bis sich der 1,60 Meter große Roboter aus weißem Kunststoff in Bewegung setzt. Zuvor muss man ihm den medizinischen Wagen in die Hände drücken und ihn anweisen, damit er diesen schiebt. Dann rollt Garmi ganz leise über den Boden. Wenn er auf

Widerstand stößt, stoppt er sofort. Das ist wichtig, damit er niemanden verletzt, wenn er später in Pflegeheimen oder Wohnungen im Einsatz ist.

Nur ein Baustein

Garmi wird nicht selbst pflegen, sondern Pflegekräfte, pflegende Angehörige und Pflegebedürftige unterstützen. „Pflege ist die Arbeit am Menschen und kann nicht durch Maschinen ersetzt werden“, stellt Projektleiterin Dr. Martina Kohlhuber klar. Der humanoide Roboterassistent sei nur ein Baustein, um dem drohenden Fachkräftemangel zu begegnen. „Es geht um den Erhalt der Selbstständigkeit und sozialen Teilhabe von pflegebedürftigen Menschen, um die Entlastung von Pflegenden und zwischenmenschliche Kontakte“, erläutert die wissenschaftliche Mitarbeiterin Simone Nertinger.

In seiner Testwohnung lernt Garmi, sich im Raum zu bewegen und mittels Künstlicher Intelligenz zu kommunizieren. In seinem kugelrunden Kopf befindet sich ein Bildschirm, auf dem er Antworten einblenden kann. Noch wird an den Funktionen seiner Arme gearbeitet: Im Moment können sie kleine Gegenstände greifen und Getränke einschenken. In einigen Jahren soll er Seniorinnen und Senioren im Alltag unterstützen, ihnen zum Beispiel beim Aufstehen helfen, die Post holen und Essen servieren. Mit seiner Hilfe ist es möglich, per Video zu telefonieren, und er hat gelernt, wie man im Ernstfall einen Notruf absetzt.

Insbesondere im Bereich der Telemedizin kann der Roboterassistent eine große Hilfe werden: Möglich sind Blutdruckmessungen, die Erstellung eines EKG oder Ultraschall und vieles mehr. Mittels eines Avatars könnten Mediziner und Therapeuten ihre Patientinnen und Patienten behandeln, ohne selbst vor Ort zu sein. Auch in der Physiotherapie ließe er sich einsetzen und könnte mit den Pflegebedürftigen einfache Übungen zur Mobilisation durchführen.

Bei der Entwicklung von Garmi arbeiten Forschung und Pflege eng zusammen. Geldgeberin ist die Garmisch-Partenkirchener Stiftung Longleif, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Weitere Kooperationspartner sind die TU München sowie der Caritasverband München und Freising.

Erster Test bestanden

Auf einem Gelände nahe des Bahnhofs Garmisch-Partenkirchen soll ein gemeinsamer Campus entstehen, auf dem geforscht, gelebt und gepflegt wird, auf dem neue Konzepte und Technologien für ein selbstbestimmtes Leben im Alter und menschenwürdige Pflege entwickelt und umgesetzt werden. Technologien wie der Roboterassistent werden im Pflegealltag getestet. Die dadurch gewonnenen Erkenntnisse fließen in die Arbeit mit ein. So wird auch Garmi ständig weiterentwickelt.

Einen ersten Test im Partenkirchener Caritas-Altenheim St. Vinzenz hat Garmi bereits bestanden. „Er hat Getränke gebracht, Blutdruck gemessen und einen Patienten unterstützt, mit seinem Hausarzt zu telefonieren“, berichtet Pflegefachkraft und Projektkoordinator David Bender. Bei den Heimbewohnerinnen und -bewohnern kam der Helfer gut an. „Erst waren sie zurückhaltend, dann interessiert“, erzählt Bender.

Er kann sich vorstellen, dass Garmi eines Tages das Pflegepersonal entlasten wird. „Die Grundpflege kann er natürlich nicht übernehmen“, sagt er. „Aber es wäre schön, wenn er helfen könnte, die Pflegebedürftigen zu heben.“ Auch die Fenster zu öffnen, die Trinkmengen zu

dokumentieren und demenzkranken Personen als Gedächtnisstütze zu dienen, wäre hilfreich.
Annette Liebmann

Steigende Pflegekosten

VdK fordert Entlastung, die auch die Pflege zu Hause berücksichtigt

Die Pflegekosten sind stark gestiegen. Während sich die Entwicklung bei den Pflegeheimplätzen anhand von Zahlen gut darstellen lässt, fehlen vergleichbare Daten für die Pflege zu Hause. Dort werden mit 86 Prozent der knapp 5,7 Millionen Pflegebedürftigen die allermeisten Menschen versorgt.

Die Eigenanteile für einen Pflegeheimplatz lagen am 1. Januar 2025 nach Angaben des Verbands der Ersatzkassen (vdek) zu Beginn eines Aufenthalts bei durchschnittlich 2984 Euro. Auf einen ähnlichen Wert kam im Dezember 2024 mit 2968 Euro auch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). Im Einzelnen setzen sich die Kosten nach vdek-Berechnungen aus 1496 Euro für die Pflegevergütung inklusive Ausbildungskosten, 990 Euro für Unterkunft und Verpflegung sowie 498 Euro Investitionskosten zusammen. Somit stieg die Eigenbeteiligung für Pflegebedürftige im Bundesschnitt binnen eines Jahres von 2687 Euro Anfang 2024 auf 2984 Euro Anfang 2025.

Die Gründe für diese Entwicklung liegen vorrangig in den gestiegenen Lohn- und Betriebskosten. Die Anpassungen bei den Löhnen begrüßt der Sozialverband VdK. Angesichts der Preissteigerungen ist jedoch eine Entlastung der Pflegebedürftigen dringend notwendig. Deshalb fordert der VdK die Übernahme der Investitionskosten (498 Euro) durch die Bundesländer sowie eine Entlastung von den Ausbildungskosten (133 Euro).

Für die Entwicklung der Kosten in der häuslichen Pflege fehlt es an vergleichbaren Daten. Da aber auch die Preisgestaltung in der ambulanten Pflege stark von den Lohnkosten abhängt, ist davon auszugehen, dass die Kosten ähnlich stark ansteigen. Für diesen Bereich fordert der VdK deshalb eine regelhafte Dynamisierung der Leistungen.

Mit Blick auf die aktuellen Diskussionen um eine Deckelung der Pflegekosten macht VdK-Präsidentin Verena Bentele deutlich, dass dabei immer auch die Pflege zu Hause zu berücksichtigen ist: „Wer Pflegebedürftige von den hohen Kosten entlasten will, darf nicht die vielen Menschen vergessen, die zu Hause versorgt werden. Wir brauchen eine Lösung, die sowohl die Pflege im Heim bezahlbar macht, als auch die Kosten für die ambulante Pflege zu Hause im Blick hat.“ **Jörg Ciszewski**

Rechtzeitig den Druck wegnehmen

Einem Dekubitus kann gut vorgebeugt werden

Ein Dekubitus entsteht durch fortwährenden Druck auf die Haut. Betroffen sind vor allem mobilitätseingeschränkte Menschen. Dermatologe Dr. Uwe Schwichtenberg erklärt, wie man Druckgeschwüren vorbeugt beziehungsweise wie man sie richtig versorgt, wenn sie schon entstanden sind.

Wer viel liegt oder sitzt und sich nur wenig bewegen kann, belastet die immer gleichen Stellen. In schweren Fällen können dabei tiefe, nur langsam heilende Wunden entstehen. „Besser ist es, wenn man rechtzeitig gegensteuert“, sagt Schwichtenberg. Bei Rollstuhlnutzerinnen und -nutzern kann ein Silikonkissen dafür sorgen, dass der Druck gleichmäßig auf die gesamte Sitzfläche verteilt wird. Auch Sitzringe mit einer Aussparung in der Mitte verschaffen Erleichterung.

Bettlägerige müssen mehrmals am Tag umgelagert werden. Wie oft, ist individuell unterschiedlich. „Je größer die Gefahr des Wundliegens, desto häufiger sollte man die Liegeposition wechseln“, so Schwichtenberg. Er rät Laien, sich gut zu informieren, wie jemand umgebettet wird, beispielsweise in einem Pflegekurs. Denn auch beim Umdrehen und Ziehen der oder des Pflegebedürftigen kann die Haut verletzt werden. Ein solcher Kurs ist auch deshalb sinnvoll, weil man dabei lernt, den eigenen Rücken zu schonen. Bereits offene Stellen müssen unbedingt versorgt werden. Damit sie gut heilen können, empfiehlt der Dermatologe eine feuchte Wundbehandlung. Den Verbandwechsel können auch pflegende Angehörige durchführen.

Zwar leiden manche normal- und übergewichtige Menschen ebenfalls an einem Dekubitus, doch betroffen sind laut Schwichtenberg oft Patientinnen und Patienten, die nur wenig Körpergewicht aufweisen und bei denen die Knochen gut sichtbar sind. Die Haut darüber ist meist sehr dünn und wird bei längerem Liegen oder Sitzen druckempfindlich. Damit es erst gar nicht so weit kommt, dass jemand abmagert, kann mit hochkalorischer Trinknahrung gegengesteuert werden. Diese enthält auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. **ali**

Übergewichtig und gesund

Internationale Expertengruppe schlägt vor, Diagnose-Richtlinien zur Einschätzung von Adipositas zu überarbeiten

Aktuell sind laut Deutscher Adipositas-Gesellschaft hierzulande 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig. Fast 25 Prozent aller Erwachsenen leiden an so starkem Übergewicht, dass sie als krankhaft fettleibig gelten.

Bei der Diagnose von Adipositas oder Fettleibigkeit wird der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) zugrunde gelegt. Dieser setzt das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergröße. Ab einem BMI von 25 gelten Erwachsene als übergewichtig, ab einem BMI von 30 als adipös, also krankhaft fettleibig.

Doch seit längerem wird darüber diskutiert, ob der BMI ein geeignetes Instrument ist, um zu beurteilen, ob jemand krank oder gesund ist. Denn der BMI unterscheidet nicht, ob das Gewicht durch Muskel- oder Fettmasse gebildet wird. Er berücksichtigt auch nicht, welcher Art das Fettgewebe ist und wie es sich im Körper verteilt. Manche Menschen, darunter Sportlerinnen und Sportler, haben einen hohen BMI, sind aber gesund.

Aktuelle Studie

Erst kürzlich hat sich eine internationale Gruppe aus 58 Expertinnen und Experten dafür ausgesprochen, neben dem BMI auch andere Faktoren einzubeziehen. Sie schlägt vor, die Diagnose-Richtlinien für Adipositas grundlegend zu überarbeiten.

Robert H. Eckel von der University of Colorado hat an der Studie mitgewirkt. Er erklärt, dass es problematisch ist, sich bei der Diagnose allein auf den BMI zu verlassen. Zum einen sei das Gesundheitsrisiko unterschiedlich, je nachdem, an welchen Körperstellen sich das Fett abgelagert. Befinde es sich direkt unter der Haut an Armen, Beinen oder anderen Körperstellen, ist es weniger gesundheitsschädlich. Zum anderen gäbe es auch Menschen mit überschüssigem Körperfett, das sich aber nicht im BMI widerspiegelt. Deren Gesundheitsprobleme blieben oft unbemerkt.

Fett ist vor allem dann gefährlich, wenn es sich im Bauch um die inneren Organe, wie Leber, Magen oder Darm, herum abgelagert. Es wird auch viszerales Fett genannt und ist besonders aktiv: Die Fettzellen bilden Hormone und Botenstoffe, die chronische Entzündungen im Körper fördern und das Immunsystem schwächen können. Zu viel Bauchfett kann Erkrankungen wie Arthrose, Schlaganfälle oder eine Fettleber begünstigen. Zudem leiden Betroffene oft an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

Um das gefährliche Bauchfett zu identifizieren, schlägt die Expertengruppe vor, den Taillenumfang zu messen und das Verhältnis von Taille zur Hüfte oder zur Größe zu ermitteln. Hier kann der BMI berücksichtigt werden, muss aber nicht. Das Körperfett lässt sich zudem etwa durch eine Knochendichtemessung direkt bestimmen. Bei einem BMI von über 40 ist nach Ansicht der Expertengruppe keine Bestätigung durch weitere Messungen notwendig.

Ein gesunder Taillenumfang beträgt bei Frauen höchstens 80 und bei Männern 94 Zentimeter. Werte darüber sind schon bedenklich. Ab einem Wert von 88 Zentimetern bei Frauen und 102 Zentimetern bei Männern erhöht sich das Erkrankungsrisiko dann deutlich.

Die Empfehlungen, die die Expertengruppe im Fachjournal „The Lancet Diabetes & Endocrinology“ veröffentlicht hat, müssen erst in die Diagnose-Richtlinien überführt werden. Inwieweit dies die Behandlung von Adipositas verändern wird, ist offen.

Gesund essen

Das Gesundheitsrisiko durch zu viel Bauchfett lässt sich mit Bewegung, einer gesunden Ernährung und ausreichend Schlaf senken. Ebenso ist der Verzicht auf Alkohol und Nikotin ratsam.

Schon 30 Minuten Bewegung am Tag können sich positiv auswirken. Empfehlenswert ist eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Eiweiß und gesunden Fetten. Stark verarbeitete Lebensmittel sollten dagegen besser eine Ausnahme bleiben. **Kristin Enge**

Darmspiegelung für Frauen ab 50

Alter für Früherkennung von Krebs wird gesenkt

Bislang haben Frauen erst ab 55 Jahren die Möglichkeit zu einer Darmspiegelung zur Früherkennung. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat entschieden, dass Frauen wie Männer künftig bereits ab 50 Jahren einen Anspruch haben werden.

Der G-BA hat mit einer neuen Richtlinie festgelegt, dass Frauen und Männer ab 50 Jahren die gleichen Angebote des Darmkrebs- Screenings wahrnehmen können. Der ursprünglich unterschiedlich ausgestaltete Anspruch zu den Früherkennungsprogrammen für Frauen und Männer ging zurück auf Daten des Robert Koch-Instituts, die für Männer ein höheres Erkrankungsrisiko ab 50 Jahren aufzeigten als für Frauen, teilt das G-BA mit.

Die beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) beauftragte Recherche habe jedoch gezeigt, dass es hinsichtlich der Untersuchungsabstände und -methoden keine nach dem Geschlecht oder Alter differenzierten Empfehlungen für die Darmkrebs-Früherkennung gibt. Zudem vereinfacht ein einheitlicher Leistungsanspruch die Umsetzung der Darmkrebsvorsorge in der Praxis.

Derzeit gibt es zwei Untersuchungen für die Darmkrebs-Früherkennung: die Darmspiegelung (Koloskopie) und den Stuhltest auf nicht sichtbares, so genanntes okkultes, Blut. Bei der Koloskopie können bereits Vorstufen von Krebs früh erkannt und direkt entfernt werden, bevor sie sich zu bösartigen Tumoren weiterentwickeln können.

Alle zwei Jahre Stuhltest

Die neue Regelung sieht vor, dass Frauen genauso wie Männer ab 50 Jahren zweimal eine Darmspiegelung im Abstand von zehn Jahren durchführen lassen können. Alternativ zur Darmspiegelung können Frauen und Männer ab 50 Jahren alle zwei Jahre einen Stuhltest machen. Die veränderte Richtlinie wird voraussichtlich am 1. April dieses Jahres in Kraft treten, informiert der G-BA. **cis**

Hausärzte künftig ohne Kostendeckel

VdK erwartet Verbesserung in der Versorgung, warnt aber vor Investoren

Mit der Abschaffung der Budgetierung will die Bundesregierung die hausärztliche Versorgung stärken. Damit kommt sie einer Forderung des Sozialverbands VdK nach. Die Entbudgetierung könnte allerdings auch Investoren auf den Plan rufen, die Profite vor Gesundheit stellen, warnt der VdK.

Wenn Hausarztpraxen eine bestimmte Anzahl an Behandlungen überschreiten, werden diese bisher nicht mehr komplett von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Man spricht dabei von einer Budgetierung oder Deckelung bei der Kostenerstattung. Diese Budgetierung soll noch in diesem Jahr aufgehoben werden. Das sieht das vom Bundestag bereits verabschiedete Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) vor.

Der Sozialverband VdK verspricht sich von dieser Gesetzes-änderung, dass sich die medizinische Versorgung verbessert. Haus-ärztinnen und Hausärzte könnten sich künftig stärker auf ihre medizinischen Aufgaben konzentrieren, wenn Dokumentationen und Abrechnungen wegfallen, die wegen der Budgetierung notwendig sind. Durch die Entbudgetierung sollen die Hausarztpraxen mehr Termine für gesetzlich Krankenversicherte anbieten, zu deren Behandlung sie vertraglich verpflichtet sind.

Für den VdK war nie nachvollziehbar, warum Ärztinnen und Ärzte Behandlungen besonders begründen müssen, wenn diese medizinisch notwendig sind, sie jedoch bereits ihr Budget überschritten hatten. „Im Zweifel werden Patienten aufgrund der hohen Bürokratie abgewiesen, weil diese so viel Zeit in Anspruch nimmt, die dann wiederum für Sprechstunden und Untersuchungen fehlt. Das muss aufhören“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Vorsicht vor Investoren

Eine Gefahr besteht nach Auffassung des VdK darin, dass die Entbudgetierung die Profitgier von Investoren wecken könnte. Deshalb sieht er beispielsweise Medizinische Versorgungszentren (MVZ), die von privaten Investoren geführt werden, kritisch. „In diesem sensiblen Bereich der medizinischen Versorgung besteht gerade in Kombination mit der Entbudgetierung der Hausarztpraxen das Risiko der Bereicherung von Investoren zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung. Profitgier ist eine echte Gefahr für die Unversehrtheit und Gesundheit der Patienten“, warnt Bentele.

Deshalb hält der VdK die Einführung eines Fremdbesitzverbots für Arztpraxen für dringend notwendig. Ansonsten könnte eine Entbudgetierung der Hausärztinnen und Hausärzte zum Missbrauch des Systems der gesetzlichen Krankenversicherung verleiten. **Jörg Ciszewski**

Wenn er leer ist, wird er laut

Wie Magenknurren und Hungergefühl entstehen – Gehirn ist größter Verbraucher und Regulator

Magen und Darm machen regelmäßig auf sich aufmerksam: Manchmal werden sie auch richtig laut. Eine Expertin erläutert, wie es dazu kommt, wie Hungergefühl entsteht, und wann es besser ist, ärztliche Hilfe zu suchen.

Voller Aufzug, alle sind still. Plötzlich knurrt ein Magen. Wer kennt nicht solche Momente? Gerne fragen dann Eltern: „Hast du Hunger?“ Auch wenn die Antwort „Nein“ ist, hat die Frage einen ernstesten Hintergrund, sagt Dr. Helga Török, Oberärztin am Klinikum der Universität München. Das Geräusch entsteht nämlich meist dann, wenn der Magen keine Nahrung mehr zu verarbeiten hat, erläutert die Gastroenterologin.

Wie beim Dudelsack

Der Magen ist immer in Bewegung, zieht sich zusammen und dehnt sich wieder. So schiebt er die Nahrung durch eine verhältnismäßig kleine Öffnung weiter in den Dünndarm. Hat er die Mahlzeit komplett weitertransportiert, schiebt er nur noch Luft und Magensaft hin und her. Wenn die Luft dann die schmale Öffnung passiert, entsteht ein Geräusch ähnlich wie bei einem Luftballon oder Dudelsack.

Grund ist also tatsächlich mangelnder Nachschub an Nahrung. Nicht immer führt dies zu einem lauten Knurren. Nachts beispielsweise bewegen sich Magen und Darm auch weiter, allerdings etwas langsamer, erklärt Török.

Stärkere Kontraktionen ohne Nahrung im Magen können der Expertin zufolge zum Hungergefühl führen. Dies ist jedoch nicht der Hauptregulator. In erster Linie ist der Energiegehalt des Gehirns dafür verantwortlich, wenn der Mensch starken Appetit bekommt. „Wenn der Blutzuckerspiegel sinkt, fehlt dem Gehirn Glukose, also Zucker, und es entsteht Hunger“, erklärt die Medizinerin.

Das Gehirn schlägt so Alarm, denn ihm fehlt die Energiezufuhr. Gleich mehrere Hormone sind dann im Spiel. Leptin ist eines davon. Es ist an die Fettdepots des Körpers gekoppelt, und wenn dieses Hormon zurückgeht, wird man hungrig. Steigt der Leptin-Wert wieder, setzt das Sättigungsgefühl ein. Das Hormon Ghrelin ist gegensätzlich ausgerichtet. So steigt dessen Wert, wenn der Magen leer ist. Wird Nahrung zugeführt, sinkt das Ghrelin wieder.

Cholecystokinin, ein weiteres Hormon, wird produziert, wenn über den Darm Fettsäuren und Aminosäuren aufgenommen werden. Dieses sorgt damit ebenso für ein Sättigungsgefühl wie das Verdauungshormon GLP-1, das bei der Aufnahme von Glukose und Fettsäuren ausgeschüttet wird. Das bekannteste Hormon ist Insulin, das beim Anstieg des Glukosespiegels ausgeschüttet wird. Besteht ein extremer Mangel an Glukose kann dies neben Hunger zu einem schummerigen

Gefühl oder Schwindel führen, etwa bei hohem Energiebedarf wie bei ungewohnter körperlicher Anstrengung. Dann hilft schnelle Zuckierzufuhr, beispielsweise durch Schokolade.

Tipp: Langsam essen

„Süße Nahrung lässt den Glukosespiegel stark ansteigen“, erklärt Török. Allerdings fällt dieser durch die hohe Insulinausschüttung auch wieder schneller ab als bei einer vollwertigen Mahlzeit. Um Hungergefühl einzudämmen, sollte die Ernährung daher ausgewogen sein. So sorgen Ballaststoffe beispielsweise dafür, dass Magen und Darm längere Zeit brauchen, um das Essen zu verarbeiten. Zudem empfiehlt sie, langsam zu essen, um auf diese Weise dem Körper Zeit zu lassen, damit das Sättigungsgefühl einsetzen kann.

Selbst wenn Hungergefühl oder Magenknurren öfters vorkommen, besteht normalerweise kein Grund zur Sorge, sagt die Münchner Oberärztin. Erst wenn Symptome wie Krämpfe, Schmerzen oder Übelkeit hinzukommen, sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden. Ansonsten gilt beim Magenknurren einfach: „Laut“ ist gleich „leer“. **Sebastian Heise**

Tipps gegen Muskelkater

Facharzt Yannic Bangert rät zu langsamem Trainingsaufbau

Mehr Sport, mehr auf die Gesundheit achten – so mancher hat seine guten Vorsätze für 2025 schon umgesetzt. Die Folge: Muskelkater. Die VdK-Zeitung sprach über dieses Phänomen mit Dr. med. Yannic Bangert, Leiter des Bereichs Sportorthopädie und Sporttraumatologie Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg.

Wie kommt es zum Muskelkater?

Muskelkater entsteht durch mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern, welche während intensiver oder ungewohnter körperlicher Belastung auftreten können. Diese Mikroverletzungen lösen eine Entzündungsreaktion aus, bei der Wasser in das Gewebe eindringt, was zu einer Schwellung und hierdurch zu einer Dehnung des Muskels führt. Besonders häufig tritt Muskelkater bei exzentrischen Bewegungen, zum Beispiel Bergablaufen, ungewohnten oder intensiven Belastungen und plötzlichen Belastungssteigerungen auf.

Wie lange dauert er?

Ein Muskelkater dauert in der Regel 12 bis 48 Stunden, kann aber je nach Intensität des Trainings und individuellen Faktoren auch bis zu 72 Stunden anhalten. Die Schmerzen erreichen normalerweise innerhalb von 24 bis 48 Stunden nach der Belastung ihren Höhepunkt und klingen dann langsam ab. Die Dauer und Intensität des Muskelkaters hängen von verschiedenen Faktoren wie der Trainingserfahrung, der Art des Trainings, Erholung und Ernährung ab. Falls der Muskelkater länger anhält oder sehr stark ist, könnte es sich auch um eine muskuläre Verletzung handeln, die gegebenenfalls ärztlich abgeklärt werden sollte.

Kann man ihm vorbeugen?

Ja, bis zu einem gewissen Grad kann man Muskelkater vorbeugen, indem man folgende Maßnahmen beachtet: langsamer Trainingsaufbau, richtiges Aufwärmen, Cool-down, also lockeres Laufen, Stretching oder Dehnen nach dem Training, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr optimieren, um die Muskelreparatur zu unterstützen.

Darf man mit Muskelkater weiter trainieren?

Dies hängt von der Stärke des Muskelkaters ab. Ein moderates Training wie lockeres Laufen, Radfahren oder Stretching kann helfen, die Durchblutung der Muskulatur zu steigern und so die Regeneration zu unterstützen. Bei starkem Muskelkater ist es ratsam, ein intensives Training der betroffenen Muskelgruppen zu vermeiden, um weitere Mikroverletzungen zu verhindern. Generell sollte man auf die Signale des Körpers achten.

Gibt es Hausmittel?

Man kann Wärme oder Kälte gezielt einsetzen. Wärme – Sauna, ein warmes Bad – kann die Durchblutung der Muskulatur steigern und diese entspannen. Kälte – kaltes Duschen oder Eispackungen – kann helfen, die Schmerzen zu lindern. Zudem: viel trinken und eiweißreich ernähren. Denn Proteine, etwa in Eiern, Fisch, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten, unterstützen die Muskelreparatur. Magnesium und Kalium, zum Beispiel in Bananen, Nüssen und Spinat, können Muskelkrämpfe und Schmerzen reduzieren. Wichtig ist es, Schmerzmittel zu vermeiden. Medikamente wie Ibuprofen oder Aspirin können zwar Schmerzen lindern, aber verlangsamen die natürliche Regeneration der Muskulatur.

Interview: **Petra J. Huschke**

Den Puls richtig messen

Handgelenk oder Geräte bieten gute Ergebnisse

Statistisch gesehen entwickelt jeder dritte Mensch im Laufe seines Lebens eine Herzrhythmusstörung. Deshalb startet am 1. März die Kampagne #PULSEDAY, die im vergangenen Jahr erstmals von der Deutschen Herzstiftung initiiert wurde.

„Junge wie ältere Menschen in der Bevölkerung sollten wissen, wie sie ihren Puls richtig messen und über diesen Weg auch mehr über Herzrhythmusstörungen erfahren“, erklärt Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Er betont: „Wer seinen Puls regelmäßig kontrolliert, kann bei Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sofort reagieren und diese von seiner Ärztin oder seinem Arzt abklären lassen.“ Eine Selbstmessung des Pulses am Handgelenk über eine gut tastbare Arterie reicht oft aus, um Auffälligkeiten festzustellen. Der Puls, der sich dort ertasten lässt, entspricht dem Herzschlag pro Minute. Der Ruhepuls im Sitzen oder Liegen sollte idealerweise zwischen 60 und 80 liegen. Einfach zwei Finger (am besten Zeige- und Mittelfinger) auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des

Daumens legen und 60 Sekunden lang die Schläge mitzählen. Die besten Ergebnisse erhält man, wenn der Ruhepuls am Morgen, kurz nach dem Aufstehen, gemessen wird.

Auch Apps und Geräte zur Pulsüberwachung können unterstützen. Hier ist es ratsam, qualitativ hochwertige Geräte zu verwenden, die als Medizinprodukt zugelassen sind. Weitere Informationen gibt es unter www.herzstiftung.de/pulseday **pet**

Alkohol ist kein Retter in der Not

Vor allem Ältere mit Suchterkrankung suchen Unterstützung

Mehr als 1,4 Millionen Menschen werden wegen Alkoholsucht medizinisch behandelt. Das geht aus einer Studie der Krankenkasse Barmer hervor. Besonders betroffen sind Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Drei Suchttherapeutinnen der Beratungsstelle des „Blauen Kreuzes“ in Wuppertal erklären, warum Alkoholsucht im Alter ein Problem ist.

Es gibt wohl kaum eine Hochzeit oder eine Geburtstagsparty, auf der nicht mit Sekt oder anderen alkoholischen Getränken angestoßen wird. Alkohol ist in unserer Gesellschaft anerkannt. Er ist günstig und rund um die Uhr erhältlich. Die Folgen eines übermäßigen Konsums werden oft verharmlost. Im Gegenteil: In manchen Gruppen gilt das Trinken als cool. „Wenn die Eltern oder Großeltern schon von einer Alkoholabhängigkeit betroffen waren, besteht ein wesentlich höheres Risiko, selbst süchtig zu werden“, erläutert Suchttherapeutin Brigitte Schmale.

Der Grundstein für Alkoholmissbrauch wird oft in jungen Jahren gelegt: Wer als Jugendlicher oder junger Erwachsener gewohnt ist, viel zu konsumieren, oder wer trinkt, um negative Gefühle oder herausfordernde Situationen zu bewältigen, ist später stärker gefährdet, eine Suchterkrankung zu entwickeln. „Eine körperliche Abhängigkeit entsteht schleichend und zieht sich mitunter über Jahrzehnte hin“, erklärt Sozialtherapeutin Elke Zulkowski.

Kommen im Laufe des Lebens belastende Ereignisse wie eine Krankheit, Existenzängste oder familiäre Probleme hinzu, kann das zu immer häufigerem Konsum führen. Auch das Fehlen von Strukturen, etwa bei Arbeitslosigkeit oder beim Eintritt in die Rente, sowie der Verlust von sozialen Kontakten kann die Entwicklung einer Alkoholsucht begünstigen.

„Der Konsum von Alkohol ist oftmals ein erstes ‚Hilfsmittel‘, um diese unangenehmen Situationen besser aushalten zu können“, sagt Sozialtherapeutin Fabienne Kroening. Um beim nächsten Mal einen ähnlichen Zustand zu erreichen, muss die Dosis immer weiter erhöht werden. „So kann es passieren, dass aus einem harmlosen Feierabendbier eine Gewohnheit wird, aus der man ab einem gewissen Zeitpunkt nur noch schwer herauskommt“, führt die Expertin aus.

Frauen trinken anders

Die Zahlen der Hilfsorganisation Blaues Kreuz zeigen, dass die meisten Menschen mit Alkoholproblemen erst ab der Lebensmitte Unterstützung suchen. 52 Prozent der Klienten waren zwischen 45 und 54 Jahre alt, 40 Prozent zwischen 55 und 64 Jahre. Auffällig ist, dass in beiden Altersgruppen der Frauenanteil etwas höher liegt als der der Männer. „Frauen konsumieren eher im privaten Bereich. Wenn sie trinken, fällt das kaum auf“, erklärt Zulkowski. „Außerdem nehmen sie nach unserer Erfahrung eher medizinische Hilfe und Beratungsangebote in Anspruch.“

In der Suchtberatung wird unterschieden zwischen älteren Menschen, die ihr gesamtes Leben getrunken haben, und solchen, die erst spät alkoholabhängig geworden sind. Eins haben beide Gruppen gemeinsam: Der Körper verträgt mit zunehmendem Alter weniger Alkohol. Ein weiteres Problem: Die meisten Seniorinnen und Senioren nehmen eine Vielzahl von Arzneimitteln ein, die mit Alkohol in Wechselwirkung treten können.

„Medikamente – besonders solche, die ein eigenes Suchtpotenzial aufweisen, wie etwa Schmerzmittel – und Alkohol können zu einer schnelleren Abhängigkeit führen“, warnt Zulkowski. Auch Organschäden entwickelten sich schneller. **Annette Liebmann**

Öfter mal die Augen schließen

Lange Bildschirmzeit begünstigt Kopfschmerzen

Kopfschmerzen gehen recht häufig von den Augen aus. Denn diese werden durch die allgemein zunehmende Bildschirmnutzung vor immer größere Herausforderungen gestellt. Zu den möglichen Folgen gehört das Computer Vision Syndrom (CVS).

„Studien weisen darauf hin, dass jeder Zweite, der Computer und Smartphones intensiv nutzt, unter CVS leidet“, sagt Professor Dr. Wolf Lagrèze von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft. Zu den CVS-Leitsymptomen zählen Kopfschmerzen und Augenbrennen, die von chronischer Fehlhaltung und gereizten Augen herrühren. „Wir steuern am Computer mit der Maus den Cursor“, erläutert Lagrèze, der als Leiter der Sektion Neuroophthalmologie, Kinderophthalmologie und Schielbehandlung an der Universitätsaugenklinik Freiburg tätig ist. „Damit wir die Bewegungen gut koordinieren können, sinkt unbewusst die Blinzelfrequenz.“ Das Resultat: Die Augen werden nicht mehr gut mit Tränenflüssigkeit befeuchtet, der Tränenfilm wird instabil, und die Augen beginnen zu brennen.

Mit der Zeit können dadurch Kopfschmerzen entstehen. Die Empfehlung des Experten lautet, am Rechner öfter Pausen einzulegen, ab und zu in die Ferne zu schauen und bewusst zu blinzeln oder gar die Augen für ein paar Sekunden zu schließen.

Druckgefühl im Kopf

Wer sich dem 50. Lebensjahr nähert und vor dem Bildschirm öfter Kopfschmerzen bekommt, ist meist von Alterssichtigkeit betroffen. Sie erschwert das Sehen im Nahbereich, was zu Ermüdung

und letztlich zu einem Druckgefühl im Kopf führt. Abhilfe schafft eine Nahbrille oder eine Gleitsichtbrille mit Nahteil. Letztere ist für die Arbeit am Rechner aber nicht ideal, da man häufig in der Position verharrt, mit der die beste Sehschärfe am Bildschirm erzielt wird. Das führt zu Fehlhaltungen, die Kopfschmerzen begünstigen. „Die Lösung ist, sich eine Computerbrille anfertigen zu lassen“, rät Lagrèze, „etwa als monofokale Brille für 80 Zentimeter Sehentfernung.“

Darüber hinaus können hinter Kopfschmerzen auch Augenerkrankungen stecken. Daher ist es sinnvoll, bei chronischen Kopfschmerzen auch die Augenärztin oder den Augenarzt aufzusuchen.
mib

Einsamkeit kann krank machen

Ein gutes soziales Umfeld hilft Körper und Seele

Soziale Kontakte durch Familie, Partner, Freunde oder Arbeitskollegen haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Fehlen sie dauerhaft, führt das bei den meisten Menschen zu Einsamkeit. Und die kann krank machen.

Hin und wieder für sich zu sein und diese Momente zu genießen, ist eine andere Ausgangssituation, als wenn man ungewollt allein ist. Das subjektive Empfinden ist ausschlaggebend. Unerwartete Ereignisse können das Leben von heute auf morgen verändern. Das können Trennungen, Krankheiten oder auch der Tod nahestehender Menschen sein. Selbst der Auszug der Kinder, Arbeitslosigkeit oder der Eintritt in den Ruhestand spielen eine Rolle. Wenn regelmäßiger und vertrauter Kontakt zu Mitmenschen fehlt, schlägt das aufs Gemüt. Vor allem an Feiertagen wird vielen Menschen ihre eigene Einsamkeit bewusst.

In mehreren weltweiten Studien werden Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Krankheiten genannt – vor allem bei Depressionen, Angsterkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Einsamkeit verursacht chronischen Stress, der sich negativ auf das Immunsystem des Körpers auswirken kann.

Laut Deutscher Hirnstiftung ist ein gutes soziales Umfeld für die Gesundheit immens wichtig. So gebe es auch „verhaltensbedingte Mechanismen“, die bei einsamen Menschen meistens häufiger anzutreffen sind: „Dazu zählen zum Beispiel eine geringe Medikamententreue, weniger Schlaf und ein höherer Tabak- oder Alkoholkonsum.“

Die Techniker Krankenkasse hat 2024 zum ersten Mal einen Einsamkeitsreport erstellt. Dieser zeigt: „Fast sechs von zehn Menschen in Deutschland haben Erfahrungen mit Einsamkeit.“ In dem Report heißt es: „Knapp ein Viertel der Befragten (23 Prozent), die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, bewerten ihre Gesundheit als weniger gut oder sogar als schlecht. Bei jenen, die selten oder nie einsam sind, sind es hingegen nur 13 Prozent.“

Durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa wurden für den Report bundesweit 1403 Personen ab 18 Jahren befragt. Psychische Belastungen wie Stress, Schlappeheit sowie unausgeglichene, gedrückte Stimmung traten bei Menschen, die sich einsam fühlen, deutlich häufiger auf.

Neben psychischen Beschwerden zeigte der Report auch körperliche Probleme. So berichteten im Vergleich deutlich mehr Befragte, die sich zumindest manchmal einsam fühlen, von Magen- oder Atembeschwerden. Zudem wurden Symptome wie Erschöpfung, Müdigkeit oder Schlafstörungen genannt. **Petra J. Huschke**

Schlagfertigkeit lässt sich trainieren

Psychologin Dr. Eva Wlodarek erklärt, wie man auf provozierende Äußerungen reagiert

Schlagfertigkeit bedeutet, schnell auf unvorhergesehene Äußerungen reagieren zu können. Das hilft nicht nur, unangenehme Momente zu bewältigen, sondern auch, die eigenen Grenzen zu wahren und sein Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Psychologin, Coach, YouTuberin und Bestseller-Autorin Dr. Eva Wlodarek erklärt, wie man sich für solche Situationen wappnen kann.

Den meisten von uns geht es so: Wir bekommen einen blöden Spruch serviert, wissen nichts darauf zu entgegnen, und mehrere Stunden später fällt uns die Antwort ein. Kann man lernen, gleich in der entsprechenden Situation zu reagieren?

Zugegeben, manchen Menschen fällt es von Natur aus leichter als anderen, spontan humorvoll, witzig oder klug zu reagieren. Doch Schlagfertigkeit ist keineswegs nur angeboren. Sie kann auch durch Übung entwickelt werden. Dabei hilft es, einige Standardantworten parat zu haben, die auf fast jede kritische Situation passen.

Was braucht man, um schlagfertig zu werden?

Trauen Sie sich, zu kontern, statt betreten zu schweigen, auch wenn Sie nicht gleich eine rhetorische Glanzleistung abliefern. Nötig ist außerdem Gelassenheit. Wer fieberhaft nach einer superschlauen Antwort sucht, blockiert sein Gehirn. Also erst einmal ruhig durchatmen, das entspannt. Ein gutes Training ist ein inneres Rollenspiel im Nachhinein: Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen erst hinterher ein passender Spruch eingefallen ist. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die Szene erneut vor – aber diesmal geben Sie Ihre schlagfertige Antwort. Auf diese Weise schulen Sie Ihr Sprachgefühl und präparieren sich für ein nächstes Mal, denn ähnliche Situationen tauchen bestimmt wieder auf.

Gibt es Techniken, die es leichter machen, den richtigen Konter zu geben?

Hier sind drei Techniken, die Sie in vielen Fällen anwenden können: Erstens: Übertreiben Sie. Jemand schimpft: „Du kapiert auch gar nichts.“ Sie kontern lächelnd: „Ja, du hast recht, mein IQ ist wirklich minimal. Ein Wunder, dass ich überhaupt die Schule geschafft habe.“ Zweitens:

Verstehen Sie die Aussage bewusst falsch. Jemand kritisiert Sie: „Du weißt mal wieder alles besser.“ Sie sagen erfreut: „Oh vielen Dank, dass du das erkennst.“ Drittens: Machen Sie ein Kompliment. Jemand äußert ein negatives Urteil, sagt etwa: „Frauen sind immer so emotional“. Sie loben überschwänglich: „Wow, du bist wirklich ein großartiger Frauenverstehler.“

Was mache ich, wenn mir im ersten Moment nichts einfällt?

Anstatt sich eine Antwort zu überlegen, stellen Sie eine Gegenfrage. Damit drehen Sie den Spieß um und zwingen Ihr Gegenüber zum Grübeln. Zum Beispiel sagt jemand zu Ihnen: „Das ist doch Blödsinn.“ Sie fragen: „Was verstehst du unter ‚Blödsinn‘?“ Damit verschaffen Sie sich Zeit, um gegebenenfalls eine gute Antwort zu überlegen. Sie können auch mit einem einzigen Wort reagieren: Schauen Sie Ihrem Gesprächspartner in die Augen und sagen Sie auf seine Aussage hin nur „Aha!“ oder „Interessant.“ Das ist souverän und irritiert Ihr Gegenüber mit Sicherheit.

Muss ich den anderen beleidigen, wenn ich den Angriff abwehren will?

Auch wenn es „Schlagfertigkeit“ heißt, sollte es nie eine Holzhammer-Methode sein. Sie darf nicht dazu genutzt werden, andere zu verletzen oder zu demütigen. In erster Linie dient sie dazu, dass Sie sich selbst behaupten und unangenehme Situationen elegant meistern. Und noch eine kleine Warnung: Nicht jede Technik eignet sich für jede Situation. Es spielt eine Rolle, in welcher Beziehung Sie zu Ihrem Gegenüber stehen. Im Freundeskreis oder in der Familie dürfen Sie sicher lockerer reagieren als zum Beispiel bei Vorgesetzten oder in einer brenzligen Situation. **Interview: Annette Liebmann**

Mehr Unterstützung für Alleinerziehende

Der Familienbericht empfiehlt besseren Zugang zum Arbeitsmarkt und mehr Betreuungsplätze

In jeder fünften Familie erziehen Eltern ihre Kinder allein oder getrennt. Der zehnte Familienbericht der Bundesregierung, den eine unabhängige Sachverständigenkommission erstellt hat, beschäftigt sich mit der Situation Alleinerziehender und empfiehlt, insbesondere Frauen besser zu fördern. Sie sind oft von die Armut bedroht.

Knapp 1,7 Millionen Alleinerziehende mit Kindern lebten nach Angaben des Statistischen Bundesamts im Jahr 2023 in Deutschland. 2,5 Millionen Kinder wachsen demzufolge in einem Alleinerziehenden-Haushalt auf.

Alleinerziehende Mütter sind dem Familienbericht der Bundesregierung zufolge besonders oft von Armut bedroht. Auch wenn diese Frauen überwiegend erwerbstätig sind, sind viele auf ergänzende Sozialleistungen angewiesen. Denn viele Mütter reduzieren ihre Erwerbsarbeit oder

geben sie auf, um sich auf die Familienarbeit zu fokussieren. Dadurch ist das Armutrisiko von alleinerziehenden Müttern etwa dreimal höher als das von Müttern, die in einer Partnerschaft leben.

Ungesunder Stress

Neben den finanziellen Herausforderungen haben Alleinerziehende dem Bericht zufolge auch deutlich häufiger mit gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen zu kämpfen als Eltern in Paarhaushalten. Sie leiden oft unter Stress und zeigen ein schädlicheres Gesundheitsverhalten, insbesondere in Trennungssituationen, die konfliktreich sind.

Der Familienbericht gibt eine Reihe von Empfehlungen, wie die Situation alleinerziehender Frauen verbessert werden kann. Um eine stärkere ökonomische Eigenständigkeit alleinerziehender Frauen zu erreichen, schlägt die Sachverständigenkommission einen Ausbau der Kinderbetreuung vor. Für alle Eltern mit Kindern soll demzufolge ab dem Alter von einem Jahr bis zum Ende der Grundschule ein Rechtsanspruch auf acht Stunden institutioneller Betreuung in einer Kita, Tagespflege oder Ganztagschule eingeführt werden. Der Zugang zum Arbeitsmarkt könne dadurch verbessert werden, dass die Unternehmen die Arbeitszeiten flexibler gestalten, damit Alleinerziehende die Belange von Familie und Beruf besser miteinander vereinbaren können.

Die Kommission schlägt zudem Gutscheine für haushaltsnahe Dienstleistungen vor. Davon sollen Frauen profitieren, die besonderen Unterstützungsbedarf haben, zum Beispiel bei der Haushaltsführung oder der Kinderbetreuung außerhalb der zur Verfügung stehenden öffentlichen Betreuungsangebote.

Außerdem müsse die Sorgearbeit zwischen Mann und Frau gerechter aufgeteilt werden. Um das zu erreichen, müssten Fehlanreize wie das Ehegattensplitting oder die unentgeltliche Mitversicherung der Ehepartnerin in der Krankenkasse auf den Prüfstand. Solche Leistungen sollten weniger an die Ehe, sondern stärker an die Übernahme von Sorgearbeit geknüpft werden, so der Bericht.

Kindergrundsicherung

Auch der Sozialverband VdK sieht dringenden Handlungsbedarf. „Der Familienbericht macht Vorschläge, die dem VdK auch am Herzen liegen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Uns ist sehr wichtig, dass die wirtschaftliche Unabhängigkeit alleinerziehender Frauen gestärkt wird. Frauen, die in der Familie Verantwortung übernehmen, müssen durch strukturelle Veränderungen besser geschützt werden, um nach einer Trennung nicht in die Armut zu rutschen.“

Der VdK hält zudem an seiner Forderung fest, eine Kindergrundsicherung einzuführen. Mit ihr ließen sich eine Vielzahl an bestehenden Leistungen für Familien bündeln und einfacher beantragen. Das wäre eine erhebliche Erleichterung für Familien mit geringem oder fehlendem Einkommen. Außerdem hat der VdK einen ganz praktischen Vorschlag: Der Staat soll Maßnahmen entwickeln, um den Unterhalt vom säumigen Elternteil einzutreiben.

Jörg Ciszewski

Schnell und einfach zum Hilfsmittel

Gute Nachricht für Menschen mit Behinderung: Das noch vor der Bundestagswahl verabschiedete Gesetz zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung setzt auch eine VdK-Forderung zur leichteren Beantragung von Hilfsmitteln um.

Immer wieder warten Menschen mit Behinderung viel zu lange auf Hilfsmittel, weil die Krankenkasse sich bei der Prüfung des Antrags viel Zeit nimmt. Bei Ablehnung folgen oft lange, nervenaufreibende Widerspruchsverfahren. Dies soll künftig besser werden. Nach dem Gesundheitsversorgungsstärkungsgesetz (GVSG) sollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene künftig einfacher und schneller ihre dringend benötigten Hilfsmittel erhalten.

Dem Gesetz zufolge wird die Erforderlichkeit eines Hilfsmittels vermutet, wenn die oder der Versicherte in einem sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) oder in einem medizinischen Behandlungszentrum für Erwachsene mit geistiger Behinderung oder schweren Mehrfachbehinderungen (MZEB) behandelt wird und das Hilfsmittel von Ärztinnen oder Ärzten empfohlen wird. Wichtig ist bei dem Antrag, dass die Empfehlung des SPZ oder MZEB nicht älter als drei Wochen ist.

Lob von Bentele

VdK-Präsidentin Verena Bentele sieht dieses Gesetz als großen Fortschritt. „Hier wurde eine VdK-Forderung umgesetzt, das ist unser Erfolg“, sagte sie nach der Entscheidung des Bundestags.

Jürgen Dusel, Behindertenbeauftragter der Bundesregierung, freute sich auf Facebook: „Auch wenn der Weg zu echter Barrierefreiheit in der Gesundheitsversorgung weiter lang ist: Wir applaudieren zu diesem wichtigen Schritt!“

Ein Ehepaar mit einem schwerbehinderten Kind aus dem oberbayerischen Pfaffenhofen hat großen Anteil daran, dass es zu dieser Verbesserung kommt. Es hatte vor fünf Jahren die Petition „Stoppt die Blockade der Krankenkassen bei der Versorgung schwerstbehinderter Kinder und Erwachsener“ gestartet. Nachdem diese mehr als 55 000 Stimmen erhielt, befasste sich der Petitionsausschuss des Bundestags damit.

Der VdK unterstützt Menschen, die um ein Hilfsmittel kämpfen. Die Expertinnen und Experten in den Geschäftsstellen helfen ihnen bei Anträgen, Widersprüchen und auch bei Klagen. hei

Ausgezeichneter Einsatz

„Sterne des Sports“ für Vereine, die sich gesellschaftlich besonders engagieren

Für außergewöhnliche gesellschaftliche Aktivitäten sind Vereine aus dem gesamten Bundesgebiet mit den „Sternen des Sports“ ausgezeichnet worden. Inklusion und besserer Jugendschutz spielten dabei eine wichtige Rolle.

Seit 20 Jahren werden Vereine mit den „Sternen des Sports“ sowie einem Preisgeld ausgezeichnet. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier nahm neben dem Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), Thomas Weikert, die Ehrungen vor. Steinmeier bezeichnete den Vereinssport als „enorm wichtige Säule unserer Gesellschaft“. Er fügte hinzu: „Hier sitzen Menschen, die verändern etwas, die packen an. Das ist auszeichnungswürdig und nachahmenswert.“

Inklusive Aktivitäten werden regelmäßig prämiert. So gewann dieses Mal André Danke vom Gehörlosen-Sportverein (GSV) Oldenburg den mit 2000 Euro dotierten Publikumspreis für sein persönliches Engagement im Rahmen der Initiative „Sport & Freizeit – mit uns bunt und barrierefrei!“.

Inklusion und mehr

Der GSV bietet nicht nur inklusive Sport- und Freizeitangebote, sondern engagiert sich auch mit Vorträgen zur Gewaltprävention und organisiert Erste-Hilfe-Kurse. Durch Kooperationen mit Bildungseinrichtungen fördert er zudem die soziale Integration und unterstützt Menschen mit Migrationshintergrund bei Behördengängen.

Auf den zweiten Platz wurde Simon Schulte, Vorsitzender und Geschäftsführer der Sportkinder Berlin, gewählt. Mit der Initiative „Mehr Sport und Bewegung im schulischen Ganzttag“ fördert der Verein Bewegung und Bildungsgerechtigkeit an Grundschulen in sozial benachteiligten Berliner Bezirken. Schulte und sein Team gehen speziell auf die Bedürfnisse der Kinder ein, um soziale Ungleichheiten früh zu reduzieren.

Platz drei ging an Alex Hartung von TURA Bremen. Nachdem er in der Vergangenheit ehrenamtliche Projekte initiiert hatte, überzeugte er nun mit einem 40-minütigen Film über „130 Jahre TURA Vereinsleben“. In der Dokumentation zeigt er Mitglieder, die sich jahrzehntelang für den Sportverein engagiert haben.

Handys tabu

Für die Initiative „Ein sicherer Ort für alle!“ ist der TSB Flensburg von 1865 mit dem „Großen Stern des Sports“ in Gold ausgezeichnet worden. Der Verein wirkt damit der ständigen Handynutzung im Alltag entgegen. So sind Smartphones oft auch in der Umkleidekabine dabei, was bei Jugendlichen zu Unsicherheit führt. Der TSB Flensburg startete daher die Aktion „Mach mit! Handy aus.“ Dr. Ruth Reich, Präventionsbeauftragte des TSB Flensburg, erklärt: „Die Plakatkampagne sensibilisiert Mitglieder in Flensburger Sportstätten und Schulen, gibt Gesprächsanlässe und fordert zum bewussten Umgang mit Handys auf.“ Stadt Flensburg, Schulen und lokale Sportvereine unterstützen diese und fördern ein respektvolleres soziales Miteinander.

Der Kajakverein Werrepiraten aus Ostwestfalen erreichte mit der Initiative „Peer Projekt – Wildwasser nachhaltig nutzen“ den zweiten Platz. Der Verein aus Hiddenhausen im Kreis Herford bietet speziell benachteiligten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sportliche Perspektiven im Kajaksport.

Das Projekt begann als Initiative für vier junge Erwachsene, die Diskriminierung erfahren hatten. Inzwischen sind zahlreiche junge Menschen dazugekommen. Zum Angebot gehören Fahrten im Kajak sowie Trainerinnen- und Trainerausbildungen.

Mit „Natürlich FIT im Weinberg“ kam der TV Gengenbach auf den dritten Rang. Das innovative Sportangebot in der Natur, verbunden mit der Förderung von Umweltbewusstsein und Gemeinschaftsgefühl, überzeugte die Jury. Der Verein aus Südbaden bot 72 Trainingseinheiten in den Weinbergen des heimischen Schwarzwalds an. **Sebastian Heise**

Aktuelle Filme auf VdK-TV

Jubiläum: 75 Jahre VdK

Der größte Sozialverband Deutschlands blickt auf sein 75-jähriges Bestehen zurück. VdK-TV zeigt wichtige Momente aus einem dreiviertel Jahrhundert bewegender VdK-Geschichte. Deutlich wird, dass sich der VdK im Laufe der Jahrzehnte vom Verband für Kriegsversehrte zu einem modernen Sozialverband gewandelt hat. Er ist zur Lobby vieler sozial benachteiligter Menschen in diesem Land geworden. Mit wachsendem Erfolg: Mittlerweile vertrauen mehr als 2,3 Millionen Menschen dem VdK. Immer mehr VdK-Mitglieder befürworten den sozialpolitischen Einsatz des VdK und bauen darauf, dass er auf die Gesetzgebung in Bund und Ländern in ihrem Interesse erfolgreich Einfluss nimmt. Viele genießen auch das Gemeinschaftserlebnis und das Gefühl, Teil der großen VdK-Familie zu sein.

Sozialpolitische Lobbyarbeit

Ob laute Rufe nach einer „Rente für alle“, begleitet von einem Trillerpfeifenkonzert, oder stummer Protest bei den „Stillen Demos“ der Aktion „Nächstenpflege“ – mit seinen bundesweiten Aktionen gelingt es dem Sozialverband VdK Deutschland immer wieder eindrucksvoll, den Blick der Öffentlichkeit auf soziale Schief lagen in der Gesellschaft zu lenken. Die Forderungen des VdK dringen bis in die Bundesregierung vor. Denn mit seiner Mitgliederstärke ist der VdK eine mächtige Lobby für sozial benachteiligte Menschen. Dieser Filmbeitrag zeigt ein Best-of aus Aktionen der vergangenen Jahre und stellt die aktuelle Aktion „JASOZIAL“ vor: Dieser Slogan leuchtet in knalligem Pink auf gedruckten Plakaten und digitalen Bannern. Damit ruft der Sozialverband VdK Politikerinnen und Politiker dazu auf, den Sozialstaat zu stärken, statt ihn kaputtzusparen.

„Rat & Tat“

„Wann kann ich in Rente gehen?“ – Diese Frage stellen sich viele Menschen. Doch durch die jüngsten Debatten über eine mögliche Heraufsetzung des Eintrittsalters auf 70 Jahre und die neuen Anreize und Appelle, trotz Erreichen der Regelaltersgrenze länger zu arbeiten, hat dieses Thema an Brisanz gewonnen. VdK-Jurist Daniel Overdiek, Leiter der Rechtsabteilung des VdK Bayern, klärt in einer neuen Folge von „Rat & Tat“ über die unterschiedlichen Rentenarten auf. Er nennt die Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit man vor dem Erreichen des gesetzlichen Rentenalters in Ruhestand gehen kann.

VdK-TV-Magazin in Sport1

„miteinander“ im März

Freuen Sie sich mit uns auf spannende Beiträge!

März-Ausgabe auf Sport1

Samstag, 15. März, 12 Uhr; Wiederholungen am Dienstag, 18. März, 7 Uhr, und am Mittwoch, 19. März, 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

Weniger Amseln, mehr Bergfinken

An der Zählaktion „Stunde der Wintervögel“ des Nabu haben 122 000 Menschen teilgenommen

Mehr als 122 000 Menschen haben vom 10. bis 12. Januar Vögel gezählt und sind damit einem Aufruf des Naturschutzbunds (Nabu) gefolgt. Es war die 15. Auflage der bundesweiten Aktion „Stunde der Wintervögel“. Die fünf am häufigsten gesichteten Vogelarten sind wie im Jahr 2024 wieder Haussperling, Kohlmeise, Blaumeise, Amsel und Feldsperling.

Die Vogelschutzexperten des Nabu haben die nach der „Stunde der Wintervögel“ gemeldeten Daten ausgewertet und kommen zu dem Ergebnis, dass deutlich weniger Amseln gesichtet wurden: Das Minus liegt bei 18 Prozent im Vergleich zum Jahr 2024.

„Im vergangenen Sommer wurden uns viele kranke und tote Amseln gemeldet, die im Verdacht standen, mit dem Usutu-Virus infiziert gewesen zu sein. Das könnte dazu geführt haben, dass zur Vogelzählung weniger Amseln zu sehen waren“, erklärt Nabu-Vogelschutz-Experte Martin Rümmler.

Sorgenkind Spatz

Auch die beiden Spatzenarten ließen sich seltener blicken: Haussperling und Feldsperling liegen beide deutlich unter den Meldungen des Vorjahres. „Feldsperlinge gehören schon länger zu den Sorgenkindern, deren Bestände in den letzten Jahren regional deutlich abgenommen haben. Aber auch der Haussperling kämpft trotz seines Spitzenplatzes auf der Liste der häufigsten Wintervögel mit den Konsequenzen städtebaulicher Maßnahmen. Als Gebäudebrüter ist er auf Nischen und Spalten angewiesen, die bei Sanierungen oft geschlossen werden.“

Kohl- und Blaumeisen, die wie die Spatzenarten zu den häufigsten Gästen an den Futterstellen gehören, machten sich ebenfalls etwas rarer. „Die geringeren Meldezahlen sind vermutlich den

bisher milden Temperaturen geschuldet und bewegen sich im Rahmen der letzten Jahre. Sie spiegeln gut die größere Dynamik der Vogelwelt im Winter wider. Bei ausreichend Nahrung und wenig Kälte bleiben diese Arten öfter auch den Gärten und Futterstellen fern“, sagt Rümmler.

Dafür wurden Kernbeißer doppelt so oft wie im Jahr 2024 von den Vogelfreunden gemeldet. Bergfinken tauchen sogar mehr als dreimal so häufig wie im vergangenen Jahr auf. „Beide Arten ziehen im Winter auf der Suche nach Samen und Früchten in größeren Trupps umher. Dabei sind vor allem Bergfinken für ihre enormen Schwärme bekannt. Am Aktionswochenende meldeten Teilnehmende teils Ansammlungen von Tausenden von Vögeln – ein beeindruckendes Naturschauspiel“, erklärt Rümmler

Größte Mitmachaktion

Die „Stunde der Wintervögel“ ist Deutschlands größte wissenschaftliche Mitmachaktion. Sie wird vom Nabu und dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) organisiert. Im Jahr 2024 haben rund 130 000 Menschen mitgezählt. Die nächste Vogelzählung findet mit der „Stunde der Gartenvögel“ vom 9. bis 11. Mai statt, teilt der Nabu mit. **red**

Zurück zum Absender

Institutionen verschicken oft unverständliche Briefe – das macht vielen Menschen in Deutschland zu schaffen

Mehr als sechs Millionen Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren können in Deutschland kaum lesen und schreiben. Weitere zehneinhalb Millionen können es auf dem Niveau von Viertklässlern. Nicht eingerechnet sind hier jene im Rentenalter, denen das Lesen und Schreiben auch schwerfällt.

„Für fast 17 Millionen Menschen, ist Lesen und Schreiben nicht selbstverständlich“, sagt Sönke Stiller, Geschäftsführer der Agentur „klar und deutlich“. Er spricht von ungeübten Leserinnen und Lesern. Sie verstehen Briefe von Behörden, Versicherungen, Banken oder Gerichten oft nicht. Das liegt daran, dass Begriffe zu kompliziert, Sätze zu lang und Texte nicht gut gegliedert sind. Bei den Empfängerinnen und Empfängern sorgt das für Frustration.

„Meine 89-jährige Mutter lebt allein und erhält immer wieder Briefe von der Versicherung oder der Krankenkasse, die sie überfordern. Es ärgert sie sehr, dass sie nicht weiß, wie sie sich dagegen wehren kann, ohne sich dabei klein und dumm zu fühlen“, steht in einer E-Mail an Stiller.

Perspektivwechsel

Unverständliche Briefe werden meist von Menschen verfasst, die studiert haben und sich jeden Tag mit dem Schreiben beschäftigen. „Ihnen würde ein Perspektivwechsel gut tun: Was braucht eigentlich die Leserin oder der Leser?“, sagt Stiller. Deshalb hat die Agentur die Aktion „Zurück

zum Absender“ gestartet. Wer einen schwierigen Brief erhält, schickt ihn einfach zurück an den Absender – versehen mit einem Aufkleber und einem Flyer.

„Dieser Brief ist zu schwierig. Schicken Sie mir bitte eine Version in Einfacher Sprache“ ist auf dem Aufkleber zu lesen. „Wir wollen niemanden angreifen. Aber wer Texte verfasst, weiß oft nicht, wie schwer es anderen fällt, diese zu verstehen“, erklärt Stiller. Die Aktion soll die Briefeschreibenden sensibilisieren. Denn wer unverständliche Briefe bekommt, versäumt oft wichtige Fristen oder erfährt nichts von Leistungsansprüchen.

Alle, die sich an der Aktion beteiligen möchten, können bei der Agentur in Münster 25 Aufkleber und 25 Flyer kostenfrei bestellen. Stiller erklärt, was zu tun ist, wenn wieder ein unverständlicher Brief in der Post liegt: Empfängerinnen und Empfänger sollten zuerst ein Foto oder eine Kopie von dem Schreiben machen und aufbewahren. Danach wird neben dem Original-Brief der Flyer in den Umschlag gesteckt. Dieser wird zugeklebt und mit einem Aufkleber versehen zurück an den Absender geschickt.

Verständlich schreiben

Der beigegefügte Flyer enthält Tipps für Briefeschreibende, wie sie einfache und verständliche Texte formulieren können. Meist machen schon kurze Sätze, einfache Worte, eine persönliche Ansprache sowie konkrete Handlungsanweisungen einen Unterschied für die Leserinnen und Leser. Überschriften und Leerzeilen können Texte besser gliedern. Auch eine klare Schrift, eine ausreichende Schriftgröße sowie verständliche Symbole oder Bilder helfen.

Stiller hat seit dem Start der Aktion Ende Oktober 2024 rund 2500 Aufkleber und Flyer an Interessierte verschickt und viel Zuspruch erhalten: „Das ist das Beste, was ich bisher in Sachen ‚Einfacher Sprache‘ gesehen habe!“, schreibt ihm jemand.

Eine Mitarbeiterin aus einem Landratsamt ist über die Webseite auf die Aktion aufmerksam geworden. Sie sagt: „Aktuell setzen wir bereits einige Themen um und übersetzen konkret Dokumente oder andere Handreichungen. Dass das natürlich eine große Aufgabe ist, ist klar, aber sie trägt in manchen Bereichen schon erste Früchte.“

Niemanden vergessen

Für Stiller geht das in die richtige Richtung. Er kennt die Befürchtung, dass Texte dann nicht mehr rechtssicher wären. Das dürfe aber kein Grund sein, nur in juristischer Fachsprache Briefe an Bürgerinnen und Bürger zu schreiben. Viele seien auf Texte in Einfacher Sprache angewiesen, weil sie nicht gut lesen können oder Deutsch eine Fremdsprache für sie ist. „In der Diskussion vergessen wir diejenigen oft. Diese Menschen müssen wir aber auch erreichen“, sagt Stiller.

Kristin Enge

Mitmachen

25 Aufkleber „Zurück zum Absender“ und 25 Flyer sind kostenfrei erhältlich:

☒ klar und deutlich GmbH Friedrichstr. 948145 Münster

•(01 76) 84 83 87 10

☒ info@klarunddeutlich.de

🌐 www.klarunddeutlich.de

Mit „HandyHelfer“ Updates überprüfen

Ist ein internetfähiges Handymodell schon in die Jahre gekommen, stellt sich die Frage, ob es dafür noch Updates gibt. Und was tun, wenn das für das eigene Modell nicht mehr der Fall ist?

Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass regelmäßig durchgeführte Updates am Smartphone die Sicherheit erhöhen. Wer veraltete Programme nutzt, etwa weil die Hersteller keine Updates mehr zur Verfügung stellen, muss davon ausgehen, dass Sicherheitslücken entstehen. Diese können von Cyberkriminellen ausgenutzt werden. Es ist daher ratsam, in den Einstellungen auf einem digitalen Gerät oder bei einer Anwendung (App) auszuwählen, dass ein neu verfügbares Update automatisch installiert wird.

Darüber hinaus können Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer selbst recherchieren, ob das eigene Modell noch auf dem neuesten Stand ist. Möglich wird das durch eine App, die im Rahmen des Projekts „Mobilsicher“ des Bundesumweltministeriums entwickelt worden ist: Die App „HandyHelfer“ ist über einen Browser im Internet abrufbar oder kann auf dem Smartphone installiert werden. Sie ermöglicht eine Prüfung, ob und wie lange noch Updates für das Handy bereitgestellt werden. Ist ein Handy veraltet, erhält der Nutzer Vorschläge, wie das Modell weitergenutzt werden kann. **ant**

🌐 handy-helfer.de

Schlüssel für die Teilhabe

Ältere Menschen kommen kaum noch an Smartphones und Tablets vorbei – Tipps für Einsteiger

Digitale Geräte sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Seniorinnen und Senioren wünschen sich den digitalen Einstieg, weil dies auch ein Schlüssel für gesellschaftliche Teilhabe ist. Wenn da nur nicht die technischen Hemmschwellen wären. Doch es gibt viele gute Angebote, die dabei helfen, einen sicheren Umgang mit Smartphone, Tablet und Internet zu lernen.

Im Jahr 2021 startete die bundesweite Initiative „DigitalPakt Alter“. Koordiniert wird sie von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen BAGSO.

Brunhilde Rothdauscher, Vertreterin der Frauen des VdK-Ortsverbands Raubling im oberbayerischen Kreisverband Rosenheim, hat sich damals von dem Ziel, die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in einer digitalisierten Welt zu stärken, sofort angesprochen gefühlt und wollte aktiv werden. So kam es, dass sie sich zur ehrenamtlichen Digitalbegleiterin über das Bildungswerk Rosenheim ausbilden ließ. Im Hinterkopf hatte sie die Idee, ein „Mediencafé“ in ihrer Gemeinde Raubling ins Leben zu rufen, um die Zielgruppe im Umgang mit Smartphone und Tablet fit zu machen. In dem technikaffinen VdK-Mitglied Peter Margraf fand sie einen Mitstreiter. Einmal im Monat laden die beiden ins Bürgerhaus ein, um bei Kaffee und Butterbrezeln über digitale Themen zu sprechen und ermuntern Teilnehmende, ihre Fragen zu stellen.

Bedienung erleichtern

Brunhilde Rothdauscher erzählt, dass das Angebot sehr gut angenommen wird: Es kommen zwischen zehn und zwölf neugierige Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer zwischen 40 und 90 Jahren. Die Digitalbegleiterin und ihr ehrenamtlicher Kollege beantworten in erster Linie Fragen zu Apps. Darüber hinaus klären sie über Online-Betrugsmaschen auf. Aber auch Bedienungshilfen für das jeweilige digitale Gerät sind ein Thema. „Viele wissen nicht, dass in den Einstellungen des Smartphones Bedienungshilfen integriert sind, die Menschen mit Einschränkungen eine Nutzung erleichtern“, sagt die 74-Jährige. So ist die Standardeinstellung der Textgröße sehr klein, kann jedoch individuell eingestellt werden. Es ist möglich, den Kontrast anzupassen, eine vorinstallierte Vorlese-Anwendung oder die Textausgabe der Untertitel bei Videos zu aktivieren. Wer möchte, kann Geräusche unterdrücken und die Reaktionszeit des Displays anpassen. Manchem Nutzer hilft auch ein Eingabestift.

Hinzu kommen hilfreiche Apps. Brunhilde Rothdauschers Favorit ist die kostenlose und werbefreie App „Senioren mit Smartphone“. Programmiert hat sie Jonah Hadt, der auch als Dozent an der Volkshochschule Kamen-Bönen arbeitet. Seine Mission beschreibt er mit den Worten: „Für eine kluge digitale Nation auch im Alter.“

Dieser Botschaft schließt sich Brunhilde Rothdauscher gerne an. Die ehrenamtliche Digitalbegleiterin beobachtet erfreut, dass die regelmäßigen Teilnehmenden des „Mediencafés“ immer geübter werden. **Elisabeth Anritter**

Info

Auf der Webseite „DigitalPakt Alter“ werden unter „Unsere Materialien“ Infobroschüren zu verschiedenen Themen zum Download angeboten:

📄 digitalpakt-alter.de

Die Webseite „Silver Tipps“ stellt zahlreiche Verbraucherthemen für ältere Menschen rund um die digitale Welt bereit:

📄 silver-tipps.de

Die Verbraucherzentralen bieten online zu allen möglichen digitalen Themenbereichen Ratgeberartikel sowie Broschüren:

📄 verbraucherzentrale.de

Smarte Alltagsbegleiter

Moderne Hörgeräte lassen sich mit dem Smartphone verbinden – das eröffnet viele neue Möglichkeiten

Hörgeräte werden immer kleiner und verfügen gleichzeitig über eine Vielzahl zusätzlicher Funktionen. Die neueste Generation kann Störgeräusche ausblenden und menschliche Stimmen herausfiltern. Verbindet man das Gerät mit dem Smartphone, ergeben sich weitere nützliche Anwendungsmöglichkeiten, die den Alltag erleichtern.

Ohne Künstliche Intelligenz (KI) geht bei Hörgeräten nichts mehr: „In der modernen Hörsystem-Technologie kommen digitale Signalverarbeitung und KI zum Einsatz“, erklärt Christian Hastedt, Geschäftsführer der Fördergemeinschaft Gutes Hören. Diese Technologien helfen, das Sprachverstehen in lauten Umgebungen in Echtzeit zu verbessern, indem störende Geräusche wie Wind oder Straßenlärm identifiziert und reduziert werden.

Die Hörgeräte können Sprache automatisch erkennen und sie akustisch in den Vordergrund rücken. „Die Nutzerinnen und Nutzer erleben so ein natürliches und angenehmes Hören, selbst in schwierigen Hörsituationen“, betont Hastedt. Das vermindert auch die Hör-Ermüdung.

Moderne Hörgeräte sind mit Bluetooth-Technik ausgestattet und können mit dem Smartphone verbunden werden. So lassen sich viele zusätzliche Funktionen nutzen. Bei Bluetooth werden Daten per Funk übertragen, eine Kabelverbindung zwischen den Geräten ist nicht notwendig. Außerdem muss der Hörgeräte-Hersteller eine App zur Bedienung der einzelnen Anwendungen zur Verfügung stellen. Diese wird auf dem Smartphone installiert.

Gute Klangqualität

„Hörgeräte sind heute smarte Alltagsbegleiter, die das Leben in vielen Bereichen erleichtern“, sagt Hastedt. So ist es etwa möglich, Telefonate direkt ins Ohr zu übertragen. Nutzerinnen und Nutzer telefonieren wie mit einem Kopfhörer. Die Klangqualität ist sehr gut, Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sind klar und deutlich zu verstehen.

Darüber hinaus können mit den Hörgeräten Fernseher, Radio, Tablet, Notebook oder MP3-Player genutzt werden, um Musik, Podcasts und Filme zu streamen. Auch Signale von Haushaltsgeräten, die Ansagen von Navigationssystemen, Service-Nachrichten der Bahn oder die Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten lassen sich direkt ins Ohr übertragen. Es ist möglich, Fremdsprachen zu übersetzen oder mit Sprachassistenten wie Siri, Alexa oder Bixby zu kommunizieren.

Mit der Hersteller-App können die Hörgeräte auch gesteuert werden. So lässt sich die Lautstärke regeln, der Schallpegel der Umgebung messen oder der Batteriestatus überprüfen.

Für ältere Menschen, die oft wenig Erfahrung im Umgang mit Computertechnologie haben, mag das alles kompliziert klingen. „Ein bisschen Technikwissen ist hilfreich, aber niemand ist damit allein“, beruhigt Hastedt. „Hörakustiker erklären während und nach der Anpassung ausführlich die Handhabung, helfen beim Umgang mit dem Smartphone und beantworten alle Fragen.“ Bei Bedarf weisen sie auch Familie und Angehörige mit ein, sodass schnelle Unterstützung zu Hause immer möglich ist. „Und schließlich lassen sich die meisten Apps intuitiv bedienen, um die Nutzung so einfach wie möglich zu machen“, sagt der Experte.

Kein Batteriewechsel

Ein weiterer Vorteil von modernen Hörgeräten: Der lästige Batteriewechsel, für den man gute Augen und eine ruhige Hand benötigt, entfällt. Die Hörgeräte werden abends nach dem Tragen in eine Ladestation gestellt und laden sich über Nacht auf. Ein kleines Licht zeigt an, wie weit der Prozess ist. Wenige Stunden später sind die Geräte wieder voll einsatzfähig.

Und wer einmal das Aufladen vergessen hat, kann die Schnelllade-Funktion nutzen: Nach 15 bis 30 Minuten können die Hörgeräte wieder mehrere Stunden lang genutzt werden.

Annette Liebmann

Digitales Stupsen erinnert ans Trinkgeld

Beim elektronischen Bezahlen werden automatisch Aufschläge angeboten

Ein schönes Essen mit gutem Service verdient ein angemessenes Trinkgeld. Seit häufiger mit Karte statt Bargeld bezahlt wird, sind die Aufmerksamkeiten aber kleiner geworden, so die Gastrobranche. Immer mehr Restaurants, aber auch Tresen und Imbisse mit Selbstbedienung, schlagen jetzt auf Kartenlesegeräten prozentuale Aufschläge vor. Das neue System sorgt für Verunsicherung.

Beim bargeldlosen Zahlen bekommen Gäste immer häufiger ein digitales Kartenlesegerät gezeigt, das auf dem Display prozentuale Aufschläge mit fünf, zehn oder 15 Prozent anbietet. Das einfache Aufrunden auf den nächst höheren Betrag, das viele noch als Standard im Kopf haben, wird damit komplizierter. Es ist zwar meistens auch möglich, den gewünschten Betrag auf dem Display einzutippen, aber das Antippen einer Prozentzahl erscheint vielen einfacher.

„Nudging“, also „Anstupsen“, nennen Verkaufsprofis diese Praxis. Wenn Gäste explizit daran erinnert werden, Trinkgeld zu geben, tun sie das dann auch in der Regel. Bei einer Auswahl von fünf, zehn oder 15 Prozent wählen viele die Mitte, also zehn Prozent. Und geben damit vielleicht sogar mehr Trinkgeld, als sie vorhatten. Zwischen fünf und zehn Prozent gelten in

gastronomischen Betrieben als üblich. Wenn die Rechnung 100 Euro übersteigt, dürfen es weniger sein.

Dank der sanften Überredungsversuche auf dem Display fühlen sich manche Gäste aber unter Druck gesetzt: Ist es in Ordnung, weniger oder gar kein Trinkgeld zu geben? Zumal sogar an Imbissbuden oder am Selbstbedienungstresen, also in Verkaufssituationen mit weniger Service, diese Geräte vermehrt auftauchen.

Jürgen Benad, Geschäftsführer des Hotel- und Gaststättenverbands DEHOGA, stellt klar: „Trinkgelder sind ein freiwilliges Dankeschön zufriedener Gäste. Der Gast entscheidet individuell, ob und, wenn ja, in welcher Höhe er den Mitarbeitern vor und hinter den Kulissen eines gastronomischen Betriebes Trinkgeld zukommen lassen möchte.“ Die DEHOGA versichert auch, dass die Beschäftigten in Deutschland nicht von Trinkgeldern abhängig sind. Grundlage der Existenzsicherung bleibe der vom Arbeitgeber gezahlte Lohn.

Anders sieht es etwa in den USA aus, wo Servicekräfte oft kein oder nur ein niedriges Grundgehalt bekommen. Dort sind 20 Prozent üblich und notwendig. Dagegen wird zum Beispiel in Japan Trinkgeld meist empört zurückgewiesen. Vor einer Auslandsreise sollte man sich daher über die Gepflogenheiten erkundigen. **Dr. Bettina Schubarth**

Seriös Geld leihen

Vorsicht vor schnellen Kreditangeboten

Die Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin) hat getestet, wie schwer es ist, einen Kredit zu bekommen. Ergebnis: Einige Anbieter sind bei der Gewährung von Krediten nicht besonders kritisch.

Möbel, Elektrogeräte, Kleidung – viele Menschen kaufen sich Dinge, die sie gerade dringend benötigen oder einfach sofort haben wollen, mit geliehenem Geld. Einen Geldgeber zu finden, wird einem oft erstaunlich leicht gemacht. Webseiten zahlreicher Anbieter oder Anzeigen in sozialen Medien versprechen schnelle, unkomplizierte Kredite, ganz egal, ob der Schufa-Eintrag positiv oder negativ ist.

Noch mehr Schulden

Eine Testaktion der BaFin bestätigt das. Fast 80 Prozent der Kreditanfragen wurden von den getesteten Banken oder Finanzierungspartnern des Handels bewilligt, obwohl die Hälfte der Testkäuferinnen und -käufer eine eher schlechte Bonität vorwiesen. Derartige Angebote führen meist nur noch tiefer in die Schulden.

Darüber hinaus fühlten sich mehr als die Hälfte der Personen nicht gut über die angefragte Finanzierung informiert. Beispielsweise hatten die Beraterinnen und Berater nicht alle Produkteigenschaften erläutert oder waren zu kurz auf die persönliche Situation eingegangen.

Bei etwa einem Drittel der Testkäufe wurde die finanzielle Situation der Antragstellenden überhaupt nicht erhoben, in anderen Fällen wurde sehr oberflächlich vorgegangen. Genaue Angaben zu Einnahmen und Ausgaben waren lediglich bei der Hälfte der Anträge gefordert worden. In 17 Prozent hätten die Anbieter nach bereits bestehenden Krediten gefragt.

Die Verbraucherzentrale rät zur Vorsicht bei Kreditangeboten „mit Soforthilfe“ und „ohne Schufa“. Unkomplizierte Kreditversprechen sollten Verbraucherinnen und Verbraucher grundsätzlich misstrauisch machen. Bei finanzieller Notlage sind Schuldnerberatungen eine gute Anlaufstelle. **mib**

Im Alter sicher Auto fahren

Gesundheitszustand und Fahrerfahrung sind für Unfallfreiheit wichtig

Gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil verunglücken Ältere zwar seltener als Jüngere, sie sind jedoch überproportional häufig in schwere Verkehrsunfälle verwickelt. Was können Seniorinnen und Senioren tun, um ihre Mobilität bestmöglich zu erhalten und ihre Sicherheit im Straßenverkehr zu stärken?

Im Jahr 2023 verunglückten laut Statistischem Bundesamt 53 093 Menschen ab 65 Jahren im Straßenverkehr in Deutschland. 11 485 von ihnen wurden dabei schwer verletzt, 1071 starben. Der Anteil von Seniorinnen und Senioren an allen Verunglückten liegt damit bei 14,4 Prozent. Bei den Verkehrstoten waren es 37,7 Prozent. Damit gehörte mehr als jeder dritte Verkehrstote zu dieser Altersgruppe.

Folgen gravierender

Die meisten Unfälle passierten mit dem Auto (21 874), gefolgt vom Fahrrad (11 440), vom Pedelec (7131), zu Fuß (6313) und von Krafträdern (3404). Besonders gefährdet bei Unfällen waren die über 75-Jährigen, denn aufgrund nachlassender körperlicher Widerstandskraft sind die Folgen von Verkehrsunfällen mit zunehmendem Alter gravierender.

Zu den typischen Ursachen bei Unfällen mit älteren Menschen zählen Fehler beim Überschreiten der Fahrbahn (zu Fuß), die falsche Straßenbenutzung (mit dem Rad oder Pedelec), Fehler beim Abbiegen, Rückwärtsfahren, Ein- und Anfahren sowie Vorfahrtsfehler (mit dem Auto) sowie nicht angepasste Geschwindigkeit und Abstandsfehler (mit dem Motorrad). Was die Schuldfrage angeht, verursachen ältere Verkehrsteilnehmende entgegen der landläufigen Meinung mit 18,5 Prozent weniger Unfälle mit Personenschäden als von vielen vermutet.

Internationale Studien weisen darauf hin, dass das Alter allein kein erhöhtes Unfallrisiko bedeutet. Das Risiko steigt jedoch, wenn es krankheitsbedingte Einbußen der Leistungsfähigkeit

gibt, die nicht mehr durch eine entsprechende Verhaltensanpassung kompensiert werden können.

Der Allgemeine Deutsche Automobil-Club (ADAC) rät Autofahrenden grundsätzlich – unabhängig vom Alter –, die eigenen Fahrfähigkeiten regelmäßig und selbstkritisch zu hinterfragen. Entscheidend für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr sei nicht das Lebensalter, sondern neben dem Gesundheitszustand auch die Fahrerfahrung.

Grundvoraussetzungen für eine sichere Verkehrsteilnahme sind laut ADAC eine ungetrübte Wahrnehmung, ein gutes Reaktionsvermögen und eine ausdauernde Aufmerksamkeit. Mit zunehmendem Alter können nach und nach Leistungseinbußen auftreten. Auch Erkrankungen und Medikamenteneinnahme können die Verkehrssicherheit negativ beeinflussen.

Es ist daher wichtig, mit der Hausärztin oder dem Hausarzt darüber zu sprechen und mögliche Auswirkungen auf die Fahreignung abzuklären. Patientinnen und Patienten können sich dort auch über geeignete präventive Maßnahmen informieren, um beispielsweise die Beweglichkeit für Kopfdrehungen und für den Schulterblick zu erhalten oder die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

Eigenständig mobil

Wer sich die eigenständige Mobilität erhält, ist unabhängig und kann am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Das erhöht die Lebensqualität und trägt zu einem gesunden Altern bei. Ist eine sichere Verkehrsteilnahme aufgrund von körperlichen oder mentalen Einschränkungen nicht mehr gewährleistet, gilt es, geeignete Alternativen zum selbstständigen Autofahren zu finden und mithilfe familiärer Unterstützung gute Lösungen zu finden.

Mirko Besch

Frisch gerieben zum vollen Aroma

Viele Gerichte lassen sich mit einer Prise Muskat verfeinern

Muskat ist beliebt. Es verleiht Speisen mit Kartoffeln, Eiern sowie vielen Gemüsesorten eine besondere Note. Darüber hinaus kann das Gewürz den Magen beruhigen und die Verdauung anregen.

Vor allem in den Wintermonaten wird Muskat gern eingesetzt, beispielsweise um Fruchtepunsch oder Weihnachtsgebäck zu verfeinern. Bei Letzterem wird die frisch geriebene Muskatnuss häufig mit weiteren winterlichen Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Anis, Nelken und Zimt kombiniert. Ansonsten findet Muskat viel Verwendung in der mediterranen und orientalischen Küche.

Vielseitig einsetzbar

Aufgrund seiner herben Süße harmoniert Muskat sehr gut mit verschiedenen Gemüsesorten, zum Beispiel mit Blumenkohl, Kürbis, Kohlrabi, Spinat, Schwarzwurzel und Wirsing. Außerdem lassen sich damit cremige Suppen und Soßen wie die klassische Béchamelsoße, aber auch Gerichte mit viel Käse wie Gratin und Fondue, verfeinern. In der italienischen Weinschaumcreme Zabaione darf eine Prise Muskat ebenfalls nicht fehlen.

Natürlich kann man fertiges Muskatnusspulver in jedem Supermarkt kaufen. Sein volles Aroma entfaltet das Gewürz jedoch nur, wenn die Nuss frisch gerieben wird. Dafür eignet sich eine sehr feine Küchenreibe oder Muskatreibe. Da das Aroma des Gewürzes sehr intensiv ist, sich aber relativ schnell verflüchtigt, ist es empfehlenswert, den Abrieb der Muskatnuss erst kurz vor Ende der Garzeit zuzugeben. Mit der Dosierung sollte man es trotzdem nicht übertreiben, denn in größeren Mengen kann Muskat zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Rauschzuständen führen.

Muskatnussbäume waren ursprünglich auf den indonesischen Banda-Inseln beheimatet. Heute sind die bis zu 18 Meter hohen Gewächse zudem in anderen tropischen Gebieten Asiens, Afrikas sowie Mittel- und Südamerikas verbreitet. So sind Muskatnüsse zum Beispiel das Hauptexportprodukt von Grenada und sogar Bestandteil der Flagge des karibischen Inselstaats.

Das Wort „Muskat“ kommt übrigens vom lateinischen „muscata“ und bedeutet: nach Moschus duftend. Muskat ist streng genommen gar keine Nuss, sondern der Samen des Baums. Der ihn umgebende Samenanlage ist auch als Muskatblüte oder Macis bekannt. Er wird ebenfalls geerntet und als Gewürz verwendet. Muskatnüsse sind lange haltbar, wenn sie trocken, dunkel und luftdicht verschlossen gelagert werden. **Mirko Besch**

Auf in die Gartensaison!

Neuer Schnitt für Stauden, Rosen und Hortensien, und Salat kann ausgesetzt werden

Viele Menschen arbeiten gerne im Garten. Und so ist die Freude groß, wenn nach einem langen Winter nun wieder die Saison losgeht. Da Gärten so verschieden sind wie die Menschen, die sie angelegt haben, können natürlich nur allgemeine Tipps gegeben werden.

Wenn Anfang März das Gartenjahr beginnt, sollten Sträucher, Bäume und Beete vorbereitet werden. Rosensträucher, Zierbäume und -gräser sowie Stauden freuen sich, wenn sie zurückgeschnitten werden. Das zeitige Frühjahr ist auch richtig für einen Rückschnitt der Hortensien. Ein „Frühjahrsputz“ ist nicht nötig, da Insekten und andere Tiere sich wohler fühlen, wenn der Garten einige „verwilderte“ Ecken hat.

Gemüse vorziehen

Die meisten Gemüsepflanzen sind kälteempfindlich und sollten in der Wohnung am Fenster vorgezogen werden. Das gilt für Kräuter wie Basilikum und Petersilie sowie für Tomaten, Gurken, Spinat, Kohlrabi, Paprika, Chili, Aubergine und Sellerie. Wer zum Beispiel im Sommer Tomaten ernten möchte, füllt im März Anzuchtöpfe (Durchmesser etwa sechs mal sechs Zentimeter) mit Blumenerde und sät je einen Samen. Darauf kommt noch eine dünne Schicht Erde (etwa 0,5 bis ein Zentimeter). Anschließend diese mit Wasser benetzen. Da die Erde nicht zu feucht sein darf, ist es einfacher, eine Sprühflasche zu benutzen. Bei verschiedenen Gemüsesorten sollten die Töpfe beschriftet und einzeln auf die Fensterbank gestellt werden.

Tipp: Die Anzucht klappt auch in Eierkartons oder halbierten Eierschalen. Wahlweise kann ein kleines Anzuchthaus, das im Handel erhältlich ist, verwendet werden. Die Erde regelmäßig besprühen. Bis der Samen keimt, dauert es zwischen 7 und 14 Tagen. Danach gilt es, noch einmal 6 bis 8 Wochen zu warten, bis die Setzlinge kräftig genug sind. Die Tomatenpflanzen werden nach dem letzten Nachtfrost, also etwa ab Mitte Mai, draußen in ein geeignetes Beet oder in große Töpfe eingepflanzt.

Andere Gemüsesorten kommen mit Kälte besser klar. Eine Aussaat ins Frühbeet schon Ende März ist etwa bei Weiß- und Rotkohl, Erbsen, gelbe Rüben, Kopf- und Pflücksalat, Lauch, Pastinaken, Radieschen sowie Zwiebeln möglich. Zwiebelblumen sind dankbar, wenn sie im März gedüngt werden.

Wer einen Garten besitzt, sollte sich gegen Ende März außerdem um den Rasen kümmern, der im Winter gewöhnlich keine Pflege braucht. Laub und kleine Äste aufsammeln und anschließend mähen.

Zur Belohnung nach getaner Gartenarbeit dürfen sich Gartenbesitzer in ihrer Oase entspannen und können sich bei mildereren Temperaturen an einem farbenfrohen Blütenessig von Krokussen, Märzenbechern, Schneeglöckchen, Blausternen, Tulpen, Narzissen, Stiefmütterchen oder Hyazinthen freuen.

Elisabeth Anritter

Linde ist Heilpflanze des Jahres

Blüten locken nicht nur Bienen an

Sommerlinde und Winterlinde teilen sich gemeinsam den Titel „Heilpflanze des Jahres 2025“. Insbesondere die Blüten des majestätischen Baums werden vielseitig genutzt.

Linden prägen das Bild vieler Dörfer und Städte – früher und auch heute noch. Die Bäume, die bis zu 1000 Jahre alt werden können, wurden oft an zentralen Plätzen oder vor Kirchen gepflanzt. Die Linde gilt als ein Symbol für Frieden und Liebe. Charakteristisch für den Baum sind die herzförmigen Blätter und die Lindenblüten, die einen angenehmen Duft verströmen.

Es finden sich zahlreiche Wirkstoffe in Blüten, Blättern und in der Rinde des Baumes, wie etwa Flavonoide und Gerbstoffe. Sie haben antioxidative, antientzündliche und schweißtreibende Eigenschaften.

Für die Herstellung von Lindenblütentee wird der gesamte Blütenstand mit dem dazugehörigen Hochblatt verwendet. Lindenblüten zeigen vor allem bei Erkältungskrankheiten ihre wohltuenden Eigenschaften. Sie wirken fiebersenkend und lindern Reizhusten, indem sie die Schleimhäute befeuchten. Außerdem sollen sie die Nerven beruhigen und deshalb auch ein Mittel gegen Stress sein. Magen, Galle und Darm profitieren ebenfalls von Lindenblüten. Erntezeit der kleinen gelblichen Blüten ist im Juni und Juli. Dann locken sie mit ihrem Duft Bienen an, die Lindenblütenhonig liefern.

Die Blüten eignen sich nicht nur für Tees in der Heilkunde, sondern auch zum Verfeinern von Getränken, Desserts oder zur Herstellung von Lindenblütensirup. Lindenblüten sind zudem für ihre pflegenden Hauteigenschaften bekannt. Sie werden in Gesichtswassern, Deos, Cremes oder Bädern verwendet.

Ein Umschlag mit kaltem Lindenblütentee ist ein Hausmittel zur Linderung von Sonnenbrand. Der abgekochte Sud der Rinde wird bei Blasen-, Nieren- und Gallenleiden genutzt.pet

Farbenfrohe Stiefmütterchen

Die Freude über erste Frühlingsblüher ist groß. Das Stiefmütterchen, eine Veilchenart, gehört zu diesen kalteunempfindlichen Blumen. Balkonkästen, Pflanzgefäße, Beete oder Steingärten können schon bepflanzt werden.

Stiefmütterchen gibt es in vielen Farben, auch wenn sie ganz klassisch blau-violett sind. Sie sind pflegeleicht und haben eine lange Blühphase – bis in den Spätsommer oder sogar darüber hinaus. Durch regelmäßiges Abzupfen vertrockneter Pflanzenteile kann die Lebensdauer der Pflanzen verlängert werden.

Ihren Namen bekam die Blume wegen der Anordnung ihrer Blütenblätter. Das unterste Blütenblatt wird als Kronblatt bezeichnet. Es ist die Stiefmutter. Das Kronblatt bedeckt die zu ihrer Seite liegenden Töchter, und diese wiederum verdecken die über ihnen befindlichen Stieftöchter. pet

Ikone des deutschen Punk

Sängerin Nina Hagen wird 70 Jahre alt

Bunt, schrill, vielseitig: Nina Hagen sticht bei ihren Auftritten nicht nur durch farbenfrohe Kostüme und auffällige Frisuren heraus. Auch ihr Leben ist alles andere als gewöhnlich. Am 11. März feiert Nina Hagen ihren 70. Geburtstag.

Als deutsche Godmother (Patin) des Punk gilt die 1955 in Berlin geborene Nina Hagen. Ihre Eltern, Schauspielerin Eva-Maria Hagen und Drehbuchautor Hans Oliva-Hagen, waren in der DDR populäre Künstler. Nach der Trennung von ihrem Mann ging ihre Mutter eine Beziehung mit dem Liedermacher Wolf Biermann ein. Er wurde Nina Hagens Ziehvater, und nach Biermanns Ausweisung aus der DDR im November 1976 folgten ihm Eva-Maria Hagen und Tochter Nina in die Bundesrepublik.

Nina Hagen hatte zu dem Zeitpunkt schon eine beachtliche Musikkarriere in der DDR hinter sich. Ihr erster Hit „Du hast den Farbfilm vergessen“ von 1974 ist bis heute Kult. Im Westen schaute sie sich in der Reggae- und Punkszene um und stellte 1977 die „Nina Hagen Band“ vor. Titel des ersten Albums waren „TV-Glotzer“ und „Auf'm Bahnhof Zoo“. Die Punk-Queen war geboren.

Nach der Trennung von ihrer Band, die sich dann „Spliff“ nannte, trat sie mit verschiedenen Musikern mehr oder weniger erfolgreich auf, gab einige schräge Fernsehinterviews und brachte 1982 ihre erste Solo-LP „NunSexMonkRock“ heraus.

Nina Hagen setzte sich gegen die Apartheid in Südafrika ein und prangerte Tierversuche an. Sie trat in Kinofilmen auf, war Jurorin bei Musik-Castingshows und arbeitete als Synchronsprecherin. 1999 sang sie bei einer Neueinspielung von Brechts „Dreigroschenoper“ Celia Peachum und bekam den Musikpreis „ECHO Klassik“. Ein Jahr später nahm sie mit „Schön ist die Welt“ den offiziellen Song zur EXPO 2000 in Hannover auf.

Sie schrieb zwei Autobiografien und spielte neben ihrer Tochter Cosma Shiva Hagen (Schneewittchen) in Otto Waalkes Märchenpersiflage „7 Zwerge“ mit – als böse Stiefmutter und Hexe. hei