

## THEMEN

### Hintergrund

Gemeindepflegekräfte sind mitten im Kiez Seite 3

### Politik

Aktuelles zur gesetzlichen Rente Seite 4

### Gesundheit

Osteoporose bleibt oft lange unerkannt Seite 7

### VdK-TV

Förderung des Ehrenamts als Staatsziel Seite 12

### Verbraucher

Neue Rechenwerte für das Jahr 2026 Seite 23

### Aus dem Landesverband

10 Kernforderungen zur Landtagswahl Seite 13



Menschen mit Behinderung können oft mit guten Qualifikationen punkten.

Foto: imago/Panthermedia

## Kluge Köpfe für den Arbeitsmarkt

Immer noch bleibt das große Potenzial von Menschen mit Behinderung in Unternehmen ungenutzt

Seit Jahren kreisen die arbeitsmarktpolitischen Diskussionen um die Themen Fachkräftemangel und Demografie. Doch immer noch werden Arbeitskräfte mit Behinderung und ihre Potenziale nicht genügend gesehen und gefördert.

Die Arbeitslosenzahlen in Deutschland steigen. Im September 2025 lagen sie bei knapp unter drei Millionen. Hintergrund dieser Entwicklung ist der Abbau von Arbeitsplätzen etwa in der Automobil-Zulieferindustrie sowie allgemein die Veränderungen der Arbeitswelt hin zu immer mehr Digitalisierung. Etwa 185 000 aller arbeitslos gemeldeten Menschen haben eine Schwerbehinderung. Fünf Prozent mehr als im September 2024.

Gleichzeitig ruft die Wirtschaft weiterhin nach Fachkräften. Hier könnten Schwerbehinderte eigentlich punkten. Denn durchschnitt-

lich sind arbeitslos gemeldete Menschen mit einer Schwerbehinderung besser qualifiziert und ausgebildet als die Gesamtheit der Arbeitnehmerschaft, heißt es aus der Bundesagentur für Arbeit. Dennoch kommen sie bei der Besetzung von Stellen viel seltener zum Zug.

In der Gruppe aller erwerbsfähigen Schwerbehinderten liegt die Beschäftigungsquote bei 51,4 Prozent. Zum Vergleich: In der Gesamtbevölkerung liegt die Erwerbsbeteiligung bei 80 Prozent. VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisiert: „Diese Lücke ist viel zu groß und wird sich angesichts der angespannten Arbeitsmarktsituation eher noch vergrößern. Das ist kontraproduktiv, denn Deutschland kann sich den Verzicht auf kluge Köpfe nicht leisten.“

Es gibt zwar Fördermöglichkeiten, aber diese greifen nach Beobachtung des Sozialverbands VdK

nicht genug. „Unklare Trägerstrukturen und das Hin- und Herschieben von Verantwortlichkeiten bei der Finanzierung solcher Maßnahmen minimieren die Chancen auf dem Arbeitsmarkt für die Betroffenen. Die oftmals fehlenden qualifizierten Beratungsstrukturen in den Jobcentern müssen dort verpflichtend aufgebaut werden“, sagt Bentele. Dann sind die Anlaufstellen klar definiert und gut zu finden.

Gerade jetzt die Förderung der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung hintanzustellen, wäre angesichts der demografischen Entwicklung aus Sicht des VdK fatal. „90 Prozent der Behinderungen entstehen nach dem 50. Lebensjahr. Je älter der Bevölkerungsdurchschnitt wird, umso mehr Schwerbehinderte wird es geben. Es braucht wirksame Konzepte, um diese Menschen im Arbeitsmarkt zu halten“, fordert Bentele. Auch öffentlich

geförderte Beschäftigungsmöglichkeiten wären für Betroffene eine Option zur Teilhabe.

„Arbeitgeber müssen stärker in die Pflicht für Prävention genommen werden“, so Bentele. Immer noch wird das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) von Unternehmen zu wenig genutzt, um erkrankte oder schwerbehinderte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Betrieb zu halten. Der VdK fordert für alle Beschäftigten mit und ohne Behinderung einen Rechtsanspruch auf stufenweise Wiedereingliederung nach mehr als sechswöchigen Erkrankungen und nach Rehabilitationsmaßnahmen. Ohne ein angebotenes BEM-Verfahren sollten Kündigungen von Schwerbehinderten nicht wirksam sein. Zudem müssten die Rechte der Schwerbehindertenvertretungen in den Betrieben gestärkt werden.

**Dr. Bettina Schubarth**

## SEITE 5

### So hilft der VdK



Das rechte Bein von Jan Hörberg ist ab dem Knie taub. Dank des VdK Nord kann der 44-Jährige, der an Multipler Sklerose erkrankt ist, mit einer computer-gesteuerten Beinorthese wieder längere Strecken laufen und traut sich, auch wieder auf unebenen Untergründen zu gehen.

## Auf ein friedliches und gutes neues Jahr

Der Sozialverband VdK wird sich auch 2026 für die Interessen seiner Mitglieder einsetzen

**Liebe VdK-Mitglieder, liebe Unterstützerinnen und Unterstützer des Sozialverbands VdK,**

vor einem Jahr stand die Bundesregierung vor einem Scherbenhaufen. Im Streit um den Haushalt hatte die FDP den Bogen in der Ampelkoalition überspannt. Vorgezogene Bundestagswahlen folgten. Seither ringen Union und SPD um Lösungen für einen menschlichen Sozialstaat, für die Wirtschaft, für die Verteidigungsfähigkeit und – viel zu selten – für den Klimaschutz.

Der Sozialverband VdK begleitet die Berliner Politik stets kritisch, aber konstruktiv.

Mit der VdK-Aktion „JA SOZIAL“ stellen wir heraus, wie wichtig und kostbar der Sozialstaat für unsere Demokratie ist. Wir sehen auch die Bedrohung durch den Krieg Russlands gegen die Ukraine sowie die international angespannte Wirtschaftslage mit ihren Auswirkungen auf Deutschland. Trotzdem darf die Stärkung von Verteidigung und Wirtschaft nicht auf Kosten sozialstaatlicher Absicherungen und Förderungen gehen. Gesundheit, Pflege, Rente und Teilhabe sind von existenzieller Bedeutung für alle Bürgerinnen und Bürger. Der VdK wehrt sich, dass bei denjenigen gespart werden soll, die Unterstützung brauchen.

Mehr als 2,3 Millionen VdK-Mitglieder setzen auf die Werte Solidarität und Menschlichkeit. Wir sind der größte sozialpolitische Interessenvertreter. Die hervorragende sozialrechtliche Arbeit und das vielfältige ehrenamtliche Engagement in 13 Landesverbänden machen uns einzigartig in der Verbändelandschaft.

Im Namen des Präsidiums und der Bundesgeschäftsführung danke ich allen, die in Ehren- und Hauptamt für den VdK aktiv sind. Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich ein frohes Fest und ein gutes neues Jahr.

**Ihre Verena Bentele, VdK-Präsidentin**



# Dauerhaft mit dem VdK verbunden

Rund 15 500 Mitglieder geben wichtige Hinweise für Weiterentwicklung

Die Online-Mitgliederumfrage des Sozialverbands VdK im Herbst war ein großer Erfolg. Mit rund 15 500 Antworten hat sich eine beeindruckende Zahl an Mitgliedern beteiligt.

Die Ergebnisse helfen, den VdK für die Zukunft gut aufzustellen. VdK-Präsidentin Verena Bentele freut sich über den großen Rücklauf: „Ich möchte mich sehr herzlich bei allen bedanken, die uns mit Ihrer Rückmeldung Ihre Wertschätzung für unseren Sozialverband gezeigt haben. Ihre Antworten tragen dazu bei, unser Angebot immer weiterzuentwickeln, damit wir bestmöglich für unsere Mitglieder da sein können.“

Eine erste Auswertung der Ergebnisse konnte der VdK bereits vornehmen. Das Wichtigste und Schönste: Die meisten Befragten sind mit „ihrem“ VdK zufrieden beziehungsweise sehr zufrieden (83 Prozent).

## Persönliche Empfehlung

Besonders erfreulich ist der offenbar sehr gute Ruf des VdK-Angebots unter den Mitgliedern. Die meisten Befragten kamen über persönliche Empfehlungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis zum VdK (58 Prozent).

Die Mehrheit ist dem VdK sehr loyal verbunden. Das zeigt sich an der durchschnittlichen Dauer der Mitgliedschaft, die 9,4 Jahre beträgt.



Die Umfrage zeigt: die Mehrheit der Mitglieder stehen loyal hinter ihrem Sozialverband VdK.  
Foto: picture alliance/Westend61/Ok Shu

Die Rolle des VdK als Interessenvertreter ist damit gestärkt, denn viele Befragten identifizieren sich mit den wesentlichen sozialpolitischen Zielen des Verbands, insbesondere mit der Rente für alle. Weitere wichtige Themen sind Bürgerversicherung, Inklusion, wohnortnahe Gesundheitsversorgung, Pflege sowie eine gerechte Steuerpolitik.

Für 73 Prozent der Befragten war die kompetente Sozialrechtsberatung der Grund, um in den VdK einzutreten. „Für die Rechtsberaterinnen und -berater in den VdK-Geschäftsstellen ist dies eine große Anerkennung und ein absolut verdientes Lob“, so Bentele.

Die Bedeutung des VdK-Ehrenamts ist weiterhin hoch. 30 Prozent

der befragten Mitglieder können sich vorstellen, ein Ehrenamt beim VdK zu übernehmen. Solidarität und Menschlichkeit sind dafür der Antrieb: Anderen helfen zu wollen, nennen 52 Prozent der Befragten als Motiv für ein solches Engagement.

## Wichtiges Angebot

Die VdK-ZEITUNG gehört für die Mitglieder fest zum geschätzten VdK-Angebotspaket. 78 Prozent sagen, die Mitgliederzeitung sei für sie ein wichtiges Informationsinstrument. In der Februar-Ausgabe der VdK-ZEITUNG folgen weitere Auswertungen zur Mitgliederumfrage mit spannenden Details.

**Julia Frediani**

## KOMMENTAR

# Wie Tüten helfen

Im Jahr 2001 hatten Frauen in Saarbrücken eine phänomenal gute Idee. Anlässlich des Internationalen Tags gegen Gewalt an Frauen am 25. November ließen sie in Kooperation mit örtlichen Bäckereien Tüten bedrucken, um auf die alltägliche Gewalt gegen Frauen aufmerksam zu machen. Seither findet diese Aktion alljährlich in einigen deutschen Städten statt.

Im Jahr 2025 bin ich stolze Schirmpatin der Aktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ des Münchner Vereins One Billion Rising. Auf der Aktionstüte, in der rund um den 25. November die Backwaren über die Tresen der Bäckereien gehen, sind Anlaufstellen für Frauen, Jugendliche und Kinder aufgedruckt, die von Gewalt betroffen sind. Die Tüten sollen Betroffenen helfen, geeignete Hilfestellen zu finden. Das Geschlecht „weiblich“ bedeutet im Jahr 2025 in Deutschland immer noch ein hohes Risiko. Von drei Mädchen wird statistisch gesehen eines im Laufe des Lebens Opfer körperlicher oder sexualisierter Gewalt. Noch bedrückender ist es für Mädchen und Frauen mit Behinderung. Jede zweite von ihnen erfährt sexualisierte Gewalt. Jeden zweiten Tag bringt in Deutschland ein Partner oder Ex-Partner seine Frau um. Diese Tatsachen lassen sich nicht ignorieren. Ein Meilenstein schien mit dem Gewalthilfegesetz er-



**Verena Bentele**  
VdK-Präsidentin

reicht worden zu sein, das Anfang 2025 endlich verabschiedet wurde. Doch der Rechtsanspruch auf kostenfreien Schutz und Beratung gilt erst im Jahr 2032.

Der VdK fordert, dass das Gesetz viel früher greifen muss. Denn diese lange Übergangszeit kostet noch mehr Frauen und Mädchen ihre physische und psychische Gesundheit, manche sogar ihr Leben.

Wir als Sozialverband VdK sind eine große politische Frauenorganisation. Ich rufe alle Mitglieder auf, sich klar gegen Gewalt und Unterdrückung zu positionieren.

Werden wir laut für alle, die sonst vielleicht schweigen!

**Sie sind selbst von Gewalt betroffen? Wenden Sie sich an das bundesweite kostenlose Hilfeteléfono „Gewalt gegen Frauen“ unter der Nummer 116 016.**

## Tagung der Rechtsberater

Wichtiger Austausch zu sozialrechtlichen Themen

Zu einem fachlichen Austausch haben sich am 13. November 330 Rechtsberaterinnen und Rechtsberater des Sozialverbands VdK in einer Videokonferenz getroffen. Auf der Tagesordnung standen vielfältige Vorträge zu aktuellen Themen.

Das Programm, das die Bundesrechtsabteilung des Sozialverbands VdK Deutschland und die Abteilung Wissensmanagement für die Rechtsberatertagung entwickelt hatten, stieß bei den 330 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Rechtsberatungsstellen auf großes Interesse.

Im Anschluss an den Eröffnungsvortrag von Dr. Anja Schäfer über Gesprächsführung in der Beratungssituation konnten die Teil-

nehmenden zwischen verschiedenen Themen auswählen. Christine Osterland, Richterin am Sozialgericht, informierte zum Thema „Long-Covid in der Rechtsprechung der Sozialgerichtsbarkeit“. Zeitgleich berichtete Dr. Jens Blüggel, Präsident des Landessozialgerichts Nordrhein-Westfalen, über das Rentenversicherungsrecht.

Danach gab Anwalt Thomas Venten Auskunft über Beweisführung im Verfahrensrecht. Der Vortrag von Jörg Hackstein über aktuelle Entwicklungen in der Hilfsmittelversorgung stieß mit rund 200 Teilnehmenden auf das größte Interesse. Der Leiter der VdK-Bundesrechtsabteilung Holger Lange freute sich über den regen Austausch in den moderierten Diskussionen.

**cis**



In einer Videokonferenz tauschten sich die Rechtsberaterinnen und Rechtsberater des VdK aus.  
Foto: Jörg Ciszewski

## Großer Erfolg für den VdK

KfW-Programm wird wieder neu aufgelegt



In vielen Wohnungen und Gebäuden in Deutschland mangelt es an Barrierefreiheit.  
Foto: picture alliance/ZB/Arno Burgi

**Das KfW-Programm „Altersgerecht umbauen“ wird neu aufgelegt. Das ist ein politischer Erfolg des Sozialverbands VdK.**

Der Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestags hat Mitte November beschlossen, dass das Förderprogramm im Jahr 2026 wieder eingeführt wird. Im Sommer 2025 war das beliebte Programm im ersten Haushaltsentwurf gestrichen worden, da keine finanziellen Mittel vorhanden waren – obwohl zeitgleich von der Bundesregierung festgestellt wurde, wie erfolgreich das Programm sei.

Der Investitionszuschuss ist der zentrale Schlüssel, um den Bestand an Wohngebäuden an die

Barrierefreiheit anzupassen. Mit Fördergeldern aus diesem KfW-Topf können Betroffene durch Umbauten Mietwohnungen oder Eigenheimen barriereärmer gestalten lassen.

Der VdK hat seit September in Gesprächen mit Abgeordneten und einer Öffentlichkeitskampagne darauf gedrängt, das Programm nicht einzustellen – mit Erfolg.

Ein Wermutstropfen bleibt: Das Programm wird mit nur 50 Millionen Euro budgetiert. Der VdK hält ein Budget von 500 Millionen Euro für dringend notwendig. Bei solcher schwachen finanziellen Ausstattung sollte wenigstens eine Prüfung nach sozialen Kriterien und nicht nach dem Gießkannenprinzip durchgeführt werden. **juf**

## VdK-Zeitung im Umschlag

Liebe Leserinnen und Leser! Die VdK-ZEITUNG wird bald in einem Umschlag verpackt an Sie nach Hause versendet.

Für viele langjährige Leserinnen und Leser wird es damit eine größere Veränderung geben. Bitte achten Sie in Ihrer Briefpost zukünftig auf einen neutralen Umschlag mit dem Sozialverband VdK als Absender.

Bereits bei der aktuellen Dezember-/Januar-Ausgabe wurde im Rahmen eines Testlaufs der Deutschen Post in Teilen Westfalens, der bayrischen Oberpfalz, in Berlin/Brandenburg sowie in Hamburg die VdK-ZEITUNG in einem Papierumschlag verschickt.

Ab dem kommenden Jahr werden alle Exemplare bundesweit in neutralen Umschlägen zugestellt. Als Absender der DIN-A4-Sendung wird der Sozialverband VdK direkt über dem Adressfeld genannt. Voraussichtlich wird in der sogenannten Frankierwelle neben dem Porto auch das VdK-Logo abgedruckt sein. Der Versand in einem Umschlag hilft dem VdK und seinen Landesverbänden, die immer stärker steigenden Portokosten zu reduzieren. Durch diese Änderung kann die VdK-ZEITUNG in eine günstigere Porto-Kategorie der Deutschen Post wechseln. So ist es dem VdK trotz gestiegener Versand- und Herstellungskosten weiterhin möglich, die gewohnte Print-Zeitung in hoher Qualität anzubieten. **juf**



# Kompetente Lotsen im Gesundheitssystem

Gemeindeggesundheitspflegekräfte unterstützen Patientinnen und Patienten dabei, eine bessere Versorgung zu erhalten

Community Health Nurses (CHN, zu Deutsch Gemeindeggesundheitspflegekräfte) übernehmen in einem Pilotprojekt in Berlin-Neukölln wichtige Koordinierungsaufgaben. Als Lotsen zeigen sie Patientinnen und Patienten Wege zu einer besseren Gesundheitsversorgung.

Das Rollbergviertel in Neukölln ist ein diverser Kiez: Hier trifft neu auf alt, arm auf reich und konservativ auf liberal. Schicke Cafés und Start-up-Unternehmen sind ebenso vertreten wie alteingesessene Geschäfte und soziale Einrichtungen. Teilweise zeigt das Stadtviertel besondere soziale Belastungen und Benachteiligungen: Themen wie Armut, Wohnungsnot und auch Rassismus spielen eine Rolle.

Die Bandbreite an Problemen ist groß, wie Janina Johannsen vom Stadtteilgesundheitszentrum Gesundheitskollektiv (Geko) weiß: „Die Menschen kommen mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen zu uns. Das reicht von körperlichen Beschwerden und psychischen Herausforderungen bis hin zu sozialen Themen.“ Es zeigt sich ein grundsätzliches Problem: Viele Patientinnen und Patienten wissen nicht, wie sie sich im Gesundheitssystem zu orientieren sollen.

## Selbsthilfe und Austausch

Genau da setzt das Pilotprojekt „Navigation“ im Geko mit der Unterstützung der CHNs ein. „Viele Menschen, die zu uns kommen, fühlen sich zunächst verunsichert und wenig selbstwirksam“, beschreibt Pflegekraft Dilek Erusta das Lebensgefühl der Menschen, wenn sie den Weg ins Geko gefunden haben. Gemeinsam mit Levent Öztürk unterstützt sie Patientinnen und Patienten dabei, ihre sozialen und gesundheitlichen Probleme anzugehen und im komplexen Gesundheitssystem besser zurechtzukommen.

Die beiden arbeiten in einem interdisziplinären Team aus Ärztinnen und Ärzten, Sozialarbeits-



Levent Öztürk (links) und Dilek Erusta gehen neue Wege in der Gesundheitsversorgung.

Foto: Klaus Lange

rinnen und -arbeitern. In der Einrichtung befinden sich neben den Praxen für Allgemein- und Kindermedizin Räume für Beratung, Selbsthilfe und Austausch.

Bei einem Besuch im hauseigenen Café fällt ein großes Schwarzes Brett ins Auge. Hier werden alle Informationen zu Selbsthilfegruppen und Beratungsangeboten präsentiert. Dazu gehören eine Medikamentenberatung, ein Angebot für Betroffene chronischer Fatigue (ME/CFS) und eine Beratung, wie man einen Psychotherapie-Platz findet. Auch gibt es offene Sprechstunden und kreative Angebote wie gemeinsames Stricken oder eine Familiengruppe.

Erusta und Öztürk kümmern sich vor allem um Menschen mit chronischen Erkrankungen, begleiten sie und vermitteln sie an passende Ansprechpartner weiter. Beide sind ausgebildete Pflegekräfte, haben jahrzehntelange Berufserfahrungen in Berliner Krankenhäusern gesammelt und einen Studienabschluss in Gesundheitswissenschaften. In Fallbesprechungen mit den ärztlichen Kolle-

ginnen und Kollegen werden die Lebenslagen von Patientinnen und Patienten sowie die weiteren Therapieansätze im Team besprochen.

Das Geko-Team weiß aus seiner alltäglichen Arbeit, dass schlechte Wohnungen, stressige Arbeit und Diskriminierung krank machen. Während die Ärzte ihren Kassensitz haben und ihre Arbeit über die gesetzliche Krankenversicherung abrechnen, passt die Arbeit der Gemeindeggesundheitspflegekräfte

bisher nicht ins traditionelle Gesundheitssystem. Ihre Stellen werden für eine befristete Zeit aus dem Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses finanziert. Das interdisziplinäre Arbeiten und die präventiven Angebote werden aus verschiedenen Töpfen gefördert, vom Land Berlin sowie durch Stiftungen und Krankenkassen. Öztürk hofft, dass seinem Berufsstand in Zukunft mehr Kompetenzen eingeräumt werden.

Die interdisziplinäre Versorgung im Primärversorgungszentrum ist ein Alternativmodell zur rein hausarztzentrierten Versorgung, wie sie bisher in Deutschland gängig ist.

## Mehr Prävention

Öztürk fragt: „Wie lange müssen wir noch drüber reden, bis der Letzte verstanden hat, dass wir mehr in Prävention und mehr in pflegerische Berufe investieren müssen? Wir wollen mehr Aufgaben übernehmen können.“

Mit dem Pflegekompetenzstärkungsgesetz, das Anfang November im Bundestag beschlossen wurde, sollen Pflegekräften mehr Befugnisse eingeräumt werden – vor allem bei der Versorgung von Wunden, Diabetes und Demenz. Die Vorstandsvorsitzende der AOK Nordost, Daniela Teichert, ist von den Pflegekräften als Lotsen überzeugt: „Auf jeden Fall sollten feste Ansprechpartner und -partnerinnen bei allen gesundheitlichen Fragen weiterhelfen und bei Bedarf durch das Gesundheitssystem lotsen. Aus Sicht der AOK Nordost müssen das in Zukunft nicht ausschließlich Ärztinnen und Ärzte sein.“ **Julia Frediani** Hier geht es zu einem Video über die Arbeit der Gemeindeggesundheitspflegekräfte:

🔗 [vdk.de/community-nurse](https://vdk.de/community-nurse)

## Informationen zu Stadtteilgesundheitszentren

Das Gesundheitskollektiv in Neukölln ist eins von wenigen solidarisches Stadtteilgesundheitszentren in Deutschland. Vergleichbare Projekte gibt es in Dresden, Freiburg, Hamburg, Köln, Jena, Göttingen, Leipzig, Marburg, München und Tübingen. Weitere Zentren sind in der Entstehung, auch im ländlichen Raum. Das Konzept dieser ambulanten Gesundheitsversorgung weist einige Parallelen zum Konzept der Polikliniken in der DDR auf. Diese Kliniken waren medizinische Ein-

richtungen, in denen Ärztinnen und Ärzte aus allen Fachrichtungen zusammen gearbeitet haben. Vorteile waren die kurzen Wege für Patientinnen und Patienten sowie die einfachere Zusammenarbeit des Fachpersonals. Die Primärversorgungszentren sind häufig in strukturschwachen Stadtteilen angesiedelt und haben ihre Angebote auf die Bevölkerung direkt im Kiez abgestimmt. Die Zentren finanzieren sich meistens über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Projektförderungen.

Alle Stadtteilgesundheitszentren in Deutschland eint der Ansatz, die Gesundheitsversorgung gerechter und zugänglicher gestalten zu wollen. Außerdem geht das Fachpersonal davon aus, dass die sozialen Faktoren in der Gesundheit und in der Gesundheitsversorgung von entscheidender Bedeutung bei der Behandlung sind. Weitere Informationen über die Stadtteilgesundheitszentren stellt der Dachverband Poliklinik-Syndikat auf seiner Webseite bereit: 🔗 [poliklinik-syndikat.org](https://poliklinik-syndikat.org)

# Studie: Engpässe in Hausarztpraxen wären vermeidbar

Bertelsmann Stiftung sieht Lösungen in Digitalisierung, Aufgabenübertragung und bessere Steuerung der Patientenströme

In den kommenden Jahren werden die personellen Engpässe in der hausärztlichen Versorgung wachsen. Das macht eine Studie der Bertelsmann Stiftung deutlich, die auch Lösungen vorschlägt.

Aktuelle Zahlen zur Zukunft der hausärztlichen Versorgung in Deutschland fallen ernüchternd aus: Ein Viertel der Hausärztinnen und Hausärzte plant, die Tätigkeit innerhalb der nächsten fünf Jahre aufzugeben. Zudem wollen viele ihre Wochenarbeitszeit reduzieren – bis zum Jahr 2030 im Schnitt um zweieinhalb Stunden pro Woche.

Das geht aus einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Bertelsmann Stiftung hervor. Dafür hat das Institut für Gesundheitsversorgungsforschung und Klinische Epidemiologie der Philipps-Universität Marburg im Zeitraum von November 2024 bis Februar

2025 knapp 3700 Hausärztinnen und -ärzte befragt. Die Stiftung geht demnach davon aus, dass sich die Zahl der fehlenden Hausärztinnen und Hausärzte in den nächsten fünf Jahren verdoppeln wird. Schon heute seien über 5000 Hausarztsitze unbesetzt.

## Mehr Zeit für Patienten

Laut Uwe Schwenk, Director Gesundheit bei der Bertelsmann Stiftung, ist vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen besonders wichtig, dass den Hausärztinnen und Hausärzten für die Arbeit mit Patientinnen und Patienten künftig mehr Zeit zur Verfügung steht. Laut Befragung wenden sie aktuell nur rund 80 Prozent ihrer Arbeitszeit für Sprechstunden und Hausbesuche auf. Ein Fünftel der Arbeitszeit verbringen sie hingegen mit Verwaltungsaufgaben oder



Foto: picture alliance/Zoomar/Dzianis Vasiljev

Anstatt für Behandlungen wenden Hausärztinnen und Hausärzte rund ein Fünftel ihrer Arbeitszeit für Verwaltung und andere Aufgaben auf.

sonstigen Tätigkeiten. Eine Entlastung für Hausarztpraxen könnte darin bestehen, Aufgaben wie Terminmanagement, Befundaustausch, Diagnostik und Behandlungsabläufe stärker zu digitalisie-

ren. Als weiterer Lösungsansatz gilt, bestimmte medizinische Aufgaben nichtärztlichen Berufsgruppen im Gesundheitswesen zu übertragen – etwa medizinischen Fachangestellten oder Pflegekräf-

ten. Sieben von zehn befragten Hausärztinnen und -ärzten schätzen das damit verbundene Entlastungspotenzial als groß ein.

## Zeitgemäße Versorgung

Ein vielversprechender Ansatz liegt der Studie zufolge zudem in multiprofessionellen Gesundheitszentren. Konzepte wie das der Community Health Nurse (siehe Artikel oben) hätten sich international sowie hierzulande in Modellprojekten seit Jahren bewährt. Sie müssten gerade in ländlichen Regionen sowie für bestimmte Zielgruppen wie Ältere, chronisch Erkrankte oder Pflegebedürftige Bestandteil der Regelversorgung werden. Ziel sollte sein, die Versorgung berufs- und sozialrechtlich breiter aufzustellen und zeitgemäße Angebote bedarfsgerecht zu organisieren. **Jörg Ciszewski**



# Die Renten sollen deutlich steigen

Altersbezüge legen infolge guter Lohnabschlüsse zu – VdK-Präsidentin spricht von „Stabilitätsanker“ in schwierigen Zeiten

Die Rentnerinnen und Rentner können auch im kommenden Sommer auf ein Plus bei den Altersbezügen hoffen. Dafür sorgen allein die steigenden Löhne, teilte die Deutsche Rentenversicherung Bund mit.

Die zuletzt positive Entwicklung bei der gesetzlichen Rente soll auch weiterhin anhalten. Bundesregierung und Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund rechnen mit einem Plus von 3,7 Prozent im kommenden Juli. Eine Bruttorente von 1400 Euro im Monat würde damit um etwa 52 Euro steigen.

Dies sei nur eine aktuelle Prognose, betonte der Vorsitzende des DRV-Bundesvorstands Alexander Gunkel bei einem Presseseminar in Würzburg. Die endgültige Prozentzahl werde erst im kommenden Frühjahr feststehen. Er geht jedoch fest von einem Plus im Geldbeutel der 21 Millionen Rentnerinnen und Rentner aus, da 2025 eine Inflation von 2,1 Prozent erwartet wird.

## Haltelinie greift

Gunkel erläuterte, dass das Rentenplus allein auf die allgemeine Lohnsteigerung zurückzuführen ist. Hintergrund ist die von der Bundesregierung bis 2031 verlängerte „Haltelinie“. Diese bedeutet: Wer 45 Jahre lang immer den Durchschnittslohn verdient hat, bekommt eine Rente von 48 Pro-



Rentnerinnen und Rentner, auch künftige, können mit einem Plus bei den Altersbezügen rechnen.

zent des Durchschnittseinkommens. Solange die Haltelinie gilt, richtet sich die jährliche Rentenerhöhung nicht nach der festgelegten Formel, sondern ausschließlich nach der Entwicklung der Nettolöhne.

Die Altersbezüge sollen auch in den nachfolgenden Jahren weiter spürbar steigen. Bis zum Jahr 2039 rechnet die Bundesregierung mit einem Plus von insgesamt gut 45 Prozent, wie aus dem vorgelegten Rentenversicherungsbericht 2025 hervorgeht. Dies entspricht einer durchschnittlichen Steigerungsrate von 2,8 Prozent pro Jahr.

VdK-Präsidentin Verena Bentele reagierte positiv auf die Zahlen zur Finanzentwicklung: „Gerade in Zeiten der Unsicherheit ist die gesetzliche Rente ein wirtschaftlicher Stabilitätsanker.“ Die Einnahmen der DRV stiegen auch zuletzt weiter an – und das trotz schwachem Wirtschaftswachstum und stagnierendem Arbeitsmarkt.

Allein der Anstieg der Löhne ließ die Pflichtbeiträge der Angestellten zur gesetzlichen Rente um knapp fünf Prozent auf insgesamt 285 Milliarden Euro steigen, wie Alexander Gunkel ausführte. Insgesamt erwartet er für die DRV im

Jahr 2025 Einnahmen von 417 Milliarden Euro. Dem stehen Ausgaben von 421 Milliarden Euro gegenüber. Die ausgezahlten Renten werden der Berechnung zufolge bei 363 Milliarden Euro liegen – ein Plus von mehr als fünf Prozent.

## VdK fordert Reform

Bentele betonte, dass in einem weltwirtschaftlich schwierigen Umfeld die steigenden Altersbezüge „auch die Kaufkraft im Inland und damit die wirtschaftliche Stabilität“ stärkt. Da mit einer zuneh-

menden Zahl an Rentnerinnen und Rentnern sowie einem Rückgang von Angestellten zu rechnen ist, plädierte sie für grundlegende Änderungen in der Finanzierung. „Wer die Rente stabilisieren will, muss jetzt alles daransetzen, in Zukunft gute Löhne zu ermöglichen und brachliegende Arbeitsmarktpotenziale zu heben“, sagte Bentele. „Dabei geht es nicht als Erstes um zusätzliche Beschäftigung im Rentenalter, sondern darum, gute und gesunde Arbeit bis zur Regelaltersgrenze zu fördern.“

Sie warb für „flexible Arbeitszeitmodelle und eine Weiterbildungsoffensive für ältere Beschäftigte sowie Investitionen der Arbeitgeber in die betriebliche Gesundheitsprävention“ und kritisierte die ständigen Forderungen nach einer noch höheren Regelaltersgrenze.

„Das wichtigste Ziel muss neben einer schnellen und erfolgreichen Integration von Migrantinnen und Migranten sein, Frauen und vor allem Mütter aus der Teilzeitalter zu holen“, so die VdK-Präsidentin.

Die Bundesregierung sollte bald den Startschuss geben, die gesetzliche Rente auf breitere Schultern zu verteilen. Dazu gehöre auch eine gesetzliche Rentenversicherung, in die alle Erwerbstätigen einzahlen, sagte Bentele. Dann wäre auch eine Anhebung des Rentenniveaus finanzierbar (siehe Bericht unten links).

**Sebastian Heise**

## Große Mehrheit will „Rente für alle“

Civey-Umfrage zur Zukunft des Rentensystems

Mehr als drei Viertel der Menschen in Deutschland sind dafür, dass Politikerinnen und Politiker, Beamtinnen und Beamte sowie Selbstständige in die gesetzliche Rentenkasse einzahlen. Das zeigt eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstitut Civey im Auftrag des Sozialverbands VdK.

76,6 Prozent der Personen bejahten folgende Frage: Würde es Ihr Vertrauen in das System der gesetzlichen Rente stärken, wenn auch bislang ausgenommene Gruppen, wie zum Beispiel Beamtinnen und Beamte sowie Selbstständige, in diese einzahlen würden? Lediglich 21,6 Prozent verneinten dies.

„Die Zustimmung für eine Rente für alle ist also eindeutig“, sagt

VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Es ist komplett aus der Zeit gefallen, dass sich Beamtinnen und Beamte sowie Politikerinnen und Politiker der solidarischen Rentenversicherung entziehen.“

Zwei Drittel befürworten zudem, dass Personen mit sehr hohem Vermögen ab fünf Millionen Euro verstärkt zur Finanzierung eines höheren Rentenniveaus herangezogen werden, um die jüngere Generation zu entlasten.

Mit der geplanten Stabilisierung des Rentenniveaus bei 48 Prozent bis zum Jahr 2031 gehe die Bundesregierung die richtigen Schritte, sagt Bentele. „Die Mehrausgaben für diese Haltelinie und die Mütterrente werden vollständig aus Steuermitteln erstattet. Das Problem der klammen Kassen kann die Bundesregierung mit einer sozial gerechten Steuerpolitik lösen.“

Nach Berechnungen des VdK könnte eine sozial gerechte Ausgestaltung der Erbschaftsteuer bis zu zehn Milliarden Euro einbringen. Sogar 40 Milliarden Euro brächte eine verfassungsgemäße Form der Vermögensteuer.

Mindestens 25 Milliarden Euro könnten über eine konsequentere Bekämpfung von Steuervermeidung erzielt werden. „Damit ließen sich die Beitragssätze stabilisieren, und die Sozialversicherungen könnten für die Menschen gute Leistungen erbringen. Davon würde die gesamte Gesellschaft profitieren.“

**cis**



Die Stärkung der gesetzlichen Rente findet große Zustimmung.

## Ende einer Übergangslösung

Künftig kommen EM-Rente und Zuschlag in einer Zahlung aufs Konto

Von Juli 2024 bis November 2025 erhielten viele Empfängerinnen und Empfänger einer Erwerbsminderungsrente (EM-Rente) zwei Zahlungen auf ihr Konto: die EM-Rente und einen Zuschlag. Diese werden nun zusammengeführt.

Ab Dezember überweist die Rentenversicherung den Rentenbetrag und den Zuschlag erstmals in einer Summe. Der Zuschlag wird direkt in die Rente integriert, indem die sogenannten persönlichen Entgeltpunkte erhöht werden. Laut Deutscher Rentenversicherung erhalten die Berechtigten einen Rentenbescheid über diesen Betrag.

Zudem vergleicht die Rentenversicherung die Beträge, die sie in den Monaten November und Dezember ausgezahlt hat. Hat sie zu wenig überwiesen, gleicht sie den Fehlbetrag aus. Umgekehrt wird es aber keine Rückforderungen geben – sie sind per Gesetz ausgeschlossen.

Die Regelung gilt auch für Personen, die eine Witwen- oder Waisenrente aus einer EM-Rente beziehen oder eine Altersrente, die direkt im Anschluss an eine EM-Rente gezahlt wurde.

## Rente für Hinterbliebene

Bei der Witwen- und Witwerrente werden eigene Einkünfte wie Arbeitslohn oder eine Altersrente angerechnet. Hier wird ein Freibetrag in Höhe von derzeit 1076,86 Euro pro Monat berücksichtigt, bei



Die DRV erstellt Bescheide über die Höhe des aktuellen Rentenbetrags.

Witwen und Waisen, die Kinder haben, fällt er höher aus. Der Anteil des eigenen Einkommens, der über dem Freibetrag liegt, wird zu 40 Prozent angerechnet. „Der Zuschlag zählt nun als fester Bestandteil der Rente und kann als Einkommen angerechnet werden. Bei Grundsicherung und Wohngeld wurde das schon vor Dezember 2025 so gehandhabt“, erklärt Michael Popp, Fachreferent für Rente im Sozialverband VdK.

Die Bundesregierung plant einen zusätzlichen Sockelbetrag für erwerbstätige Hinterbliebene, um vor allem Geringverdienende besserzustellen. Das begrüßt der Sozialverband VdK.

Den Zuschlag zur EM-Rente hatte die Bundesregierung im Jahr 2022 für EM-Rentnerinnen und

-Rentner beschlossen, deren Rentenbeginn in den Jahren 2001 bis 2018 lag. Wer zwischen 1. Januar 2001 und 30. Juni 2014 in Rente ging, erhielt 7,5 Prozent. Bei Rentenbeginn zwischen 1. Juli 2014 und 31. Dezember 2018 waren es 4,5 Prozent.

**Kristin Enge/ali**

## Erfolgreiche Klage

Seit 2018 werden neue EM-Renten berechnet, als hätten Betroffene bis zum regulären Rentenalter weiter durchschnittliche Beiträge gezahlt. Wer zwischen 2001 und 2018 in EM-Rente gegangen ist, war davon ausgeschlossen. Dagegen hatte der VdK geklagt, und die Bundesregierung hatte mit einem Zuschlag reagiert.



# MS-Patient erhält computergesteuerte Beinorthese

Nach Widerspruch des VdK Nord muss die Krankenkasse eines Mitglieds 12 600 Euro übernehmen

Dank der Unterstützung durch den VdK Nord hat Jan Hörberg Hoffnung, wieder mobiler zu werden. Er ist an Multipler Sklerose (MS) erkrankt. Eine technisch anspruchsvolle Beinorthese hilft dem 44-Jährigen, trotz teilweiser Beinlähmung wieder Treppen steigen und längere Strecken laufen zu können.

Vor neun Jahren wurde bei Hörberg MS festgestellt. Die Erkrankung des zentralen Nervensystems wirkt sich stark auf sein rechtes Bein aus. Unterhalb des Knies spürt er nichts mehr. Die Krankheit entwickelt sich schubweise. Mittlerweile kann er auch mit der bisher verordneten dynamischen Spiralorthese, die das Anheben des Fußes unterstützt, kaum noch Treppen steigen. Das Kopfsteinpflaster auf seinem Weg zur Arbeit in der Lübecker Altstadt meidet er aus Sorge vor Stürzen.

Hinzu kommt, dass er schnell erschöpft ist. Die so genannte Fatigue ist ein typisches Symptom bei einer MS-Erkrankung. Bereits nach kurzen Gehstrecken hat er keine Kraft mehr.

## Verzicht auf Teilhabe

Als deprimierend empfindet Hörberg, dass ihm beim Spielen mit seinen drei Kindern wegen der körperlichen Einschränkungen oft nur die Zuschauerrolle bleibt. „Ich verzichte ständig auf Teilhabe im privaten und beruflichen Bereich, um Situationen zu vermeiden, die



Mehr Lebensqualität: Mit der neuen Orthese traut sich Jan Hörberg wieder einen Herbstspaziergang auf unebenem Gelände zu. Foto: privat

ich nicht bewältigen kann“, sagt er. Große Hoffnung setzt er daher auf eine computergesteuerte Beinorthese, die ihm die komplette Beinbeweglichkeit wieder ermöglichen soll. Ein Sensor erfasst dabei die Bewegung des Beins, und die Orthese übernimmt mechanisch dessen Funktion und den Schritt.

Mit der ärztlichen Verordnung und einem Kostenvoranschlag für diese Beinorthese von 12 600 Euro stellte er einen Antrag bei der Krankenkasse, die jedoch ablehnte. Juristin Sabine Welge vom VdK in Lübeck legte Widerspruch bei der Kasse ein und machte deutlich, dass nur eine Orthese in der beantragten Version ihrem Mandanten eine Teilhabe am selbstständigen

Leben ermöglicht. Er könne mit dem Modell sicherer, schmerzfreier und selbstständiger durchs Leben gehen. Als Nachweis für die deutliche Verbesserung mit dieser Orthese hatte das Sanitätshaus Videos von Gehtests vorgelegt.

## Entlastung des Körpers

Das überzeugte die Krankenkasse offenbar. Sie stimmte einer Kostenübernahme für eine individuell angefertigte Beinorthese zu. Dieses Modell probierte Hörberg für vier Wochen aus, in denen die Orthese weiter an seinen Körper angepasst wurde. Während dieser Testphase merkte Hörberg bereits frühzeitig, dass er mit der neuen

## Klinik bietet nach Bericht Kurplatz an

In der Novemberausgabe berichteten wir über die Mutter eines schwerbehinderten Kindes. Der VdK Nord hatte die Kostenübernahme für eine Mutter-Kind-Kur erstritten. Die Suche nach einem Platz blieb aber zunächst erfolglos.

Doch nach dem Bericht in der VdK-ZEITUNG meldete sich bei Tanja Freter die Leiterin einer Kurklinik in Bayern, die ihr einen Familienkur-Platz anbot. „Diese Initiative hat mich sehr berührt“, so Freter. Wegen eines Klinikaufenthalts ihres Sohns habe sie das kurzfristige Angebot leider nicht annehmen können. Sie hat aber mittlerweile die Zusage einer Klinik in Thüringen für eine Familienkur im Februar 2026. „Vielen Dank für die Unterstützung“, schreibt sie dem VdK. **cis**

# Krankenkasse verweigert neue Hörgeräte

VdK Niedersachsen-Bremen setzt Kostenübernahme für Schwerhörige durch

Trotz fortschreitender Schwerhörigkeit lehnt die Krankenkasse von Iris B.\* die Versorgung mit neuen Hörgeräten ab. Der VdK Niedersachsen-Bremen legt Widerspruch ein und unterstützt die Frau dabei, ihren Anspruch durchzusetzen und ein Missverständnis aufzuklären.

Iris B. leidet unter einer ausgeprägten Tiefton-Schwerhörigkeit, die sie von ihrer Mutter geerbt hat. Seit dem Jahr 2008 trägt die 64-Jährige Hörgeräte. Die Kosten hatte ihre Krankenkasse immer ohne Probleme übernommen.

Nachdem sich ihr Hörvermögen in den vergangenen Jahren erneut deutlich verschlechtert hatte, beantragte sie im Frühjahr 2024 neue Geräte. Doch die Krankenkasse lehnte die Kostenübernahme überraschend ab. Die Kosten für die Hörgeräte lagen mit 1290 Euro im Rahmen des Festbetrags, der von der Kasse bei einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit erstattet wird. Die Versicherung behauptete allerdings, dass keine Hörverschlechterung eingetreten ist. „Das war der Hammer“, sagt Iris B. rückblickend. Denn die Verordnung der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde der Medizinischen Hochschule Hannover belegte deutlich, dass ihre Hörleistung nachgelassen hatte.

Außerdem behauptete die Krankenkasse, dass es sich bei dem linken Hörgerät um eine vorzeitige Neuversorgung handeln würde. Es



Die neuen Hörgeräte haben Iris B. Lebensqualität zurückgegeben. Foto: picture alliance/dpa/Bernd Weißbrod

bestehe kein Anspruch auf Kostenübernahme, weil die Frist von sechs Jahren für eine Wiederversorgung noch nicht abgelaufen sei.

## Irrtum der Krankenkasse

Doch damit lag die Krankenkasse falsch. Iris B. hatte die Hörgeräte seit 2018. Wegen der nachgewiesenen Hörverschlechterung hätte sie somit 2024, also nach sechs Jahren, Anspruch auf eine Neuversorgung. Die Krankenkasse wertete aber offenbar als Neuversorgung, dass Iris B. im Jahr 2021 das verloren gegangene linke Hörgerät ersetzt bekommen hatte. Der Verlust geschah, als sie sich nach dem Ausstieg aus dem Bus die Coronamaske vom Gesicht zog. Die Krankenkasse erstattete ein gleichwertiges Gerät – das war aber ein Ersatz und keine Neuversorgung.

Um ihren Widerspruch zu begründen, wandte sich Iris B. an den VdK. Sie hatte zu dem Zeitpunkt das rechte Handgelenk gebrochen und trug eine Orthese, mit der sie kaum schreiben konnte.

Sozialrechtsreferentin Claudia Hilscher-Meinert von der VdK-Kreisverbandsgeschäftsstelle Hameln legte in ihrer Widerspruchsbegründung die Hörverbesserung durch die beantragten Geräte dar. Dabei bezog sie sich auf Messergebnisse des Hörgeräteakustikers ihrer Mandantin. Demnach liegt mit den neuen Geräten das Hörverstehen im Störschall bei 42,5 Prozent, mit den alten lediglich bei 12,5 Prozent. Das Missverständnis wegen des ersetzten Hörgeräts klärte sie auf.

Daraufhin lenkte die Krankenkasse ein und übernahm die Kosten. Für Iris B. eine große Erleichterung: „Ich habe mit den neuen Hörgeräten mein Leben zurück. Ich kann wieder stressfrei kommunizieren, ohne Angst, dass ich dreimal nachfragen muss.“ Sie freut sich darauf, wieder stärker am sozialen Leben teilzunehmen. Zuletzt hatte sie sich aus Scham zurückgezogen, weil sie Gespräche oft nicht folgen konnte.

Dem VdK und Claudia Hilscher-Meinert ist das Mitglied dankbar. „Wenn der VdK sich nicht gekümmert hätte, wäre mein Antrag erneut abgelehnt worden.“

**Jörg Ciszewski**

\*Name ist der Redaktion bekannt

– Anzeige –

**Lifta**

Damit Zuhause  
Zuhause bleibt.

**Neu:**  
Hauslifte  
von Lifta



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

**0800 20 33 134**

**Unsere Liftvielfalt für den  
wichtigsten Ort der Welt.**

[www.lifta.de](http://www.lifta.de)



# Schwieriger Spagat zwischen Pflege und Beruf

Expertin rät: Pflegende Angehörige sollten transparent mit Arbeitgebern verhandeln, um zu guten Lösungen zu kommen

Für pflegende Angehörige ist es oft eine große Herausforderung, Sorgearbeit und Beruf zeitlich unter einen Hut zu bringen. Eine Expertin gibt Tipps, worauf es bei der Suche nach guten Lösungen ankommt, was bei Verhandlungen mit Arbeitgebern wichtig ist und wie man Altersarmut vorbeugen kann.

Ein Pflegebedarf kann sich langsam entwickeln. Er kann aber auch unerwartet auftreten – durch einen Unfall oder eine plötzliche Krankheit. „Über die Angehörigen bricht in solchen Fällen oft ein Tsunami herein“, weiß Katrin Wilkens aus eigener Erfahrung. „Man weiß nicht, was man zuerst tun soll: Pflegegeld beantragen, Testament, Zuhören oder eine Vorsorgevollmacht? Was dabei logischerweise oft auf der Strecke bleibt, ist das eigene Leben. Man kümmert sich ja jetzt noch ganz intensiv um einen anderen Menschen.“

Wilkens hat sechs Jahre ihren Mann gepflegt, der an einer Form von Alzheimer litt. Für sie war es in dieser Lebensphase sehr wichtig, ihren Beruf als Journalistin nicht ganz aufzugeben. „Auch wenn es sich nach noch einem Ball anhört, den man in der Luft halten muss, kann der Beruf ein kleiner Ausweg in die Normalität, das Gesunde, die Welt sein“, sagt sie. „Außerdem“, fügt sie hinzu, „brauchen pflegende Angehörige kein Mitleid. Sie brauchen vielmehr Geld, um den Alltag zu wuppen.“



Wer zu Hause pflegt und erwerbstätig ist, befindet sich oft in einem schwierigen Spagat. Foto: imago/Westend61

Wilkens berät heute als Coach Mütter und pflegende Angehörige, die den Beruf nicht aufgeben wollen oder es sich nicht leisten können. Sie hilft dabei, den jeweils zur Lebenssituation passenden Job zu finden oder gibt Tipps, wie sich der vorhandene Beruf anpassen lässt.

## Leben neben der Pflege

Sie erinnert sich an eine Lehrerin, die zu ihr gekommen ist, weil ihr Vater an Parkinson erkrankt war. Die Frau überlegte, den Schuldienst zeitweise an den Nagel zu

hängen. „Das wäre als Beamtin problemlos gegangen. Aber neben dem fehlenden Einkommen hätte ihr eine zweite Währung gefehlt: die des unbeschwerten Kinder-Chaos-Alltags“, erzählt Wilkens. Die Frau habe dann mit der Direktorin besprochen, keine Klassenleitung zu übernehmen und hauptsächlich als Vertretungslehrerin eingesetzt zu werden – also keine Klassenarbeiten korrigieren zu müssen. Mittags war sie zu Hause und konnte nachmittags zu ihrem Vater gehen. Für sie eine gute Lösung. „Die Schule bezeichnet sie

als ihre Nabelschnur zum Leben“, sagt Wilkens.

Pflegenden Angehörigen, die mit ihren Arbeitgebern über eine Arbeitszeitanpassung reden wollen, rät sie, „unbedingt transparent“ zu verhandeln. Es gebe Studien, die darlegen, dass man als pflegender Angehöriger wegen der Belastung durch die Sorgearbeit gut ein Drittel seiner Arbeitskraft zeitweise verliert. „Wenn der Chef den Grund nicht kennt, kann er darauf auch keine Rücksicht nehmen.“

Doch Arbeitszeit zu reduzieren, birgt immer auch die Gefahr, spä-

ter zu wenig Rente zu bekommen. Wilkens plädiert deshalb dafür, in einer Pflegesituation genau durchzurechnen, welche finanziellen Abstriche möglich sind: „Wieviel Geld brauche ich für das Alter, wieviel erbe ich möglicherweise, wieviel muss ich für meine eigene, eventuell aufkommende Pflegezeit zurücklegen, damit meine Kinder dafür nicht aufkommen müssen?“ Manchmal, so Wilkens, gebe es aber auch smarte Kompromisslösungen, die der Arbeitgeber mitträgt, zum Beispiel den Anteil des Homeoffice zu erhöhen.

## Rechte als Arbeitnehmer

Für eine erste Sichtung der Möglichkeiten für eine bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf lohnt auch der Blick auf die Gesetzeslage. Wer mehr über bestehende Regelungen wissen möchte, findet grundlegende Informationen in einer aktuellen Broschüre des Bundesfamilienministeriums.

Die Publikation mit dem Titel „Bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ lässt sich kostenlos auf der Webseite des Ministeriums herunterladen. Dort wird unter anderem erläutert, was unter Begriffen wie Pflegeunterstützungsgeld und Familienpflegezeit zu verstehen ist oder welche Rechte Angestellte im Fall einer akuten Pflegesituation haben.

Jörg Ciszewski

➔ [www.bmbfsfj.bund.de](http://www.bmbfsfj.bund.de)

## Infos zu Risiken und Nebenwirkungen

Im Alter wirken viele Medikamente anders. Einige Wirkstoffe können sogar schädlich sein. Die Broschüre „Medikamente im Alter“ des Bundesministeriums für Forschung, Technologie und Raumfahrt informiert, bei welchen Arzneimitteln Ältere vorsichtig sein sollten.

Mit dem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Das kann dazu führen, dass bestimmte Wirkstoffe langsamer abgebaut und ausgeschieden werden. Die Folgen können Nebenwirkungen wie beispielsweise Schwindel oder eine erhöhte Sturzgefahr sein. Vielen Menschen sind diese Risiken nur wenig bekannt.

Grundlage der Broschüre ist die PRISCUS-Liste, ein Forschungsprojekt, das mehr als 200 häufig verordnete und für ältere Menschen eher ungeeignete Wirkstoffe unter die Lupe genommen hat. Auf 56 Seiten zeigt das Heft auf, welche Nebenwirkungen möglich sind, und gibt Tipps, welche Medikamente die gleiche Wirkung haben, aber besser verträglich sind.

Die kostenlose Broschüre kann auf der Webseite des Ministeriums [bmftr.bund.de](http://bmftr.bund.de) unter dem Menüpunkt „Publikationen“ heruntergeladen werden. Zusätzlich kann sie telefonisch unter der Rufnummer (030) 182722721, per E-Mail an [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de) sowie schriftlich unter folgender Adresse bestellt werden: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 48 10 09, 18132 Rostock. **ali**

## Gezielte regionale Steuerung vonnöten

Große Unterschiede zwischen Bundesländern bei pflegerischer Versorgung

Der aktualisierte „Qualitätsatlas Pflege“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) gibt einen Überblick über die pflegerische Versorgungssituation vor Ort.

Aus den Daten für das Jahr 2023 geht hervor, dass rund sieben Prozent der Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner dauerhaft Schlaf- und Beruhigungsmittel verordnet bekommen. Der Anteil ist seit dem Jahr 2017 von 8,2 auf 7,1 Prozent nur leicht gesunken.

Bei der Verordnung von Schlafmitteln zeigen sich starke regionale Unterschiede: Im Saarland fallen die Verordnungsraten mit 15,9 Prozent doppelt so hoch aus wie im Bundesdurchschnitt. Hohe Werte gibt es auch in Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz. Am niedrigsten ist der Wert in Sachsen-Anhalt mit 2,9 Prozent. Schlafmittel sind in der Langzeitanwendung riskant, da sie Abhängigkeiten, Stürze sowie Angst- und Depressionssymptome begünstigen.

## Keine Kontrolltermine

Auffällig sind die Daten bei der lückenhaften augenärztlichen Vorsorge bei Diabetes-Patientinnen und -Patienten: 79,2 Prozent der Personen mit Diabetes erhielten im Jahr 2023 keine augenärztlichen Kontrolltermine. Dabei werden jährliche Untersuchungen empfohlen, um einer möglichen Erblindung vorzubeugen.



Der Sozialverband VdK sieht nur geringe Qualitätsverbesserungen in der Versorgung in Pflegeheimen. Foto: imago/Zoonar

der Sozialverband VdK ist es beunruhigend, dass sich trotz der langjährigen Datenerhebung bei den zentralen Qualitätsproblemen in der stationären Versorgung nur geringe Fortschritte zeigen. Regionale Unterschiede deuten auf grundlegende strukturelle Defizite in Prävention, ärztlicher Begleitung und Medikamentenmanagement hin.

Für den Sozialverband VdK ist es beunruhigend, dass sich trotz der langjährigen Datenerhebung bei den zentralen Qualitätsproblemen in der stationären Versorgung nur geringe Fortschritte zeigen. Regionale Unterschiede deuten auf grundlegende strukturelle Defizite in Prävention, ärztlicher Begleitung und Medikamentenmanagement hin. Der VdK fordert eine stärkere Verzahnung von Pflege und medi-

zinischer Versorgung, gezielte regionale Steuerung sowie ein kontinuierliches Monitoring auf Basis von Routinedaten. Nur so können Qualitätsdefizite reduziert werden.

## Große Datenbasis

Grundlage für den Qualitätsatlas sind die Abrechnungsdaten der Kranken- und Pflegekassen für die Jahre 2022 und 2023, die grafisch aufbereitet wurden. Die Auswertung basiert auf den Daten von rund 350 000 Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern ab 60 Jahren. Das entspricht knapp der Hälfte aller stationären Pflegebedürftigen. **Julia Frediani**

➔ [qualitaetsatlas-pflege.de](http://qualitaetsatlas-pflege.de)

## Unterbesetzung kann zu Fehlern führen

Der Pflegeschutzbund BIVA weist darauf hin, dass es einen engen Zusammenhang zwischen der Unterbesetzung in Pflegeeinrichtungen und pflegerischen Missständen gibt.

Anhaltender Personalmangel gefährdet laut BIVA die Versorgung und die Sicherheit von Heimbewohnerinnen und -bewohnern. „Unterbesetzung ist kein abstrakter Begriff. Sie hat konkrete Folgen: zu wenig Zeit für Körperpflege und Mobilisation, Versäumnisse in der Dokumentation und Fehler in der Medikamentengabe“, erklärt Ulrike Kempchen, Leiterin der BIVA-Rechtsabteilung. Wo Personal fehlt, fehle zudem die Menschlichkeit.

Manche Einrichtungen beschäftigen weniger Pflegekräfte, als von den Pflegekassen bewilligt wurden. Nicht immer liege das am Fachkräftemangel. Es gebe auch einige schwarze Schafe, die – da sie die zu viel ausbezahlten Beträge nicht zurückgeben müssen – dauerhaft bewusst weniger Personal einstellen würden, so BIVA-Pressesprecher Dr. David Kröll. Juristisch sei es jedoch äußerst schwierig, dagegen vorzugehen, da ein vorsätzliches Handeln kaum nachweisbar ist. Die BIVA fordert Transparenz bei den Personalzahlen und wirksame Konsequenzen, wenn die Vorgaben nicht eingehalten werden. Die Offenlegung der Personalzahlen würde nicht nur Betrug verhindern, sondern auch die Suche nach einem Pflegeheim erleichtern. **ali**



# Plötzlich brechen die Knochen

Osteoporose verläuft oft lange unbemerkt – vor allem Frauen sind betroffen

Osteoporose gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Knochenskeletts in Deutschland. Ein gesunder Lebensstil kann Betroffenen dabei helfen, die Lebensqualität zu sichern.

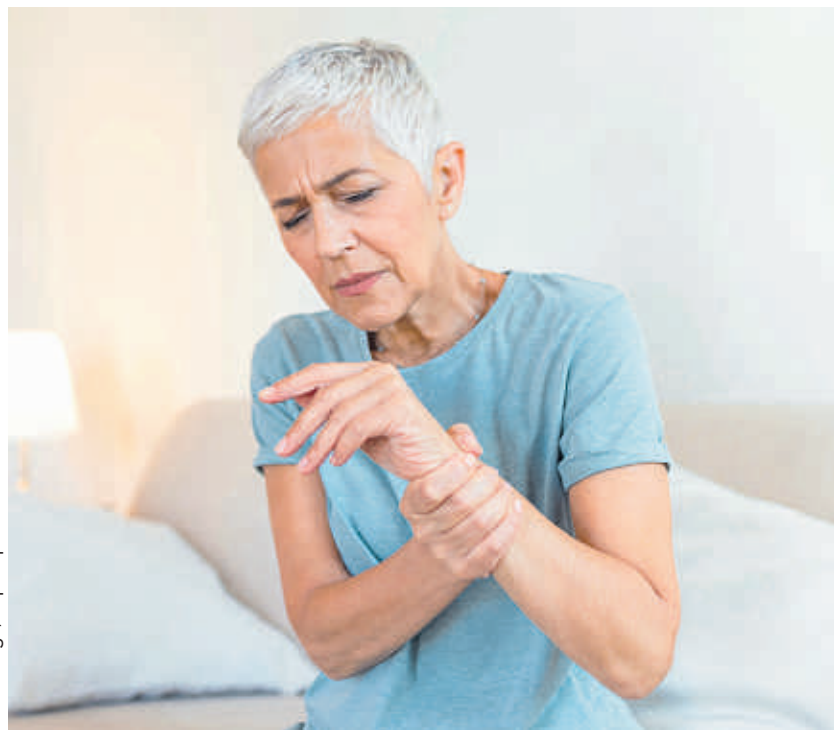
Wenn ein Stolpern, ein Stoß gegen eine Tür oder ein kräftiger Husten zu einem Knochenbruch führen, kann dies auf eine Osteoporose hinweisen. Bei der Erkrankung wird mehr Knochenmasse abgebaut als nachgebildet. Die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität und brechen leichter. Oft verläuft die Erkrankung schleichend und bleibt lange unentdeckt.

Laut aktuellem „Gesundheitsatlas Deutschland“ waren im Jahr 2023 insgesamt rund 2,15 Millionen Menschen ab 35 Jahren von einer Osteoporose betroffen. Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) kommt zu dem Ergebnis, dass in allen Altersgruppen mehr Frauen als Männer erkranken. Zudem tritt Osteoporose in zunehmendem Alter häufiger auf.

## Erhöhtes Risiko

Eine familiäre Veranlagung, ein niedriges Körpergewicht, der Mangel an Kalzium und Vitamin D oder die Einnahme von Medikamenten wie Kortison können die Erkrankung begünstigen. Zu den Risikofaktoren zählen auch Rauchen, Alkohol und fehlende Bewegung.

Frauen erkranken besonders häufig, weil sich ihr Hormonhaushalt



Brüche an den Handgelenken sind typisch beim Knochenschwund.

in den Wechseljahren verändert. Der niedrige Östrogenspiegel führt dazu, dass Knochensubstanz verstärkt abgebaut wird.

Zu Beginn verursacht die Erkrankung oft keine Symptome. Typisch sind Knochenbrüche im Bereich der Hüfte, an der Wirbelsäule und an den Handgelenken. Auch chronische Schmerzen in den Knochen, eine verminderte Körpergröße oder schlechtere Beweglichkeit können Anzeichen sein.

Hausärztin und Hausarzt fragen die Patientinnen und Patienten dann nach Brüchen oder Schmerzen und untersuchen sie körper-

lich. Neben Röntgenaufnahmen und Laborbefunden hilft vor allem eine Knochendichtemessung bei der Diagnose.

Dabei wird mit Röntgenstrahlen der Mineralgehalt von Lendenwirbelsäule und Oberschenkelknochen ermittelt. Liegt der Wert, der sogenannte „T-Score“, unter minus 2,5, gehen Medizinerinnen und Mediziner von einer Osteoporose aus.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen für die Knochendichtemessung nur, wenn Ärztinnen oder Ärzte beabsichtigen, eine Osteoporose aufgrund konkreter Befunde mit Medikamenten zu behandeln, so

die Verbraucherzentrale. Wurde eine Osteoporose diagnostiziert, haben gesetzlich Versicherte alle fünf Jahre Anspruch auf die Messung. Falls sie medizinisch notwendig ist, kann sie früher wiederholt werden. Erfolgt die Messung nur zur Früherkennung, zahlen die Krankenkassen nicht.

## Knochen stärken

Je nach Ursache und Schwere wird eine Osteoporose medikamentös behandelt. Eingesetzt werden etwa Hormone, Kalzium, die Vitamine D und K2 oder stärkere Arzneimittel wie Bisphosphonate. Auch Schmerzmittel und Physiotherapie können verschrieben werden. In manchen Fällen kann eine Operation notwendig werden.

Die Risikofaktoren für eine Osteoporose sollten minimiert werden. Schon kleine Aktivitäten, wie Treppensteigen oder Spaziergänge, können die Knochen stärken. Eine ausgewogene und kalziumreiche Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Zigaretten zahlen sich auch aus.

Kristin Enge

## Info

In manchen Regionen wird das Disease Management Programm (DMP) Osteoporose angeboten. Es soll die medizinische Versorgung Betroffener verbessern. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt danach.

## Höchststand bei Krankschreibungen

Der Krankenstand unter Beschäftigten in deutschen Unternehmen war im Jahr 2024 auf Rekordniveau. Das geht aus dem Fehlzeiten-Report der AOK hervor.

Beschäftigte waren im vergangenen Jahr im Schnitt 2,3-mal krank. Die Statistik der AOK weist für das Jahr 2024 genau 228 Fälle von Arbeitsunfähigkeit je 100 Mitglieder aus. Der vormalige Höchstwert von 225 Fällen aus dem Jahr 2023 wurde damit übertroffen. In den Jahren 2014 bis 2021 kamen im Vergleich dazu auf 100 Versicherte lediglich knapp 160 Krankheitsfälle pro Jahr. Einfluss auf diesen Anstieg hat laut AOK unter anderem die Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) im Jahr 2023, mit der eine vollständigere Erfassung der AU-Bescheinigungen einhergeht.

Einen großen Teil der Krankheitsfälle machen Atemwegserkrankungen aus. 2024 gab es 82,2 Fälle je 100 AOK-Mitglieder. Die zweitgrößte Kategorie sind Erkrankungen an Muskeln und Skelett mit 40,4 Fällen. Mit großem Abstand folgen psychische Erkrankungen mit 14 Fällen. Allerdings sind in den vergangenen Jahren die Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen deutlich gestiegen.

Für die repräsentative Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) sind die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen der circa 15,1 Millionen erwerbstätigen AOK-Versicherten in Deutschland ausgewertet worden.

cis

## Mit Gedanken zu neuer Selbstständigkeit

Michael Mehringer als Pionier der Hirn-Computer-Schnittstelle

Der 25-jährige Michael Mehringer ist seit einem schweren Motorradunfall vor neun Jahren vom Hals abwärts gelähmt. Nun haben ihm Neurochirurginnen und -chirurgen am Klinikum der Technischen Universität München (TUM) in einer fünfstündigen Operation eine Hirn-Computer-Schnittstelle implantiert – zum ersten Mal in Europa bei der Diagnose Querschnittslähmung.

Über einen speziellen Messkopf werden die Signale der Nervenzellen an einen Computer übertragen. Mithilfe künstlicher Intelligenz lernen Algorithmen, den Zusammenhang zwischen den Signalen der Nervenzellen und den Bewegungsabsichten von Michael Meh-

ringer zu erkennen. Für das junge VdK-Mitglied wäre das ein großer Schritt hin zu mehr Autonomie und Lebensqualität.

## Vertrauen in die Zukunft

Die eigentliche Arbeit hat erst nach dem Eingriff begonnen: Michael Mehringer trainiert nun regelmäßig mit einem Team von Forscherinnen und Forschern. „Ich wünsche mir natürlich wieder vollständige Selbstständigkeit, aber ich bin Realist“, sagt Mehringer. „Wenn ich mit dem Roboterarm trinken oder auch essen könnte, wann ich möchte, wäre das für mich schon ein sehr großer Fortschritt und viel Freiheit.“

Hoffnung, so erzählt Mehringer, sei sein Antrieb: „Ich bin schon immer ein positiver Mensch. Das Vertrauen darauf, dass es in Zukunft wieder besser wird, gibt mir sehr viel Kraft. Jetzt habe ich die Chance bekommen, selbst dazu beizutragen.“

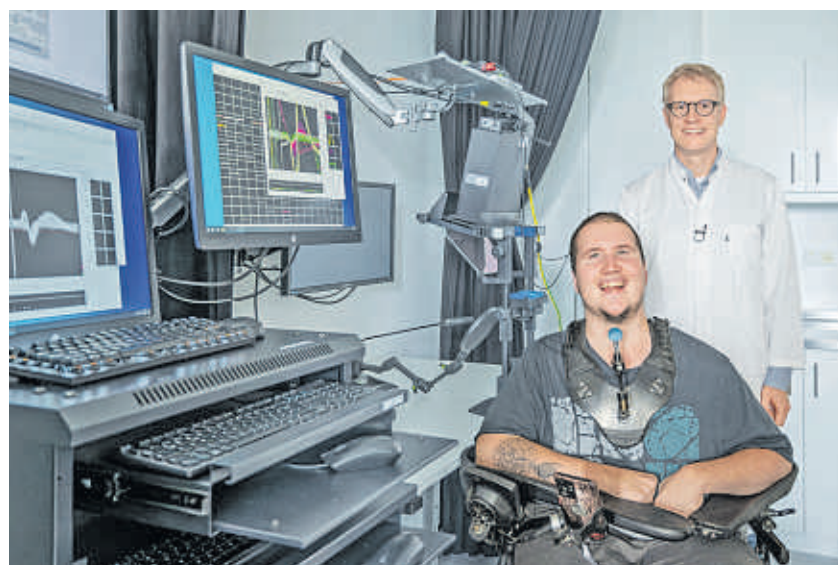
## Forschung im Fokus

In München suchen Forscherinnen und Forscher weitere junge und engagierte Erwachsene mit schwerer Querschnittslähmung zur Teilnahme an einer Studie – so wie Michael Mehringer bereits mitwirkt. Wichtig zu wissen: Es handelt sich nicht um eine bewährte Therapie, sondern um eine Forschungsteilnahme, betont Simon Jacob, Professor für Translationale Neurotechnologie am TUM Klinikum.

Robert Manu

## Info

Auf [www.bochmo-verlag.de](http://www.bochmo-verlag.de) erhalten Sie weitere Einblicke in Michael Mehringers Leben sowie eine chronologische Übersicht seiner Diagnosen, Behandlungen und Therapien. Und das Wichtigste: Michael „Michi“ Mehringer spricht selbst – in der Leseprobe seines Buches „Seit dem Tag danach: Hallo, ich bin immer noch DER Michi.“ Lassen Sie sich von seiner Stimme, seinen Gedanken und seinem Mut bewegen.



Michael Mehringer mit Prof. Dr. Simon Jacob beim Training im Labor – mit viel Hoffnung auf mehr Selbstständigkeit. Foto: Kathrin Czoppelt/TUM Klinikum

## Lebenserwartung wieder gestiegen

Studie: Infektionskrankheiten weltweit rückläufig

Die weltweite Lebenserwartung ist gestiegen und lag für das Jahr 2023 wieder auf dem Niveau vor der Covid-19-Pandemie. Frauen werden laut der Ergebnisse einer aktuellen Studie im Durchschnitt rund fünf Jahre älter als Männer.

Das Durchschnittsalter liegt demnach für Frauen bei 76,3 Jahren, Männer werden 71,5 Jahre. Für die Studie des „Institute for Health Metrics and Evaluation“ an der Washington Universität in Seattle wurden weltweit Daten über die Todesursachen durch Krankheiten zusammengetragen.

Seit 1950 ist die Lebenserwartung für Frauen und Männer demzufolge weltweit um jeweils mehr als 20 Jahre gestiegen. Vor allem bei Infektionskrankheiten sind die Todeszahlen rückläufig. Sie verlagern sich verstärkt hin zu sogenannten „nicht-übertragbaren“ Krankheiten wie Schlaganfälle, Diabetes und Herzkrankheiten.

Auch Deutschland kann in den vergangenen Jahrzehnten einen deutlichen Anstieg bei der Lebenserwartung verzeichnen: bei Frauen von 78,6 im Jahr 1990 auf 83,3 Jahre im Jahr 2023, bei Männern von 72,1 auf 78,5 Jahre.

Die Studienergebnisse geben aber auch Anlass zur Sorge: Bei jungen Menschen in Nord- und Südamerika nahmen die Sterblichkeitsraten zu, hauptsächlich wegen Suizid sowie Drogen- und Alkoholkonsum.

cis



Foto: picture alliance/Westend61/Roger Richter

Viele ältere Menschen leben heute gesundheitsbewusster als früher.

– Anzeige –

## Treppenlift

**Bundesweiter Service, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr**

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

**Neu oder gebraucht**

**Rufen Sie uns kostenlos an**  
**0800 - 234 56 55**  
[www.minova-treppenlifte.de](http://www.minova-treppenlifte.de)



# Musik braucht keine Worte

Für Menschen, die (noch) nicht oder nicht mehr reden können, kann Musiktherapie eine Gesprächstherapie ersetzen

Wenn Worte nicht ausreichen, um Menschen zu trösten, zu heilen oder zu fördern, kann Musik weiterhelfen. Die wohltuende Wirkung von Musik macht sich auch die Musiktherapie zunutze. Sie wird oft bei Menschen mit Behinderung, kleinen Kindern und Frühgeborenen, aber auch bei Menschen mit Demenzerkrankungen eingesetzt.

„Ggggg“, singt Frauke Schwaiblmair und streicht dabei über die Saiten ihrer Gitarre. „Ggggg“, antwortet Mia\*. Die Jugendliche hat eine schwere Mehrfachbehinderung und lebt in einer Behinderteneinrichtung. Ihr ging es nicht gut, mehrere Wochen wollte sie nicht mehr essen. Die Musiktherapie hat ihr geholfen, sich auszudrücken und Selbstvertrauen zu gewinnen. Wenn die Therapeutin kommt, strahlt sie übers ganze Gesicht. Sie lauscht der Musik und gibt die wenigen Töne von sich, die ihr möglich sind. Dann deutet sie auf die Gitarre. Sie will selbst zupfen. Schwaiblmair hält sie ihr hin.

## Miteinander im Dialog

„Für eine Musiktherapie muss die Patientin oder der Patient kein Instrument beherrschen. Die meisten sind leicht zu spielen“, erklärt Schwaiblmair. Über das Instrument stellt sie den Kontakt zu ihrer Patientin her. Auch der Gesang kommuniziert mit ihr. „Ich nehme Mias Laute und Impulse auf, um mit ihr



Eine Musiktherapie kann Menschen mit Behinderung helfen, sich auszudrücken und Selbstvertrauen zu gewinnen.

in den Dialog zu treten“, sagt die Musikpädagogin. Wird Mia lauter, so verstärkt auch sie ihren Gesang, um ihr zu helfen, einen Ausdruck für ihre Stimmung zu finden.

Es geht um das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Die Therapie soll einer Patientin oder einem Patienten vermitteln, durch die eigenen Fähigkeiten und Handlungen das Leben selbst gestalten zu können. „Das ist bei Menschen mit Behinderung besonders wichtig, da sie oft sehr eingeschränkt sind

und häufig den ganzen Tag von einem Ort zum anderen geschoben werden“, betont die Therapeutin.

## Musik lindert Stress

Der menschliche Gehörsinn entwickelt sich schon sehr früh. Babys nehmen etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche den Herzschlag und die Stimme der Mutter sowie Geräusche aus der Umgebung wahr. Musik wirkt sich unmittelbar auf das seelische Befinden aus.

Sie kann trösten, entspannen und beruhigen, Ängste abbauen, aber auch anregen. Und sie kann dazu beitragen, mit Belastungen anders umzugehen.

In ihrer Praxis hat Schwaiblmair unzählige Instrumente: Trommeln, ein Klavier, Gitarren und eine Ukulele, aber auch eher unbekannte Zupfinstrumente wie eine Kantele. Die Patientin oder der Patient wählt, womit sie oder er spielen möchte. Nicht immer geht es um das gemeinsame Musizieren. Man-

che fangen an, sich einfach nur im Rhythmus zu bewegen.

„Wo die Sprache fehlt, kann Musiktherapie eine Psychotherapie ersetzen“, sagt Schwaiblmair, die auch ausgebildete Psychotherapeutin ist. Mit Musik werden zwar keine konkreten Inhalte vermittelt, die Therapie könne aber die Persönlichkeit stärken, das Wohlbefinden verbessern und Depressionen reduzieren. Gemeinsames Musizieren trainiert außerdem das Zuhören und das Eingehen auf andere. „Ein Leben mit Behinderung kann man nicht ändern. Aber die Therapie kann helfen, mit dieser Lebenssituation besser zurechtzukommen“, betont sie.

Schwaiblmair engagiert sich auch im Vorstand der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft. Diese setzt sich für hohe Qualitätsstandards beim Berufsbild ein und kämpft für eine gesetzliche Regelung der Musiktherapie. Denn im Moment gibt es keine Grundlage für eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen. Häufig wird ambulante Musiktherapie als heilpädagogische Leistung im Rahmen der Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche gewährt. In psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken gehören künstlerische Therapien seit Jahrzehnten zum Behandlungskonzept, ebenso in manchen Abteilungen von Akutkliniken. **Annette Liebmann**

\*Name von der Redaktion geändert

Foto: imago/Cultura

## Am besten null Promille

Es gibt keinen gesundheitlich risikofreien Alkoholkonsum

Das Feierabendbier oder das Gläschen Wein am Abend – lange Zeit galten kleinere Mengen Alkohol als unbedenklich oder gar als gesundheitsförderlich. Doch diese Annahme ist inzwischen überholt. Die Wahrheit ist: Das Gegenteil ist der Fall.

Alkoholkonsum gehört weltweit zu den größten Risikofaktoren für zahlreiche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ein Positionspapier zu Alkohol veröffentlicht, wonach selbst bei noch so geringem Konsum gesundheitliche Folgen nicht sicher ausgeschlossen werden können. Ein bis zwei alkoholische Getränke pro Woche ziehen bereits ein geringes, drei bis sechs ein moderates und mehr als sechs ein hohes Risiko für gesundheitliche Folgeschäden nach sich.

Auf diesen Angaben der DGE basierend hat das Robert Koch-Institut (RKI) den Alkoholkonsum in Deutschland neu bewertet. Bei einer telefonischen Befragung von mehr als 22700 Erwachsenen gaben 21,1 Prozent von ihnen an, keinen Alkohol zu trinken. Etwas weniger als die Hälfte (46,3 Prozent) konsumiert Mengen mit geringem Risiko für Folgeschäden. Fast jeder dritte Erwachsene (32,5 Prozent) trinkt jedoch drei oder mehr alkoholische Getränke pro Woche, was bereits mit einem mittleren bis hohen Krankheitsrisiko verbunden ist. Männer



Ein Prosit der Gesundheit: Statt mit Bier sollte man besser mit Johannisbeerschorle oder Ähnlichem anstoßen. Foto: imago/Wolfgang Maria Weber

(44,3 Prozent) greifen dabei häufiger in riskantem Maß zum Glas als Frauen (21,4 Prozent). Das RKI empfiehlt daher, gesundheitspolitische Maßnahmen zu ergreifen, die den Alkoholkonsum nachweislich reduzieren, zum Beispiel Werbeverbote, eine höhere Besteuerung und eine Beschränkung der Verfügbarkeit.

## Erhöhte Risiken

Neben den kurzfristigen Auswirkungen von Alkohol, der Unfälle, Verletzungen und Gewalt begünstigt, ist dieser an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt, schädigt alle Organe und stört viele

Stoffwechselprozesse. Alkoholkonsum erhöht unter anderem das Risiko für die Entstehung von Krebs-, Leber- und kardiovaskulären Erkrankungen. Deshalb rät die DGE, auf alkoholische Getränke möglichst ganz zu verzichten.

Generell keinen Alkohol trinken sollten Kinder, Jugendliche sowie Schwangere und Stillende. Ebenso sollten Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, die durch Alkohol ausgelöst oder verstärkt werden können, sowie Menschen, die Medikamente einnehmen, aufgrund möglicher Wechselwirkungen keine alkoholischen Getränke konsumieren. **Mirko Besch**

## Entspannung für die Augen

Massagen und Routinen in den Alltag einbauen

Unsere Augen leisten täglich Höchstarbeit. Um sie im Alltag zu entlasten und langfristig gesund zu halten, helfen Entspannungsübungen und Augentraining bei einem insgesamt gesunden Lebensstil.

Eines vorweg: Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung hängen im Wesentlichen mit der Beschaffenheit des Auges oder der Form des Augapfels zusammen. Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass hier mit Übungen oder Hausmitteln Abhilfe geschaffen werden kann. Aber es schadet nie, die Augen zu stärken und die Sehkraft zu unterstützen.

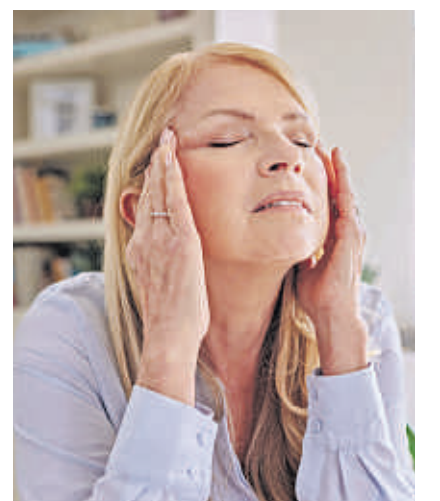
Um präventiv den Augen etwas Gutes zu tun, empfiehlt der Berufsverband der Augenärztinnen und Augenärzte Deutschlands (BVA) eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, genügend Schlaf, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und den Schutz vor UV-Licht. Bei langen Arbeiten am Bildschirm rät der BVA zu regelmäßigen Pausen und bewusst häufigem Blinkeln, um die Augen zu befeuchten. Häufig hilft auch regelmäßiges Stoßlüften, damit sich die Augen erholen. Während der Heizperiode trägt das Aufstellen von Wasserschalen auf den Heizkörpern zu einer ausgewogenen Luftfeuchtigkeit bei.

Grundsätzlich helfen laut Augenexpertinnen und -experten folgen-

de Übungen: Bei der sogenannten Blickpause sollte – gerade bei der Arbeit am Bildschirm – alle 20 Minuten der Blick für 20 Sekunden auf ein Objekt in etwa sechs Metern Entfernung gerichtet werden.

Bei einer Augenmassage werden Nasenwurzel, Augenbrauen und Schläfen sowie die Augenlider einbezogen. In kreisenden Bewegungen wird sanfter Druck ausgeübt. Die Massage soll insbesondere bei gereizten, müden, trockenen oder schmerzenden Augen helfen.

Und bei einer Akupressur für die Augen berühren Zeigefinger und Daumen die Nasenflügel dort, wo normalerweise eine Brille sitzt. Diese Stelle kann mit leichten Druckberührungen massiert werden. Die Augen selbst bleiben dabei geschlossen. **pet**



Massagen können auch müden Augen guttun. Foto: imago/Shotshop



# „Unser Gehirn funktioniert einfach anders“

Psychologin, die von ADHS und Autismus betroffen ist, plädiert für mehr Unterstützung für Erwachsene

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom, kurz ADHS, begleitet Menschen ein Leben lang und ist keine „Kinderkrankheit“. Einige Betroffene bekommen ihre Diagnose auch erst als Erwachsene. Wer sich dann testen lassen möchte, muss jedoch mit langen Wartezeiten rechnen.

Psychologin Melanie Theissler, selbst von Autismus und ADHS betroffen, beschreibt ihre Situation so: „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie bereichernd, aber auch herausfordernd der Alltag sein kann. Ich kenne das Gefühl, endlich Antworten auf das ‚Anderssein‘ gefunden zu haben – die Erleichterung, die das bringt, aber auch die Reise der (Wieder-)Entdeckung der eigenen Identität, die damit beginnt.“

## Diagnose kann entlasten

Theissler hatte schon im Kindergarten gespürt, dass sie anders ist. Als Jugendliche hatte sie starke Depressionen. Als sie während ihres Psychologie-Studiums einen Burnout bekam, unterzog sie sich einer gründlichen psychiatrischen Untersuchung und erfuhr so erst im Alter von 30 Jahren, dass sie Autistin mit ADHS ist. „Bei Autismus gibt es eine 30- bis 50-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass auch ADHS vorliegt“, erklärt die Psychologin. Mit dieser späten Diagnose fiel ihr eine große Last von



Foto: imago/Pond5 Images

ADHS wird als Teil der Neurodiversität (engl. „neurodiversity“) gesehen. Der Begriff lenkt den Fokus auf die Vielfalt der Menschen und ihre neurologischen Unterschiede und weniger auf „Erkrankung“ oder „Störung“.

den Schultern. „Das erklärte endlich, dass ich nichts dafür kann, wenn ich vergesslich bin und mich dauernd bewegen muss. Gleichzeitig war ich traurig, weil ich so lange geglaubt habe, dass ich falsch bin oder mich nicht genug anstrengen.“

Die deutsche Fernsehmoderatorin und Autorin Sarah Kuttner, die vor zwei Jahren veröffentlichte, unter ADHS zu leiden, war ähnlich erleichtert. In einem Video räumt sie mit dem Vorurteil auf,

dass das „Zappelphilipp-Syndrom“ nur Kinder betrifft, und spricht über das permanente Gefühl, eine „Zumutung“ für andere zu sein.

Melanie Theissler spricht lieber von Neurodiversität, um dafür zu sensibilisieren, dass eine neurologische Entwicklungsstörung angeboren ist und diese zur menschlichen Vielfalt gehört. „Unser Gehirn funktioniert einfach anders.“

Sie hat sich auch beruflich auf ADHS und Autismus spezialisiert. Erwachsene können sich in ihrer

Privatpraxis beraten und testen lassen. Die Diagnoseverfahren richten sich nach internationalen Standards.

Während es für Kinder und Jugendliche mit ADHS noch deutlich mehr Hilfen gibt, sind Erwachsene unterversorgt, bemängelt Melanie Theissler. „Die Wartezeiten auf einen Therapieplatz oder eine Diagnostikstelle sind lang und liegen zwischen mehreren Monaten und mehreren Jahren.“ Einen Grund sieht sie darin, dass ADHS und

Autismus in der Ausbildung von Psychotherapeutinnen und -therapeuten viel zu kurz kommen.

4,7 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung sind von ADHS im Erwachsenenalter betroffen. Bei ADHS ist das Gleichgewicht bestimmter Neurotransmitter, also Botenstoffe, im Gehirn verändert. Vor allem der Dopamin- und Noradrenalin-Spiegel sind verringert. Menschen mit ADHS fehlt ein „Reizfilter“. Sie fühlen sich von vielen Anforderungen im Alltag und der Informationsflut schnell überfordert und ecken durch ihr Verhalten in der Gesellschaft immer wieder an. „Betroffene sind häufig unkonzentriert, leicht ablenkbar, vergesslich, hektisch oder unruhig, verträumt sowie leicht zu kränken“, sagt die Expertin.

## Empathisch und kreativ

„Menschen mit ADHS bringen andererseits oft frischen Wind in Sachen Kreativität. Sie verfügen über ein schnelles Denkvermögen, kommen auf tausende Ideen und können andere mit ihrer Begeisterung anstecken. Ist ein Thema sehr spannend, sind sie extrem leistungsfähig und entwickeln einen sogenannten Hyperfokus“, betont die Psychologin. Weitere Fähigkeiten sind Empathie und ein starker Sinn für Gerechtigkeit.

Elisabeth Antritter

➔ [autistic-psychologist.net](https://autistic-psychologist.net)

## Weiterhin wenig Organspenden

Die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) verzeichnet einen nur geringen Anstieg an Organspenden. Oftmals scheitern diese an unsicheren Angehörigen.

Von 836 Verstorbenen konnten von Januar bis Oktober 2025 Organe entnommen werden. Im Vergleichszeitraum 2024 waren es 789. Die Zahl der entnommenen Organe stieg 2025 leicht um 132 auf 2523. Dies stellt laut DGO aber keine Trendwende dar.

Insgesamt wurden 2025 zwar 2963 potenzielle Organspenderinnen und -spender gemeldet, aber bei 2127 der Verstorbenen kam es nicht zur Spende. Bei etwa der Hälfte scheiterte sie an der fehlenden Einwilligung der Angehörigen. Medizinische Gründe folgten danach. Nur 15 Prozent der möglichen Spenderinnen und Spender hatten einen Organspendeausweis. Die DGO appelliert, den eigenen Willen zu hinterlegen, ob für oder gegen eine Organspende. **bsc**

### Infos Organspende

Rechtliche und weitere Hintergrundinformationen zum Thema Organspende sowie aktuelle Pläne zur Weiterentwicklung der Gesetzgebung sind auf der VdK-Webseite in einem Überblicksbeitrag zusammengestellt.

➔ [vdk.de](https://vdk.de)  
(Hinweis: Im Suchfeld „Reform Organspende“ eingeben)

Dr. Mirja Katrin Modreker, Leiterin der Arbeitsgruppe Ernährung und Stoffwechsel der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG), erklärt, warum Proteine gerade für ältere Menschen wichtig sind, und worauf bei der täglichen Eiweißzufuhr zu achten ist.

Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff für Muskeln, Zellen und das Immunsystem. Auch bestimmte Hormone benötigen Eiweiß. Ältere Menschen haben generell einen erhöhten Eiweißbedarf. Dieser steigt noch, wenn sie Erkrankungen und Wunden haben, oder wenn sie operiert wurden. „Der Körper benötigt diesen Nährstoff für die Wund- und Frakturheilung“, erklärt Mirja Katrin Modreker.

## „Bloß keine Diät machen“

Die Chefärztin für Geriatrie am St. Josef Krankenhaus der GFO Klinik Engelskirchen berichtet außerdem, dass Patientinnen und Patienten, die auf eine ausgewogene, eiweißreiche Kost achten, eine höhere Lebenserwartung haben.

Das strikte Kalorienzählen sollten sich Frauen und Männer im fortgeschrittenen Alter unbedingt verkneifen. „Bloß keine Diät machen“, warnt die Expertin. „Im Alter ist es ein Ziel, das Gewicht zu halten, und nicht, Gewicht zu verlieren. In der Geriatrie ist Mangelernährung eine viel größere Gefahr, als wenn jemand ein



Grünkohl enthält viel Eiweiß. Er lässt sich vielfältig zubereiten – ob in Suppen, Eintöpfen, im Smoothie oder als Chips. Foto: imago/Westend61

paar Kilogramm zu viel auf die Waage bringt. Im Krankenhausalltag bin ich froh, wenn Patientinnen und Patienten genug essen.“ Überhaupt geht es auch um genussvolles Essen und Lebensqualität. „Es darf auch einmal ein Stück Kuchen sein“, betont sie.

Grundsätzlich ist wichtig, dass ältere Menschen eiweißhaltige Nahrungsmittel regelmäßig und über den Tag verteilt aufnehmen. Ziel sollten 20 bis 30 Gramm proteinhaltige Kost pro Mahlzeit sein. Damit nicht nur eine Eiweißvariante auf den Teller kommt, empfiehlt Modreker, möglichst oft abzuwechseln. Zu bevorzugen ist eine vegetarische Ernährung. Fleisch und Wurst, Eier und Fisch

sollten wenig auf den Teller kommen.

Gutes pflanzliches Eiweiß bieten viele Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Hafer, bestimmte Milchprodukte und Soja. Verschiedene Kohlsorten wie Grünkohl, Brokoli, Rosenkohl und Spitzkohl enthalten neben Eiweiß auch viel Kalzium. Zu empfehlen sind außerdem fettarme Milchprodukte wie Magerquark, Skyr und Harzer Käse. Hinzu kommen Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen. „Diese Pseudogetreide lassen sich schmackhaft zubereiten und sind reich an Protein“, sagt Ernährungsspezialistin Modreker.

Als gesunde Knabberei empfiehlt sie eine Handvoll Nüsse oder Kerne

pro Tag. Dabei legt sie bei Hasel- und Walnüssen Wert auf heimische Sorten, Mandeln sollten aus der EU kommen. „Sie machen satt und liefern neben Eiweiß auch Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren.“

## Neues ausprobieren

Die Devise lautet: Neugierig bleiben und Neues ausprobieren. „Anstatt mit Tofu kann ein Gericht auch einmal mit Tempeh, beides ein Sojaprodukt, zubereitet werden“, sagt die Altersmedizinerin. Außerdem sorgen Quark-Alternativen aus Soja für Abwechslung. Eine andere Variante von Hülsenfrüchten sind Nudeln, die aus Kichererbsen oder roten Linsen hergestellt werden.

Modreker betont, dass Eiweiß und Bewegung eng zusammenspielen: „Man muss regelmäßig in Bewegung sein, um die Muskeln zu erhalten.“ Älteren Menschen, die noch mobil sind, empfiehlt sie daher, mehrmals pro Woche spazieren zu gehen, bei einer Seniorensportgruppe mitzumachen und kleine sportliche Übungseinheiten in den Alltag einzubauen.

Elisabeth Antritter

## Ratgeber

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) bietet Infos über gesundes Essen im Alter, um Mangelernährung vorzubeugen.

➔ [dggeriatrie.de](https://dggeriatrie.de)

## Im Alter eiweißreich essen

Bei jeder Mahlzeit sollten Proteine auf den Teller kommen – Ernährungsexpertin gibt Tipps



# „An dir kommt keiner vorbei“

Hannelore Gruszczyński hat mit ihrem unermüdlichen Einsatz für den VdK ein barrierefreies Wahllokal durchgesetzt

Wer mit Hannelore Gruszczyński spricht, merkt schnell: Diese Frau bleibt dran – mit 66 Jahren, im Ruhestand und trotzdem ständig in Bewegung. Als Vorstandsvorsitzende des VdK Gau-Bischofsheim in Rheinland-Pfalz ist sie das Herzstück eines Ortsverbands, in dem Engagement und Menschlichkeit großgeschrieben werden.

Zum VdK kam sie, wie sie selbst sagt, „wie die Jungfrau zum Kind“. Dabei kennt sie den Verband schon seit Kindertagen: Ihr Vater, ein Kriegsrückkehrer mit nur einem Bein, verstarb früh. Ihre Mutter kämpfte mit Unterstützung des VdK um eine Witwen- und Kriegsopferrente – und bekam sie auch. „Der VdK hat uns damals wirklich geholfen“, erzählt sie. Dass sie sich selbst Jahrzehnte später einmal für den Verband engagieren würde, ahnte sie damals nicht.

Früher war sie Vorstandssekretärin bei einer Bausparkasse. Als sie zu einer VdK-Sitzung ging, hieß es plötzlich: „Du bist doch bei der Bank, du kannst doch Kassenprüferin werden.“ Und zack – war sie mittendrin im Vereinsleben. Als der Vorsitzende aus gesundheitlichen Gründen zurücktrat, bat man sie, den Posten zu übernehmen. Sie überlegte kurz, suchte sich ein starkes Team – und legte los.

Heute leitet sie einen lebendigen Ortsverband mit 380 Mitgliedern, in dem alle zusammenarbeiten. „Wir müssen jünger werden“, sagt



Gut gelaunt und voller Tatendrang: So kennen die Mitglieder des VdK-Ortsverbands Gau-Bischofsheim ihre Vorsitzende Hannelore Gruszczyński. Foto: VdK

sie. „Nur wenn alle Generationen an einem Strang ziehen, bleibt der VdK lebendig.“

## Lift im Bürgersaal

Ihr Organisationstalent und ihre beruflichen Erfahrungen kommen ihr dabei zugute. Behörden, Anträge, Formulare – für viele ein Albtraum, für sie Routine. Jüngstes Beispiel: der geplante Lift im Bür-

gersaal. Als der Bürgermeister fragte, wer noch Anträge für den kommunalen Haushalt 2025/26 stellen will, war sie sofort zur Stelle. Antrag gestellt – bewilligt. Nur der Zugang zum Bürgersaal über das denkmalgeschützte Kopfsteinpflaster muss noch verbessert werden. „Da bleibe ich dran.“

Dieses Motto hat sie auch bei der letzten Wahl unter Beweis gestellt. Als das Wahllokal ohne Zugang

für Gehbehinderte im ersten Stock sein sollte, war klar: Das geht gar nicht. Sie sprach mit dem Büro der Behindertenbeauftragten in Rheinland-Pfalz und dem Bürgermeister – sie drohte sogar mit einer Wahlanfechtung. Das Ergebnis: Das Wahllokal kam ins Erdgeschoss, ein Fahrdienst wurde eingerichtet. Und sie hatte wieder einmal gezeigt, dass Engagement etwas bewegt.

Für ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter ist sie eine feste Größe. „An dir kommt keiner vorbei“, hat man ihr einmal gesagt. Das war als Kompliment gemeint und gefällt ihr noch heute. „Ich mach's halt ganz oder gar nicht.“

Gerade hat sie die Weihnachtseinladungen verschickt. Doch Feiern allein reicht ihr nicht. „Gemeinsamkeit ist schön, aber wir müssen auch was verändern“, sagt sie. Das will sie mit ihrer Arbeit im VdK erreichen. Im nächsten Jahr feiert ihr Ortsverband sein 75-jähriges Bestehen – mit vielen Veranstaltungen für Jung und Alt, für Seniorinnen und Senioren genauso wie für Familien mit Kindern. Es soll ein Erlebnis für alle werden. Stillstehen? Keine Option.

## Mutters Kampfgeist

Wenn sie über ihre Mutter spricht, wird klar, woher sie ihren Kampfgeist hat. Die berufstätige Frau, die nach dem Krieg drei Kinder alleine großzog, lehrte sie: Aufgeben gibt's nicht. Heute gibt sie das weiter an die VdK-Mitglieder, an alle, die Unterstützung brauchen. Sie schreibt E-Mails für Ältere, hilft bei Anträgen und kämpft für Barrierefreiheit.

Ihr Leitsatz ist so einfach wie stark: „Wenn jeder nur noch an sich denkt, wird's eng in unserer Gesellschaft.“ Und genau deshalb kommt an Hannelore Gruszczyński wirklich keiner vorbei. **Claudia Kepp**

## Stark für Engagierte

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt vermittelt praxisnahes Wissen

Ohne die Millionen Ehrenamtlichen in Deutschland läuft nichts. Sie trainieren Jugendmannschaften, organisieren Nachbarschaftsfeste oder packen mit an, wenn Hilfe gebraucht wird. Auch die Orts- und Landesverbände des VdK wäre ohne ehrenamtliches Engagement kaum denkbar – und jeder Einsatz ist wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Doch wer sich engagiert, weiß: Gute Ideen brauchen Rückhalt, Wissen, Austausch und Unterstützung. Genau das bietet die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE).

Die im Jahr 2020 gegründete Stiftung mit Sitz in Neustrelitz versteht sich als Partner aller, die sich für andere einsetzen. Ihr Ziel: Engagement stärken, Strukturen schaffen, Menschen verbinden. Ganz gleich, ob kleiner Dorfverein, Jugendinitiative oder Freiwilligengruppe in der Stadt – die DSEE hilft, wenn Fragen auftauchen: Welche Fördermittel gibt es? Wie mache ich meine Aktion bekannt? Wie gewinne ich neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter?

Über kostenlose Online-Seminare, Webinare und das Lernportal „DSEE erklärt“ vermittelt die Stiftung praxisnahes Wissen – von Vereinsrecht und Datenschutz über Fundraising bis zu Social-Media-Tipps. Auch bei Förderungen unterstützt sie: Wer sich nicht sicher ist, wo er oder sie anfangen



„Der Ehrentag“ lädt am 23. Mai 2026 zum Mitmachen ein. Grafik: DSEE

soll, findet bei der DSEE auch persönliche Beratung – unkompliziert, verständlich und praxisnah. Die DSEE bieten ein Pool an Wissen und nützlichen Tipps.

## Lust auf Ehrenamt

Doch die Stiftung ist mehr als nur eine Förderstelle. Sie ist ein Netzwerk-Knotenpunkt, der Menschen zusammenbringt. Sie organisiert Austauschformate, vernetzt Initiativen mit Kommunen und Unternehmen und sorgt dafür, dass Engagement sichtbar wird. Denn wer etwas bewegt, soll auch gesehen werden und im besten Fall Lust auf ein Ehrenamt vermitteln.

Ein Höhepunkt im nächsten Jahr ist „Der Ehrentag“ am 23. Mai, der von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier ins Leben gerufen wur-

de. Der Tag steht unter dem Motto „Für dich. Für uns. Für alle.“ und fällt bewusst auf den Geburtstag des Grundgesetzes – als Zeichen für gelebte Demokratie. Schließlich sind 77 Jahre unserer Verfas-

sung ein guter Grund zum Feiern. Oder wie es Katarina Peranić, Vorständin der Stiftung, auf den Punkt bringt: „Engagement und Ehrenamt sind für ein gutes und demokratisches Miteinander unverzichtbar.“

Bundesweit sind VdK-Mitglieder eingeladen mitzumachen: Ganz egal was – jede Idee zählt. Sei es ein VdK-Picknick, ein Spaziergang mit vielen oder einfach ein Besuch in der Nachbarschaft. Sie können auch mit der Unterstützung der Kommune oder Unternehmen im größeren Stil aktiv werden. Alles ist möglich, nichts unmöglich.

Ziel ist, Engagement sichtbar zu machen und die Vielfalt des Ehrenamts zu feiern. Alle Ideen sind willkommen und können eingereicht werden. Auf der Webseite sollen Materialien für die Aktion abrufbar sein. **Claudia Kepp**

## Informationen und Kontakt

Die Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement (DSEE) stärkt freiwilliges Engagement in Deutschland. Sie berät, qualifiziert, fördert und vernetzt Engagierte und Ehrenamtliche und unterstützt insbesondere in ländlichen und strukturschwachen Räumen. Am 23. Mai 2026 findet erstmals „Der Ehrentag“ statt – auf Initiative der DSEE und von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier. „Der Ehrentag“ ist eine bundes-

weite Mitmachaktion – alle können sich beteiligen mit eigenen Aktivitäten, die zum Ausprobieren und Mitmachen einladen sollen.

🏠 Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt  
Woldegker Chaussee 35  
17235 Neustrelitz

☎ (039 81) 45 69-600

@ hallo@d-s-e-e.de

🌐 [www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de](http://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Sozialverband VdK Deutschland e.V., Sitz Berlin, Sozialverband VdK Bayern e.V., Sitz München.

**Verlag:** VdK Deutschland Service GmbH, Linienstraße 131, 10115 Berlin. Geschäftsführer: Andreas Wallenborn, Michael Pausder.

Adressenänderung von Beziehern der Zeitung bitte dem VdK-Landesverband mitteilen.

**Redaktion Berlin:** Julia Frediani (verantwortlich), Jörg Ciszewski, Kristin Enge, Ruth Seyboth-Kurth (freie Mitarbeiter). Bundesseiten, Landesseiten Baden-Württemberg, Berlin-Brandenburg, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Hessen-Thüringen, Niedersachsen-Bremen, Nord, Nordrhein-Westfalen, Saarland, Sachsen-Anhalt.

**Anschrift:** Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-110, E-Mail: [presse@vdk.de](mailto:presse@vdk.de), Internet: [www.vdk.de](http://www.vdk.de)

**Redaktion München:** Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Antritter, Mirko Besch, Sebastian Heise, Petra Huschke, Annette Liebmann. Bundesseiten, Landesseiten Bayern und Sachsen.

**Anschrift:** Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: [presse.bayern@vdk.de](mailto:presse.bayern@vdk.de), Internet: [bayern.vdk.de](http://bayern.vdk.de)

**Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamtausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland:** Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Baillwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (02202) 8178895, E-Mail: [anzeigen@wubv.de](mailto:anzeigen@wubv.de), Internet: [www.wub-media.de](http://www.wub-media.de)

**Anzeigen für Landesausgabe Bayern:** Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-306, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: [anzeigen.bayern@vdk.de](mailto:anzeigen.bayern@vdk.de)

**Anzeigen für Landes- und Bezirksseiten Baden-Württemberg:** Druckerei Böhm & Co., Offsetdruck GmbH, Carsten Dierkes, Egonstraße 22, 79106 Freiburg, Telefon: (07 61) 27 83 52, E-Mail: [info@boehm-freiburg.de](mailto:info@boehm-freiburg.de)

**Anzeigen für Landesseiten Hessen-Thüringen:** Verlag Andreas Stenger – Soziales Marketing – Dietrich-Bonhoeffer-Weg 1, D-61273 Wehrheim, Telefon: 06081 / 4699 964, [stenger@sozialesmarketing.de](mailto:stenger@sozialesmarketing.de), [www.sozialesmarketing.de](http://www.sozialesmarketing.de)

**Anzeigenhinweis:** Die in der VdK-Zeitung veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung des Sozialverbands VdK dar.

**Herstellung:** Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau.

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Texte ohne Rückporto werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Texte, Fotos und anderes Material wird keine Gewähr übernommen.

**Erscheinungsweise:** 10-mal jährlich; für Juli/August, Dezember/Januar erscheint jeweils eine Doppelnummer. Jahresbezugspreis 9,95 Euro. Für Mitglieder ist der Verkaufspreis durch den Mitgliedsbeitrag bezahlt.





# Endlich barrierefrei in den Zug

Neuer ICE L der Deutschen Bahn ermöglicht ab Mitte Dezember 2025 den stufenlosen Einstieg

Mit dem neuen ICE L nimmt die Deutsche Bahn einen Zug in Betrieb, in den die Fahrgäste stufenlos einsteigen können. Das ist ein Meilenstein für mehr Barrierefreiheit im Reiseverkehr. Die ersten Züge fahren ab dem 14. Dezember.

Wer mit dem Rollstuhl verreist, ist es gewohnt, frühzeitig zu planen. Dazu gehört, mindestens 24 Stunden im Voraus beim Mobilitätsservice der Deutschen Bahn einen Hublift als Einstiegshilfe zu buchen, damit dieser an der Tür zum Waggon zur Verfügung steht.

Wenn aber plötzlich der Zug in geänderter Wagenreihung in den Bahnhof einfährt, kann es hektisch werden. Das Bahnpersonal muss verständigt werden, weil sich der Hublift nicht am richtigen Platz befindet. Das kann an belebten Bahnhöfen mit vollen Bahnsteigen dazu führen, dass ein Fahrgast im Rollstuhl nicht mehr rechtzeitig einsteigen kann.

## Schwellenlos in den Zug

Mit der Einführung des ICE L will die Deutsche Bahn solche Probleme künftig entschärfen. Bei diesem Zugtyp ist der schwellenlose Einstieg möglich. Das „L“ im Namen steht für „Low Floor“, zu Deutsch: Niederflur. Durch den Niederflureinstieg können Fahrgäste mit Gepäck, Kinderwagen sowie Rollstuhlfahrende und Menschen mit einem Rollator stufenlos in den Zug gelangen. Zudem ver-



Auch mit einem Rollstuhl lässt sich problemlos in den ICE L einsteigen. Das funktioniert allerdings nur an Bahnsteigen des Fernverkehrs, die in der Regel 76 Zentimeter hoch sind.

Foto: Deutsche Bahn AG/Oliver Lang

fügt der ICE L über breitere Türen sowie elektrisch höhenverstellbare Tische an den Rollstuhlplätzen. Aus Sicht des Sozialverbands VdK ist die Einführung des ICE L ein Meilenstein auf dem Weg zu einem barrierefreien Bahnverkehr.

Doch es gibt noch viel zu tun: Denn für viele Menschen mit Mobilitätseinschränkungen endet die Reise häufig schon vor dem Bahnsteig – defekte Aufzüge oder Stufen im Bahnhofsgelände machen den Weg dorthin unmöglich. Anlass für Kritik bietet auch die Tatsache,

dass die Höchstgeschwindigkeit des ICE L 230 Kilometer pro Stunde beträgt, während Züge wie der ICE 3 bis zu 300 Kilometer pro Stunde erreichen.

## Der Weg zum Gleis

„Die Inbetriebnahme des ICE L ist ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Barrierefreiheit“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Mittelfristig muss das Ziel aber sein, dass der ICE L mehr Bahnhöfe anfahren kann und die Barriere-

freiheit beim Betreten des Bahnhofsgebäudes beginnt.“

Der Einsatz des neuen ICE L ist ab dem 14. Dezember zum Fahrplanwechsel vorgesehen. Die ersten Fahrten finden zwischen Berlin und Köln statt. Ab Mai 2026 wird der ICE L zwischen Berlin, Hamburg und Westerland (Sylt) fahren. Ab 11. Juli erfolgt der Einsatz auf Verbindungen von Frankfurt (Main) über Gießen sowie von Köln über Münster nach Westerland (Sylt) sowie von Dortmund nach Oberstdorf. **Jörg Ciszewski**

## Bundesteilhabepreis ausgeschrieben

Zum siebten Mal wird das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) Modellprojekte und gute Beispiele aus der Praxis für gesellschaftliche Teilhabe auszeichnen. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 8. Februar 2026.

Der Bundesteilhabepreis 2026 steht unter dem Motto „Berufseinstieg inklusiv – Übergang von der beruflichen Bildung in den Arbeitsmarkt für junge Menschen mit Behinderungen“. Laut BMAS liegt der Fokus auf dem reibungslosen Zusammenspiel aller Beteiligten im beruflichen Inklusionsprozess, um eine umfassende und dauerhafte berufliche Teilhabe zu erreichen.

Für den Bundesteilhabepreis werden gute Beispiele aus der Praxis, innovative Projekte, Strategien und Lösungen gesucht. Bewerben können sich Akteurinnen und Akteure aus den Bereichen der beruflichen Bildung und des Arbeitsmarkts, die die Teilhabe von jungen Menschen mit Behinderungen ermöglichen. Dazu zählen etwa Berufsbildungs- und Berufsförderungswerke, Werkstätten für behinderte Menschen, Arbeitgebende, Industrie- und Handelskammern, Verbände und Vereine, die öffentliche Verwaltung sowie Kommunen.

Der Bundesteilhabepreis ist mit insgesamt 17.500 Euro dotiert. Eine unabhängige Fachjury wählt die Preisträgerinnen und -träger aus. Die Preisverleihung findet als Teil der Inklusionstage im dritten Quartal 2026 in Berlin statt. **ken** [www.bundesteilhabepreis.de](http://www.bundesteilhabepreis.de)

## Warten auf die Prüfung

Zertifizierung von Assistenzhunden ist nicht geregelt

Seit dem 1. Juli 2024 können Assistenzhunde keine zertifizierte Prüfung mehr ablegen. Der Grund: Es fehlt eine Zertifizierungsstelle, die Hundeschulen nach den Vorgaben der Assistenzhundeverordnung akkreditieren darf. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) will nun eine weitere Übergangsregelung schaffen.

Ohne eine Zertifizierung dürfen Assistenzhunde nicht an Orte wie Arztpraxen, Geschäfte oder Museen mitgenommen werden. Sie gelten dann als normale Hunde. Auch die kostenlose Mitnahme von Assistenzhunden im öffentlichen Nahverkehr entfällt. Das schränkt die Teilhabe von Menschen mit körperlichen oder psychischen Einschränkungen, die auf Assistenzhunde angewiesen sind, erheblich ein, kritisiert der Sozialverband VdK.



Foto: imago/funk Foto Services

Im Einsatz: Assistenzhund Leo.

Bisher ist unklar, wann es eine neue Zertifizierungsstelle für die Akkreditierung von Hundeschulen geben wird. Das BMAS will nun sicherstellen, dass die Mensch-Assistenzhund-Teams anerkannt werden, die ihre Prüfung bisher nicht ablegen konnten.

Es will zudem regeln, dass zumindest vorübergehend dann auch nicht zugelassene Hundeschulen Assistenzhunde prüfen und zertifizieren können. Diese sollen schriftlich darlegen, dass die Ausbildung den inhaltlichen Qualitätsanforderungen der Assistenzhundeverordnung entspricht.

Beides soll bei der Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes beschlossen werden. Laut BMAS ist ein Kabinettsbeschluss noch in diesem Jahr geplant. **ken**

Künstliche Intelligenz (KI) war das dominierende Thema auf den Medientagen München. Programmverantwortliche und Politiker diskutierten über die Chancen und Risiken. Ein großer Streaminganbieter zeigte, wie KI für mehr barrierefreie Filme und Serien sorgen kann.

Film- und Fernsehanbieter haben die gesetzliche Vorgabe, ihr Programm für alle Menschen aufzubereiten. Doch zahlreiche Sendungen sind nach wie vor nur teilweise oder gar nicht für Menschen mit Sinnes Einschränkungen zugänglich. Die Verantwortlichen rechtfertigen sich dafür oft mit der großen Masse an Angeboten.

Shadi Abou-Zahra und Julian Lang, die sich beide im Amazon-Konzern um das Thema digitale Barrierefreiheit kümmern, berichteten auf den Medientagen München über verschiedene Möglichkeiten, künstliche Intelligenz für bessere Teilhabe einzusetzen. Sie zeigten drei Beispiele aus der eigenen Praxis.

So nutzt Prime Video die Technologie „Dialogue Boost“. Diese macht das gesprochene Wort im Unterschied zu Geräuschen und Musik verständlicher, damit die Zuschauenden den Dialogen besser folgen können, insbesondere bei Höreinschränkungen.

KI wird außerdem eingesetzt, um potenzielle Gefahren für Menschen zu erkennen, die beispiels-

weise unter fotosensitiver Epilepsie leiden oder besonders lichtempfindlich sind. Diese Szenen werden dann für sie abgemildert.

Schließlich stellten die Referenten ein Programm vor, bei dem KI die Erstellung von Audiodeskription beschleunigt. Zwar würden alle eigenen Produktionen von Prime Video untertitelt und mit Audiodeskription erstellt. Da dies aber nur ein Teil des Angebots ist, setzt das Unternehmen auch hier auf KI-Unterstützung. Das eingesetzte Programm könne genau erkennen, wann die Audiodeskription am besten passt, also wann genau Lücken zwischen den gesprochenen Stellen sind. Das er-

leichtert die Arbeit von Autorinnen und Autoren, die die Szenen-Beschreibungen für blinde und sehbehinderte Zuschauende texten. Abou-Zahra betonte, dass diese professionelle Arbeit nicht durch KI ersetzt wird.

Amazon Web Services, Julian Langs Arbeitgeber, bietet die nach eigenen Angaben weltweit am weitesten verbreitete Cloud-Plattform an, die auch andere Streaming-Anbieter wie Netflix, Disney+ und Sky nutzen. Lang rechnet mit einem baldigen Durchbruch von KI-Technologie. Er spricht von einem „Gamechanger“ (Wendepunkt) zu mehr barrierefreien Inhalten. **Sebastian Heise**



Bei den Medientagen München standen Diskussionen über künstliche Intelligenz im Mittelpunkt. Foto: imago/Sven Simon

## VdK-Musterklage

Die Bundesrechtsabteilung des Sozialverbands VdK sucht Interessierte für ein Musterstreitverfahren zur Bewilligung eines Assistenzhunds. Voraussetzungen sind eine körperliche Behinderung und ein bereits beantragter Assistenzhund. Liegt eine Ablehnung vor, sollte diese idealerweise nicht älter als ein Monat sein. Interessierte melden sich bitte unter: [assistenthund@vdk.de](mailto:assistenthund@vdk.de).



**VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1****„miteinander“ im Dezember und Januar**

Verena Bentele bezeichnet den Sozialstaat als „Superkraft“ und verteidigt ihn gegen kritische Stimmen. So räumt sie mit dem Mythos auf, dass der Sozialstaat nur für „die Schwachen“ da ist, denn wir profitieren alle von ihm. Seine wichtigste Funktion ist, Menschen gegen Risiken wie Arbeitslosigkeit, Krankheit und Pflegebedürftigkeit abzusichern.

Bentele kritisiert zudem, dass in aktuellen politischen Debatten Wirtschafts- und Sozialpolitik gegeneinander ausgespielt werden. Dabei ergänzen sie sich: 50 Prozent des Bruttoinlandsprodukts beruhen auf privatem Konsum, den es wiederum nur gibt, wenn Menschen ordentliche Löhne und auskömmliche Renten beziehen. „Wie können die sozialen Sicherungssysteme noch besser werden?“, fragt Bentele. Zum Beispiel, indem eine gemeinsame Krankenkasse für alle Versicherten eingeführt wird.

Das Magazin „miteinander“ begleitet für die Januar-Ausgabe eine frauenpolitische Aktion, die auf einer weltweiten Bewegung beruht: VdK-Präsidentin Verena Bentele verteilt am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen Bäckertüten mit Brezeln. Darauf ist eine wichtige

Botschaft zu lesen: „Gewalt kommt nicht in die Tüte!“. In Dänemark können die meisten Pflegebedürftigen zu Hause wohnen bleiben. Denn Pflege ist dort Teil der kommunalen Daseinsvorsorge, wodurch Angehörige spürbar entlastet werden. Der VdK fordert, das Modell auf die Bundesrepublik zu übertragen. Außerdem erklärt VdK-Rechtsexpertin Kim Blum, unter welchen Bedingungen ein Wechsel von der privaten in die gesetzliche Krankenversicherung möglich ist.

**Programm****Dezember-Folge auf Sport1**

am 20.12., 9.30 Uhr, am 23.12., 7 Uhr, und am 25.12., 1.45 Uhr

**Januar-Ausgabe auf Sport1**

am 17.1., 12 Uhr, am 20.1., 7 Uhr, und am 22.1., 1 Uhr

**Danach abrufbar auf [vdk.de](http://vdk.de)**

**Aktuelle Filme auf VdK-TV****„Klipp & Klar“**

Rund 31 Millionen Menschen in Deutschland sind im Ehrenamt tätig. Ehrenamtliche sind wie ein sozialer Kitt und schließen Lücken, wo staatliche Fürsorge und institutionelles Handeln nicht ausreichen. Auch der VdK hat seinen Ehrenamtlichen viel zu verdanken und besäße ohne sie nicht seine starke Präsenz. Politikerinnen und Politiker sollten mehr dafür tun, das Ehrenamt attraktiv zu machen, findet Verena Bentele und präsentiert drei konkrete VdK-Forderungen: die Ehrenamtschule deutlich erhöhen, Fortbildungen fürs Ehrenamt ohne Einschränkungen als Bildungsurlaub anerkennen und die Förderung des Ehrenamts als Staatsziel in das Grundgesetz aufnehmen.

**„Rat & Tat“**

Menschen mit Behinderung, die für ihren Weg zur Arbeit auf ein Auto angewiesen sind, haben die Möglichkeit, Zuschüsse in Anspruch zu nehmen. VdK-Rechtsexperte Ronny Hübsch informiert, welche Voraussetzungen für die sogenannten Kfz-Hilfen erfüllt sein müssen. So muss bei der Antragstellerin oder dem Antragsteller ein Grad der Behinderung von 100 vorliegen sowie zusätzlich das Merkzeichen „aG“, das für eine außergewöhnliche Gehbeeinträchtigung steht. Außerdem muss der Nachweis geführt werden, dass das Auto unverzichtbar für die Teilhabe am Arbeitsleben ist. Wenn dies alles zutrifft, kann man beim Auto-Neu-



VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert Verantwortliche in der Politik dazu auf, ehrenamtliches Engagement attraktiver zu machen.

kauf bis zu 22 000 Euro an Zuschuss erhalten. Es besteht die Möglichkeit, erforderliche Umbaumaßnahmen voll und ganz finanziert zu bekommen. Wichtig ist, dass man die Kfz-Hilfe vor dem Autokauf oder dem geplanten Umbau beantragt.

**„SBV – Inklusives Wissen“**

Zur Aufgabe der Schwerbehinderertenvertretung (SBV) zählt die Anhörung bei Einstellung, Versetzung oder Kündigung von Beschäftigten mit Schwerbehinderung. Aber auch bei der Planung von Vertretungen innerhalb der Belegschaft eines Betriebs kann die SBV zu Rate gezogen werden, wenn davon auch schwerbehinderte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betroffen sind. Grundsätzlich gilt aber, dass die SBV im Gegensatz zum Betriebsrat kein Mitbestimmungsrecht hat. Allerdings muss sie in jedem Fall ge-

hört werden. So ist die Kündigung einer Angestellten oder eines Angestellten mit Schwerbehinderung unwirksam, wenn der Arbeitgeber diese ausspricht, ohne zuvor die Stellungnahme der SBV abgewartet zu haben.

**VdK-TV**

Die Redaktion des Videoportals VdK-TV informiert Sie regelmäßig zu wichtigen sozialen und rechtlichen Themen. Alle Filme sind abrufbar unter [www.vdktv.de](http://www.vdktv.de)

**ALLES GEHT ZUSAMMEN****STARK IM EHRENAMT. STARK IM VdK.**

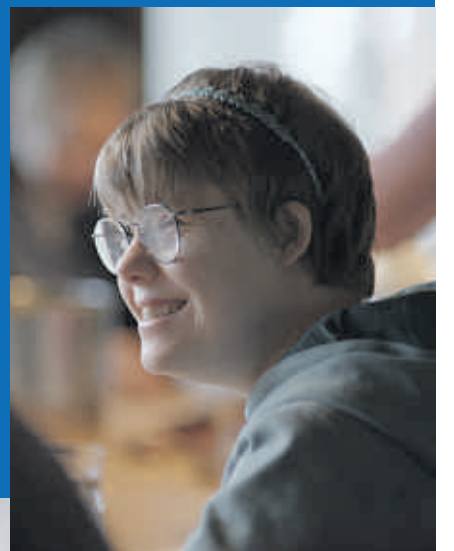
Seit über 70 Jahren ist unser Ehrenamt das Herzstück des VdK – getragen von vielen, vielen Engagierten, die Solidarität und Menschlichkeit leben. Sie machen Deutschlands größten Sozialverband stark für ein gesellschaftliches Miteinander.

Einblicke in die Arbeit der Ehrenamtlichen des VdK finden Sie unter:

[www.allesgehtzusammen.de](http://www.allesgehtzusammen.de)



SOZIALVERBAND  
**VdK**





## LANDESSEITEN

## Inklusion

SBV-Konferenz  
in Bad Boll Seite 14

## Patientenakte

Gesundheitsdaten  
digital vernetzt Seite 15

## Interview

Medizinischer  
Dienst Seite 16

## Patientenwohl

Neue Leitlinie  
Endometriose Seite 17

## KOMMENTAR

Friede muss  
umsorgt werdenHans-Josef Hotz  
VdK-Landes-  
verbands-  
vorsitzender

Wir leben in unruhigen, kriegerischen Zeiten. Sie sind uns eindringliche Mahnung, dass Demokratie wehrhaft und solidarisch sein müssen, um sich gegen aggressive Mächte zu behaupten. Erinnern wir uns daran, dass Frieden und Versöhnung keine Selbstverständlichkeit sind, sondern immer neuer Anstrengung bedürfen. Frieden hat keine Ewigkeitsgarantie. Friede muss gepflegt und umsorgt werden. Frieden braucht Menschen, die ihn vorleben – in den Familien, am Arbeitsplatz, in den Vereinen, in den Schulen, überall in unserer Gesellschaft.

Mehr Achtung, mehr Verständnis, mehr Hilfsbereitschaft und Respekt für den Nächsten, das sind die wesentlichen Grundlagen, die jeder von uns zu einer friedvolleren Zukunft jeden Tag beitragen kann. Eine große Gefahr lauert immer dort, wo sich Bürger einreden, nichts tun zu können. Doch nur wer sich einmischt, nur wer Frieden mit seiner eigenen kleinen Welt schließt, darf vom Frieden in der großen Welt träumen. Toleranz ist der Schlüssel zu Frieden. Wir als Sozialverband VdK stellen den Menschen und die Menschlichkeit schon immer in den Mittelpunkt unseres täglichen Handelns. Gerade wir wissen aus unserer Geschichte sehr genau, dass Freiheit und Demokratie nicht von alleine entstehen und nicht von alleine erhalten bleiben. Diese Werte brauchen fortwährend Menschen, die sie erkämpfen, sie bewahren, die sie schützen und stärken. Das ist unsere Pflicht. Für ein friedvolles Miteinander ist die Achtung unserer Mitmenschen unabhängig von ethnischer Herkunft oder persönlicher Weltanschauung entscheidend. Im Kleinen wie im Großen. In diesem Sinne: Haben Sie und Ihre Familien eine schöne Adventszeit und friedliche Weihnachten!

## Die Zeit ist reif für echte Veränderung!

VdK-Landesverband: Unsere zehn sozialpolitischen Kernforderungen zur Landtagswahl 2026

Am 8. März 2026 sind Landtagswahlen. Wir als Sozialverband VdK Baden-Württemberg haben klare Forderungen für einen starken Sozialstaat und Solidarität in Rente, Pflege und Gesundheit. Wir mischen uns ein und kämpfen für soziale Gerechtigkeit in unserem Land. Lesen Sie hier unsere 10 Kernforderungen.

## 1. Stationäre Pflege muss bezahlbar sein

Jeder dritte stationär Pflegebedürftige in Baden-Württemberg ist schon heute auf Sozialhilfe angewiesen. Kein Wunder, die Eigenanteile steigen rasant: 3400 Euro zahlen Pflegebedürftige im ersten Jahr aus eigener Tasche für einen Platz im Pflegeheim. Wir als Sozialverband VdK Baden-Württemberg fordern die Einführung einer Pflegevollversicherung, die alle pflegebedingten Kosten der stationären und der ambulanten Pflege abdeckt. Außerdem den Wiederanstieg des Landes in die Investitionskostenförderung.

## 2. Das Pflegegehalt für die Pflege zuhause

Fünf von sechs Pflegebedürftigen werden zuhause von ihren Angehörigen gepflegt. Die Angehörigen sind der größte Pflegedienstleister Deutschlands! Und diese Nächstenpflege macht arm. Wir fordern die Einführung eines Pflegegehalts, die Verbesserung der rentenrechtlichen Anerkennung der Pflege und die Gleichstellung der Familienpflegezeiten mit den Kindererziehungszeiten.

## 3. Den Ausbau der Pflegeinfrastruktur und ein regionales Pflegebudget

Viele Leistungen der Pflegeversicherung werden von den Pflegebedürftigen nicht in Anspruch genommen, obwohl sie den Pflegebedürftigen zustehen. Das liegt beispielsweise an fehlenden Kurzzeitpflegeplätzen, aber auch an mangelnder Information und Beratung. Um eine bessere Steuerung und den Ausbau der notwendigen

Infrastruktur zu ermöglichen, fordern wir die Einführung eines regionalen Pflegebudgets, den personellen Ausbau der Pflegestützpunkte und eine aufsuchende Pflegeberatung.

## 4. Die Sicherstellung der medizinischen Versorgung: flächendeckend, qualitativ hochwertig und für alle Menschen zugänglich

In Baden-Württemberg ist jeder siebte Hausarztsitz nicht besetzt und ein Drittel aller Hausärztinnen und -ärzte ist 60 Jahre oder älter. Wir fordern mehr Rechte für Patientenvertreter und mehr Medizin-Studienplätze. Unser Ziel ist eine solidarische Krankenversicherung, in die alle einzahlen.

## 5. Die Barrierefreiheit aller Einrichtungen im Gesundheitswesen

Fehlende Barrierefreiheit stellt eine massive Einschränkung der freien Arztwahl dar. Wir fordern ein Förderprogramm des Landes für den barrierefreien Umbau von Arztpraxen sowie mehr Medizinische Zentren für Erwachsene Menschen mit Behinderung aus Steuergeldern zu fördern.

## 6. Die armutssichere Altersrente und die Stabilisierung des Renten-niveaus

Von rund 19 Millionen Menschen in Deutschland, die eine Altersrente beziehen, bekommen 42 Prozent weniger als 1000 Euro. Um Altersarmut effektiv entgegen zu wirken, fordern wir ein Rentenniveau von mindestens 50 Prozent. Um dies zu ermöglichen, muss die Deutsche Rentenversicherung (DRV) zu einer Erwerbstätigenversicherung umgebaut werden, in die alle einzahlen.

Außerdem müssen versicherungsfremde Leistungen konsequent aus Steuermitteln gegenfinanziert werden. Der Bund belastet die DRV jedes Jahr mit Milliarden an versicherungsfremden Leistungen, die gesamtgesellschaftliche Aufgaben sind und aus Steuern finanziert werden müssten. 2023 waren es 39,8 Milliarden.



Der Forderungskatalog des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg. Solidarität ist unverhandelbar! Foto: VdK/ Landesverband

## 7. Bezahlbarer Wohnraum durch die Erhöhung der Landesmittel für sozialen Wohnungsbau

In Baden-Württemberg fehlen nach einer Schätzung über 200.000 Sozialwohnungen. Immer mehr Haushalte sind von den steigenden Mieten überfordert. Wir fordern die Erhöhung der Landesmittel für den sozialen Wohnungsbau und alle Stadt- und Landkreise auf, zusätzlich dazu, kommunale Fördertöpfe für den Wohnungsbau einzurichten.

## 8. Die strukturelle und wirksame Bekämpfung von Einsamkeit

Einsamkeit ist kein privates Versagen, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe. Wir fordern die Landesregierung auf, eine landesweite Strategie gegen Einsamkeit zu entwickeln. Diese Strategie sollte im Sozialministerium angesiedelt sein – mit klaren Zuständigkeiten, verlässlicher Finanzierung und einer langfristigen Perspektive.

## 9. Populismus mit Fakten bekämpfen – Demokratie und Frieden erhalten

Wir als Sozialverband VdK Baden-Württemberg stehen seit 80 Jahren für Zusammenhalt und Solidarität und den uneingeschränkten Schutz der Würde eines jeden ein-

zelnen Menschen. Daher fordern wir: Entlarvt die Populisten mit den Fakten, führt Diskussionen lösungsorientiert! Wir wenden uns entschieden gegen jede Form von Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus und setzen uns für die Schaffung eines vereinten Europas ein.

## 10. Die Einführung der Bürgerversicherung in Pflege, Gesundheit und Rente

Die Aufteilung in privat Versicherte und gesetzlich Versicherte schafft Ungleichheit. Einkommensstarke Gruppen wechseln häufig in die private Kranken- und Rentenversicherung und fehlen dadurch der solidarisch finanzierten gesetzlichen Versicherung als wichtige Beitragszahler. Wir fordern ein einheitliches solidarisches Sozialversicherungssystem in Rente, Pflege und Gesundheit. Das heißt: Alle Erwerbstätigen, einschließlich der Selbstständigen, Beamten, geringfügig Beschäftigten und in anderen Versorgungswerken organisierte, müssen in einheitliche solidarische Bürgerversicherungen einbezogen werden. Damit auch alle gemeinsam die gesamtgesellschaftlichen Aufgaben unseres Landes schultern.

Julia Nemetschek-Renz

## Pflege, Rente und Gesundheit: Einheit statt Spaltung!

Große VdK-Kampagne zur Landtagswahl – Ihre Unterstützung ist gefragt!

Am 8. März 2026 ist Landtagswahl: Wir stellen klare Forderungen für einen starken Sozialstaat und fordern Solidarität in Rente, Pflege und Gesundheit! Den Ausbau der Pflegeinfrastruktur, eine gute medizinische Versorgung und bezahlbaren Wohnraum! Hierfür suchen wir das Gespräch mit Politikerinnen und Politikern und bringen unsere Vorschläge für einen starken Sozialstaat und gesellschaftlichen Zusammenhalt ein.

Wir setzen wir uns für grundlegende Reformen ein. Hierfür liefern wir klare, langfristige Lösungsvorschläge – die Kürzung von Leistungen oder die Erhöhung von Beiträgen kommen für uns nicht infrage. Die Themen Pflege, Gesundheit und Rente stehen bei uns im Mittelpunkt.

In ganz Baden-Württemberg sind VdK-Ehrenamtliche aufgeru-



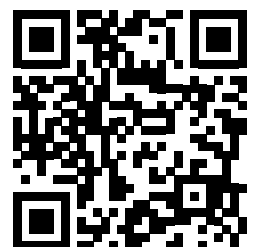
Wir fordern die wirksame Bekämpfung der Einsamkeit. Foto: VdK/ Landesverband

fen, sich an der Kampagne mit ihrem Orts- oder Kreisverband aktiv zu beteiligen. Hierfür stellt der Landesverband kostenfreies Material zur Verfügung und macht Orts- und Kreisverbänden konkrete Vorschläge für verschiedene Aktionen. Prüfen Sie die

Wahlprogramme aufmerksam und sprechen Sie Ihre Landtagskandidaten an. Fragen Sie nach den Lösungsideen für eine armutssichere Rente, für die Pflege zu Hause oder zur Barrierefreiheit der Arztpraxen in Baden-Württemberg. Fragen Sie: Wie viele Sozial-

wohnungen gibt es im Wahlkreis? Sind die Menschen gut mit Hausärzten versorgt? Welche Projekte gegen Einsamkeit gibt es im Kreis? Wie lang sind die Wartelisten des Pflegeheims in der Gemeinde? Hören Sie genau hin, fragen Sie kritisch nach, liefern Sie die Fakten, diskutieren und kämpfen Sie mit uns für den Erhalt unseres Sozialstaats. Wir sind 280.000!

Unter [www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de) gibt es weitere Informationen zur Landtagswahl 2026:





# SBV-Konferenz in Bad Boll zur inklusiven Arbeitswelt

Tagung rund um die Chancen und Herausforderungen für Beschäftigte und Unternehmen

Die Inklusion von Menschen mit Behinderungen auf dem Arbeitsmarkt stellt für den Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. einen besonderen Schwerpunkt dar. Der VdK-Landesverband fördert die Schwerbehindertenvertreterinnen und -vertreter (SBV) auf mehreren Wegen – einerseits durch politische Forderungen, andererseits auch durch Fortbildungsveranstaltungen und Schulungen. Von Mittwoch, 15. Oktober, bis Freitag, 17. Oktober, fand in Bad Boll die SBV-Konferenz der Evangelischen Akademie Bad Boll statt. Diese unterstützt der Sozialverband VdK als Kooperationspartner.

Fördern und vernetzen – nur mit einer starken Interessenvertretung in den Unternehmen kann Inklusion umfassend gelingen. Bei der

Tagung in Bad Boll finden daher branchenübergreifende Gespräche und Fachvorträge statt. Damit leistet die Tagung einen wichtigen Beitrag für die SBV-Arbeit in Unternehmen, Verwaltungen, Schulen und Kirchen. Mit dabei: Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.

VdK-Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz eröffnete die diesjährige SBV-Konferenz in Bad Boll mit einem Grußwort: Er betonte darin die Bedeutung der Schwerbehindertenvertretung als Multiplikatoren für Inklusion. Sie bringen das Wissen über die Rechte der Angestellten und die Pflichten der Arbeitgeber in die Unternehmen – nur dadurch ist echte Teilhabe möglich. Deswegen fordert der Sozialverband VdK Baden-Württemberg auch eine

Senkung der Freistellungsgrenze auf 50 zu betreuende schwerbehinderte Beschäftigte. Der stellvertretende VdK-Landesvorsitzende und Bezirksverbandsvorsitzende von Nordwürttemberg Joachim Steck referierte in Bad Boll den Workshop „Die stufenweise Wiedereingliederung“. Dort lieferte er den Teilnehmenden hilfreiche Informationen zur Heranführung und Rückkehr an den Arbeitsplatz nach langer Krankheit. Einen weiteren Workshop bot Sascha Wittenberg an, Leiter der Abteilung Sozialpolitik beim Sozialverband VdK. Er erklärte den Teilnehmenden der Konferenz, was für einen erfolgreichen Antrag beim Versorgungsamt beachtet werden muss.

Neben einem vielfältigen inhaltlichen Schulungsprogramm gab es auch in diesem Jahr als Ausgleich



Nora Welsch, Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen in Baden-Württemberg, sprach über ihre Aufgaben, Chancen und Herausforderungen.



Bei der SBV-Konferenz in Bad Boll kommen viele verschiedene Institutionen zusammen – zum Beispiel auch die Integrationsfachdienste. Fotos: Evang. Akademie Bad Boll G. Castellucci

wieder ein spannendes Kulturprogramm: Autorin Christiane Jansen las am Mittwochabend aus ihrem Betriebsratskrimi „Kollegen im Abgrund“. Live-Musik rundete den Donnerstagabend ab.

Den Abschluss der dreitägigen Tagung bildete der Vortrag der neuen Landesbehindertenbeauftragten Nora Welsch. Sie blickte zurück auf die ersten hundert Tage

in ihrem Amt – im Anschluss bot sich noch ausreichend Raum und Zeit für eine Diskussion der Teilnehmenden. Der Sozialverband VdK freut sich bereits auf die Vorbereitungen für 2026 und legt allen Schwerbehindertenvertreterinnen und -vertretern ans Herz, sich den nächsten Tagungstermin in Bad Boll vorzumerken. Mehr Infos dazu im Kontaktkasten. **red**

## Jetzt vormerken: Die nächsten SBV-Termine

Die SBV-Konferenz der Evangelischen Akademie Bad Boll findet im nächsten Jahr von **Mittwoch, 30. September, bis Freitag, 2. Oktober 2026** statt.

➔ [www.ev-akademie-boll.de](http://www.ev-akademie-boll.de)

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. bietet außerdem eine eigene Fortbildungsveranstaltung für die Schwerbehindertenvertretung sowie

Betriebs- und Personalräte an: Diese SBV-Konferenz findet am **Mittwoch, 8. Juli 2026**, in Heilbronn statt. Es handelt sich um eine offiziell anerkannte Fortbildungsveranstaltung: Die Schulung wird mit 7 Stunden für die CDMP-Weiterbildung durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung anerkannt. Eine Anmeldung ist zum Frühjahr 2026 möglich.

➔ [www.vdk-bw.de/angebote/sbv](http://www.vdk-bw.de/angebote/sbv)

## Barrierefreie Arbeitsplätze gestalten

Aktuelle Ausgabe 03/2025 von SBVdirekt online lesen!

Wie lassen sich Arbeitsplätze barrierefrei gestalten? Dieser Frage und vielen weiteren rund um Barrierefreiheit und Teilhabe widmet sich die aktuelle Ausgabe des E-Magazins **SBVdirekt**.

Ausgabe 03/2025 behandelt wieder zentrale Fragen der betrieblichen Inklusion und Chancengerechtigkeit – zum Beispiel die Möglichkeiten bei Assistenzbedarf und bei der Unterstützung bei der Finanzierung von barrierefreien Arbeitsplätzen. Darüber hinaus gibt es praxisnahe Einblicke durch Berichte aus Unternehm-

men sowie vom KVJS-Inklusions- und Integrationsamt. Die Ausgabe behandelt außerdem die beeindruckende Geschichte von Daniel, der trotz Zerebralparese seiner Leidenschaft fürs Tauchen nachgeht. Ein Interview mit Model und Rollstuhlrugbyspielerin Nina Wortmann rundet die Ausgabe ab.

SBVdirekt erscheint viermal im Jahr und enthält immer informative Beiträge zu Themen wie Burnout, Arbeit und Behinderung, Ausbildung ohne Barrieren, Mobilität oder barriere-

freies Reisen – damit ist es das passende E-Magazin für Vertrauenspersonen von Menschen mit Behinderung, für Betriebs- und Personalräte, Inklusionsbeauftragte sowie auch für alle anderen in der Behindertenarbeit aktive oder daran interessierte Menschen.

SBVdirekt gibt es im Internet als Magazin zum Blättern. Außerdem steht eine barrierefreie PDF-Datei zum Herunterladen bereit. Dort gibt es außerdem die Möglichkeit, den SBVdirekt-Newsletter zu abonnieren: Dieser informiert per E-Mail darüber, wenn eine neue Ausgabe erscheint. Online steht außerdem ein Archiv mit den vergangenen Ausgaben zur Verfügung. **res**



➔ [www.vdk-bw.de/angebote/sbv/e-magazin-sbvdirekt/](http://www.vdk-bw.de/angebote/sbv/e-magazin-sbvdirekt/)

## Info: VdK-Patientenberatung

Ab 2026 in Kooperation mit der Stiftung UPD

**VdK-Patientenberatung.** Seit dem Jahr 2016 hat der VdK Baden-Württemberg in der Stuttgarter Beratungsstelle in der Gaisburgstr. 27 die Patientenberatung in Eigenregie kompetent, kostenlos und niederschwellig für alle Ratsuchenden Patienten organisiert. In diesen neun Jahren wurden von unseren erfahrenen Beraterinnen zigtausende Beratungsgespräche durchgeführt, Anfragen beantwortet, unzählige Vorträge zu den Patientenrechten gehalten, Podcasts erstellt und im Fall des Monats besonders komplexe Sachverhalte dargestellt.

Nachdem der Gesetzgeber 2023 die unabhängige Patientenberatung in Form der Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Stiftung UPD) neu geregelt und dabei auch Kooperationen mit Patientenorganisationen vorgesehen hat, wird die Patientenberatung in Stuttgart ab dem 1. Januar 2026 in Kooperation mit der Stiftung UPD neu organisiert. Ziel der Stiftung UPD ist es, in allen Bundesländern Beratungsstellen aufzubauen und dafür teilweise auch Kooperationen mit

geeigneten Patientenorganisationen zu nutzen, um Synergien und eine gute Vernetzung zu erreichen. Ab Januar werden die beiden Organisationen nun eng zusammenarbeiten. Die erfahrenen und in



der Region bestens vernetzten Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Stuttgart bleiben dabei auch weiterhin vor Ort für Ratsuchende da, um kostenfrei, unabhängig und evidenzbasiert zu informieren.

Mit dem VdK gewinnt die Stiftung UPD einen erfahrenen regionalen Kooperationspartner, der bereits in früheren Förderphasen mit der Patientenberatung betraut war. **red**

## Info und Kontakt

Weitere Informationen finden sich ab Januar auf der Website der Stiftung UPD unter:

➔ [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)



# Große Chancen mit einigen Hürden

Elektronische Patientenakte mit Startschwierigkeiten – komplizierte Technik bremst die Nutzung bislang aus

Seit einem Jahr gibt es die elektronische Patientenakte (ePA). Doch obwohl seit Ende April alle gesetzlich Versicherten diese aktiv nutzen können, sind die Zugriffszahlen aktuell noch minimal. Ein Grund könnte das komplizierte Zugangsverfahren sein – oder die gesetzlich Versicherten wissen gar nicht, dass sie bereits auf ihre ePA zugreifen können. Erstmal nur ein holpriger Start – oder ist generell Sand im Getriebe?

Ein digitaler Gesundheitsordner mit allen medizinischen Daten der Patientinnen und Patienten – bequem von überall verfügbar. Ein wichtiger Schritt im Gesundheitswesen von Deutschland. Und auch für die Patientensicherheit ein echtes Plus, denn die ePA enthält Diagnosen, Befunde, Allergien, Röntgenbilder, Medikationslisten und vieles mehr. So können gefährliche Wechselwirkungen vermieden werden und behandelnden Ärzten liegen im Notfall alle Gesundheitsinformationen direkt vor. Ein System, das im Notfall Leben retten kann.

In der Arztpraxis sowie in Apotheken und Krankenhäusern ist die ePA seit Anfang Oktober Pflicht. Ob sie aber auch wirklich überall eingesetzt wird, ist nicht sicher – denn teilweise gibt es immer noch Probleme mit der Software. Ärzte kritisieren außerdem die eingeschränkte Funktionalität der sehr komplexen Software. Hier sind Verbesserungen in Sicht: zum Beispiel eine Volltextsuche. Denn so können Dokumente in der ePA nach Stichworten durchsucht werden, um relevante Informationen besser aufzufinden. Außerdem soll der Rettungsdienst einen mobilen Zugriff auf Medikationslisten und Diagnosen erhalten.



Falls sie nicht vorab widersprochen haben, haben jetzt alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte. Doch die Nutzung ist kompliziert.

Foto: iStock.com / South\_agency

Andere europäische Länder wie Schweden, Finnland und Dänemark setzen bereits seit mehreren Jahren auf die ePA. Sie ist dort ein essenzieller Bestandteil des Gesundheitswesens – dementsprechend sind dort auch die Nutzerzahlen sehr hoch. In Deutschland sieht das noch anders aus: Nur rund 5 Prozent der Versicherten haben der ePA widersprochen. Aber obwohl damit über 69 Millionen Menschen in Deutschland eine ePA haben, liegen die Nut-

zungszahlen bei allen Krankenkassen durchweg prozentual im einstelligen Bereich. Ein Hauptkritikpunkt: Für Menschen ohne Smartphone, PC oder Tablet ist die Nutzung der ePA nur eingeschränkt möglich. Hier sollte in Krankenkassen oder Apotheken über Terminals ein Zugriff auf die ePA geschaffen werden – möglichst barrierefrei. Diese Idee wurde jedoch leider nicht weiter verfolgt.

## Komplizierter Zugriff

Und selbst wenn ein digitales Endgerät vorhanden ist – der Zugriff auf die ePA ist kompliziert, der Anmeldeprozess nicht ganz simpel, die Hürden hoch.

Da es um sensible Gesundheitsdaten geht, gelten höchste Sicherheitsvorschriften. Außerdem stellt jede Krankenkasse ihren Versicherten eine eigene App für die

ePA zur Verfügung, es gibt also keine einheitliche App für alle Versicherten in Deutschland. Diese App von der Krankenkasse alleine reicht auch noch nicht aus: In der Regel sind zwei Apps notwendig. Eine App enthält die elektronische Patientenakte, die andere ist für den sicheren Login notwendig, bestätigt also die Identifizierung der Versicherten. Ein bekanntes Verfahren, das zum Beispiel schon aus dem Online-Banking bekannt ist. Doch weniger digital affine Menschen können hier schon an ihre Grenzen kommen.

Schwierig wird es dann mit den benötigten Login-Daten: Versicherte brauchen hier in der Regel eine Gesundheitskarte mit PIN, einen Personalausweis mit PIN oder alternativ einen GesundheitsID-Code – wobei letzteres erst über die Gesundheitskarte mit PIN beantragt werden kann. Mit einer

Gesetzesänderung vom 6. November dürfen Krankenkassen außerdem wieder das Video-Ident-Verfahren nutzen, um die Identität ihrer Versicherten zu bestätigen.

Sind alle diese Hürden genommen, haben Versicherte in ihrer App dann endlich Zugriff auf ihre elektronische Patientenakte. Und hier kann dann die ein oder andere Überraschung warten: Denn viele Menschen haben mit der ePA erstmals Zugriff auf ihre eigenen Gesundheitsdaten – und finden dort gänzlich unbekannte Befunde und Diagnosen. Zumindest häufen sich solche Meldungen seit der Einführung der ePA. Dabei ist die Problematik nicht neu. Sie trat bisher aber meistens nur auf, wenn Versicherte zum Beispiel eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen wollten und diese dann aufgrund von Arztberichten abgelehnt wurde.

## Mehr Transparenz

Generell können falsche Befunde für den Versicherten gerade beim Abschluss von Versicherungen sehr problematisch sein. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, einen Blick in die eigene ePA zu werfen – vielleicht erfahren Versicherte Diagnosen, von denen sie bisher nichts wussten.

Die ePA bietet neue Chancen für das deutsche Gesundheitswesen – und sie könnte zu einem echten Gewinn für die Versicherten werden. Damit sie in Sachen Patientensicherheit und Transparenz ihr volles Potenzial entfalten kann, braucht es noch einige technische Verbesserungen, einen vereinfachten Zugang und vor allem: mehr Aufklärung! **Rebecca Schwarz**

## Relevante Neuerungen

In Zukunft können nur noch Versicherte ihre Abrechnungsdaten in der ePA einsehen – aktuell sind sie für alle sichtbar, die Zugriff auf die Akte haben. Somit sind Abrechnungsdetails mit Diagnosen oder Leistungsumfängen nicht mehr ohne ausdrückliche Zustimmung des Patienten zugänglich.

## Die elektronische Patientenakte im VdK-Podcast

Alle Informationen zur ePA bei „Reingehört“!

Expertenwissen, das ins Ohr geht: Die VdK-Patientenberatung spricht im Podcast „Reingehört beim Sozialverband VdK Baden-Württemberg“ über wichtige Themen in Medizin und Gesundheit. In der neuesten Episode dreht sich alles um die elektronische Patientenakte!

### Erfahrungen, Kritik und Ausblick

Die elektronische Patientenakte soll die Gesundheitsversorgung digitaler, sicherer und übersicht-

licher machen. Doch wie sieht die Realität nach dem Start aus? Darüber spricht VdK-Patientenberaterin Željka Pintarić!

Der VdK-Podcast „Reingehört“ ist bei allen bekannten Streamingdiensten verfügbar!

[www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de)



**stufenlos**  
LIFTE VOM FACHMANN

TREPPENLIFTE

KLEINAUFZÜGE

ROLLSTUHLLIFTE

Testen Sie alle Liftsysteme in unserer 400 m² großen Liftausstellung.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

**Neu-, Vorführ- und Gebrauchtlifte: DIE PERFEKTE LIFTLÖSUNG**

Profitieren Sie von unserer großen Auswahl der neuesten Liftmodelle führender Hersteller. Zudem bieten wir Ihnen ein wechselndes Angebot an Vorführ- und Gebrauchtliften.

**STUFENLOS**  
Lorbeerweg 20  
76149 Karlsruhe  
Tel 07 21.78 31 24 0  
[www.stufen-los.de](http://www.stufen-los.de)

**NEU!**  
Kontaktlos Treppenfotos übermitteln und Ihr persönliches Angebot erhalten:  
Mail: [FOTO@STUFEN-LOS.DE](mailto:FOTO@STUFEN-LOS.DE)  
WhatsApp: 0151.117 66 191

**Öffnungszeiten**  
Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa 9.00 – 13.00 Uhr



# „Unsere aufsuchende Begutachtung ist ein Schatz“

Im Interview: Hubert Seiter, alternierender Verwaltungsrats-Vorsitzender des Medizinischen Dienstes Baden-Württemberg

Hubert Seiter ist als Patientenvertreter alternierender Vorsitzender des Medizinischen Dienstes Baden-Württemberg. Und das ist bundesweit einmalig. In allen anderen Bundesländern stellen Vertreter der Krankenkassen den Vorsitz. Ein Gespräch über die Aufgaben der medizinischen Dienste (MD) nach der Reform 2020. Darüber, dass der Medizinische Dienst die häusliche Pflege so gut kennt, wie kaum eine andere Institution und was das für seine künftige Rolle bedeuten könnte.

**Herr Seiter, ganz kurz, für alle, die den Medizinischen Dienst (MD) noch nicht so gut kennen: Was sind die Aufgaben des MD?**

Erstens prüft er regelmäßig die Qualität der Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Zweitens überprüfen Sozialmediziner die Notwendigkeit und die Dauer von einzelnen Krankenhausbehandlungen, nehmen Stellung zu Behandlungsfehlern, zur Qualität von Krankenhäusern und insbesondere auch zur Notwendigkeit von Hilfsmitteln und Rehamaßnahmen. Ein dritter Schwerpunkt ist die Beurteilung des Pflegegrads und die Pflege zu Hause.

**Welche Aufgaben hat der MD denn in der häuslichen Pflege?**

Hauptaufgabe ist die Feststellung des Pflegegrads der Pflegebedürftigen. 400 000 Begutachtungen schaffen unsere 700 Pflegefachkräfte im Jahr. Davon mehr als zwei Drittel im häuslichen Umfeld, circa ein Drittel erfolgt nach Aktenlage, per Telefon oder per Videokonferenz. Dabei handelt es sich meistens um Wiederholungs- oder Höhergruppierungsanträge. Eine Pflegebegutachtung dauert in



400 000 Begutachtungen schaffen die 700 Pflegefachkräfte des MD im Jahr.

Foto: iStock.com / svetikd

der Regel etwa eine Stunde. Das heißt also: Unsere Pflegefachkräfte kennen die häusliche Pflegesituation so gut wie niemand anderes im Land. Die Pflegefachkraft ist im Gespräch mit dem Menschen mit Pflegebedarf, mit den Angehörigen, sieht, wie die Wohnsituation ist, das Umfeld.

**Und das ist eine große Chance?**

Ja, ganz genau. Wir haben einen riesigen Erfahrungsschatz durch diese Begegnungen in der häuslichen Umgebung. Wir erfahren viel darüber, wie viel Kraft noch da ist, ob die Menschen alle Hilfsmittel haben, die ihnen zustehen. Meiner Erfahrung nach ist es doch so: Vielen Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen fehlt Zeit und Kraft sich genau zu informieren. Viele Menschen wissen nicht, dass ihnen ein Rollstuhl zusteht, dass sie eine Rehabilitation beantragen

könnten. Ich denke, wenn wir schon mal da sind, dann sollten wir auch beraten. Ich bewundere unsere Pflegefachkräfte! Sie sind sehr erfahren und haben einen richtig guten Blick. Und wenn uns etwas auffällt, sollten wir mutig und klar sagen: „Denk dran, du musst dich auch um deine Gesundheit kümmern. Hast du schon mal an eine Reha gedacht?“ Die Pflegegradbegutachtung ist die Pflicht des MD, die Beratung die Kür!

**Das heißt, Sie wünschen sich, dass der MD zugleich berät?**

Ja, wenn wir schon mal sind, dann sollten wir auch beraten. Wenn ich sehe, hier gibt es noch nicht mal einen Rollator, obwohl der Pflegebedürftige unsicher läuft, dann weist eine umsichtige Gutachterin darauf hin. Mangelnde Zeit darf kein Argument sein, auch wenn eine Stunde zur Begutachtung

knapp ist. Eine rechtzeitige und umfassende Beratung sorgt für Lebensqualität und spart Kosten.

Wir Patientenvertreter erwarten, dass unsere Pflegefachkräfte Zeit für die Beratung haben und sie ihre konkreten Vorschläge auch im abschließenden Gutachten festhalten. Also hier den deutlichen Hinweis geben, dass eine Reha angebracht scheint. Dann weiß die Pflege- und Krankenkasse Bescheid, unbürokratisch.

**2020 wurde der MD reformiert, was hat sich seitdem geändert?**

Der MD heute ist komplett unabhängig von den Krankenkassen. Im Verwaltungsrat sitzen neben 16 Vertreterinnen und Vertretern der Kassen fünf Patientenvertreter. Sehr gut vertreten ist auch der VdK. Der gesamte Verwaltungsrat bedauert es, dass die Vertreterin der Ärzteschaft und der Vertreter

der Pflege im Verwaltungsrat kein Stimmrecht haben. Ich wurde als Patientenvertreter 2020 in geheimer Wahl zum alternierenden Vorsitzenden gewählt. Das ist ein Novum in Deutschland. In allen anderen Bundesländern stellen Vertreter der Krankenkassen den Vorsitz. Fünf stimmberechtigte PatientenvertreterInnen im Verwaltungsrat sind ein Gewinn für dieses Gremium. Neben den von den Krankenkassen benannten VertreterInnen bringen sie in den Verwaltungsrat ihre Erfahrungen ein als Senioren-, SelbstvertechterInnen oder aus der Verbraucherberatung. So kommen wir gemeinsam zu vernünftigen Lösungen. Weil ich weiß, dass die Menschen immer älter werden, viele von ihnen alleine leben und es den „klassischen Hausarzt“ immer seltener gibt, ist mir abschließend wichtig: Die aufsuchende Begutachtung und Beratung durch die ExpertInnen des MD ist ein Schatz. Sie wissen, wie es den Menschen geht und was sie brauchen.

**Das Gespräch führte  
Julia Nemetschek-Renz**

## Zur Person

Jurist Hubert Seiter ist ehrenamtlich alternierender Vorsitzender des Verwaltungsrats des Medizinischen Dienstes



Foto: privat

Baden-Württemberg. Davor war er Erster Direktor der Deutschen Rentenversicherung des Landes und ehrenamtlich 30 Jahre Vorsitzender des Krebsverbands Baden-Württemberg.

## Jetzt digital lesen und nutzen!

Schon gewusst? Die VdK-ZEITUNG gibt es auch als E-Paper!

Ganz egal, wo Sie gerade sind – ob zu Hause, im Café, im Zug oder woanders unterwegs: Mit dem E-Paper haben Sie Ihre VdK-ZEITUNG immer mit dabei. Auf dem Smartphone, Tablet oder PC lesen Sie die vollständige Ausgabe ganz bequem auf Ihrem Bildschirm.

Das digitale Lesevergnügen funktioniert auf jedem Endgerät und bietet noch dazu jede Menge Vorteile:

- Direkte Verlinkungen führen Sie mit einem Klick zu weiterführenden Informationen, Videos oder Internetseiten – kein mühsames



Bequem online lesen: Für die digitale VdK-ZEITUNG ist nur ein mobiles Endgerät notwendig – beispielsweise ein Tablet, Smartphone oder Computer – sowie eine E-Mail-Adresse.

Foto: iStock.com / Sitthiphong

Abtippen von Adressen und kein Vertippen mehr, wenn die Adressen von Webseiten mal wieder etwas länger sind.

- Komfortables Archiv: Stöbern Sie jederzeit in früheren Ausgaben.
- Hilfreiche Suchfunktion: Finden Sie schnell die Artikel, die Sie wirklich interessieren.
- Umweltfreundlich lesen: Mit der digitalen Ausgabe schonen Sie

Ressourcen – Papierberge bei Ihnen zu Hause gehören der Vergangenheit an.

Und das Beste an der digitalen VdK-ZEITUNG: Sie müssen auf nichts verzichten – ganz im Gegenteil! Das E-Paper bietet alle Inhalte der gedruckten Zeitung, es geht gar nichts verloren. Aber dafür ist die digitale Zeitung leichter, flexibler und natürlich immer griffbereit auf Ihrem Endgerät. **res**

## Studie zum Hören in Offenburg

Einseitige Träger von Hörgeräten gesucht!

Das Peter-Osypka-Institut für Medizintechnik an der Hochschule Offenburg führt eine Studie zum Hören und Sprachverstehen durch: Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einseitigem Hörverlust Schwierigkeiten haben, die Richtung von Geräuschen korrekt zu bestimmen. Die Arbeitsgruppe NeuroAkustik untersucht, wie Hörgeräte das räumliche Hören bei einseitigem Hörverlust beeinflussen – hierfür sind sie auf der Suche nach Studienteilnehmern aus Südbaden.

In Deutschland entscheiden sich über die Hälfte aller Menschen mit beidseitigem Hörverlust für Hörgeräte. Bei einseitiger Schwerhörigkeit hingegen nutzen nur rund 30 Prozent eine Hörhilfe. Neueste Untersuchungen der Hochschule Offenburg weisen auf mögliche Gründe hin: Sie zeigen, dass bei einseitigen Hörgeräteversorgungen die Lokalisationsfähigkeit der Träger mitunter deutlich beeinträchtigt wird.

Die aktuelle Studie widmet sich der Frage, wie genau Hörgeräte das räumliche Hören bei einseitigem Hörverlust beeinflussen, um neue

Ansätze für eine wirksamere Hörgeräteversorgung zu entwickeln. Die Messungen finden an der Hochschule Offenburg statt und dauern maximal zwei Stunden. Die Studie folgt strikt den DFG-Leitlinien guter wissenschaftlicher Praxis – die Teilnahme ist freiwillig: • Studienteilnehmer können die Studie jederzeit abbrechen.

- Alle Daten werden pseudonymisiert gemäß DSGVO gespeichert.
- Die Tests sind nicht-invasiv und ohne medizinisches Risiko.

Für die Teilnahme gibt es eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 25 Euro. **res**

## Interesse?

Sie tragen auf einer Seite ein Hörgerät, sind zwischen 18 und 80 Jahren alt und möchten an der Studie teilnehmen? Dann freut sich die Arbeitsgruppe NeuroAkustik über Ihre Nachricht!

🏠 Labor NeuroAkustik  
Peter-Osypka-Institut für Medizintechnik  
Hochschule Offenburg  
Badstraße 24, Offenburg

📧 [neuroakustik@hs-offenburg.de](mailto:neuroakustik@hs-offenburg.de)

## Jetzt abonnieren!

Sie möchten in Zukunft die VdK-ZEITUNG als E-Paper nutzen? Dann füllen Sie einfach das Formular auf unserer Homepage aus – im Anschluss erhalten Sie die VdK-ZEITUNG digital in Ihren Posteingang!



➔ [www.vdk-bw.de/medien/vdk-zeitung](http://www.vdk-bw.de/medien/vdk-zeitung)



## KONTAKT

## VdK Patienten- und Wohnberatung

Patientenberatung oder Beratung zum barrierefreien Wohnen benötigt? Ihr schneller Draht zur VdK-eigenen Beratungsstelle in Stuttgart:

🏠 VdK Patienten- und Wohnberatung BW  
Gaisburgstraße 27  
70182 Stuttgart (S-Mitte)  
Nähe U-Bahn-Haltestelle Olgaek  
☎ (07 11) 2 48 33 95  
📠 (07 11) 2 48 44 10  
✉ patienten-wohnberatung-bw@vdk.de  
🌐 [www.bw.vdk.de/beratung/](http://www.bw.vdk.de/beratung/)

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14 Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten. Bitte beachten Sie: Die VdK-Wohnberatung ist zurzeit aus personellen Gründen bis auf Weiteres nicht erreichbar.

## Digitaler Ratgeber fürs Krankenhaus

Welche Klinik ist die richtige für mich? Was muss ich in meine Krankenhaustasche packen? Und wie geht es nach dem Krankenhaus weiter? Der Aufenthalt im Krankenhaus ist oft eine große Herausforderung. Die Online-Plattform Klinikkompass hilft bei der Vorbereitung – sie bietet umfassende Informationen und Hilfestellungen an!

Der Klinikkompass ist ideal für Patientinnen und Patienten sowie für deren Angehörige: Auf der Plattform stehen umfassende Informationen zu Krankheiten, Medikamenten und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Mit Checklisten und Tipps bietet sie eine umfassende Hilfestellung bei der Vorbereitung auf den Krankenhausaufenthalt an. Darüber hinaus klärt sie über die Rechte von Patienten auf und ermöglicht damit auch, das eigene Wissen zu stärken und so fundiert Entscheidungen treffen zu können.

Auch bei der Entlassung aus dem Krankenhaus hilft Klinikkompass weiter – mit Hinweisen zur Nachsorge sowie zu Anschlussheilbehandlung. Dafür stehen Informationen zur Rehabilitation und zu möglichen Hilfsmitteln bereit:

🌐 [www.klinikkompass.de](http://www.klinikkompass.de)

## IMPRESSUM

Landesteil und Bezirksseiten  
Baden-Württemberg  
Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:  
verantwortlich Julia Nemetschek-Renz (nem), Rebecca Schwarz (res)

Anschrift:  
Sozialverband VdK Baden-Württemberg  
Landesredaktion VdK-ZEITUNG  
Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart  
Telefon (07 11) 6 19 56-0  
Fax (07 11) 6 19 56-99  
E-Mail: [j.nemetschek-renz@vdk.de](mailto:j.nemetschek-renz@vdk.de)  
Internet: [bw.vdk.de](http://bw.vdk.de)

## Endometriose-Leitlinie 2025

Endometriose neu bewertet – was ist neu und was bringt die neue Leitlinie den Betroffenen?

Starke Schmerzen während der Regelblutung, chronische Unterbauchschmerzen, Schmerzen bei der Blasen- und Darmentleerung, bei Darmbewegungen, beim Sex und ungewollte Kinderlosigkeit sind mögliche Symptome der zweithäufigsten chronischen Frauenkrankheit: der Endometriose. Circa zwei Millionen Frauen sind in Deutschland betroffen, jedes Jahr werden etwa 40 000 Neuerkrankungen registriert. Vom Auftreten der ersten Symptome bis zur Diagnosestellung vergehen im Durchschnitt siebeneinhalb Jahre. Jetzt gibt es eine neue medizinische Leitlinie.

Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die schwer zu diagnostizieren und schwer zu behandeln ist: Bei Endometriose wächst Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium) ähnelt, außerhalb der Gebärmutter – beispielsweise im Bauchraum, an Eierstöcken, Eileitern, am Darm oder Bauchfell. Dieses Gewebe reagiert hormonell auf den Menstruationszyklus. Flüssigkeit kann nicht abfließen und verursacht dadurch Schmerzen, Entzündungen, Verklebungen und Zysten.

Zum Tag der Endometriose am 29. September fand Lisa Maier in ihrer Tageszeitung einen Artikel, der von einer neuen medizinischen Leitlinie und erweiterten Therapieoptionen berichtete. Maier ist seit Jahren Betroffene. Sie hat nach einer langen Odyssee im Jahr 2019 erst als 30-jährige die Diagnose „Endometriose“ erhalten. Davor war sie lange bei Gynäkologen und Internisten in Behandlung – auf der Suche nach der Ursache ihrer heftigen Schmerzen im Unterbauch. Auch die ersehnte Schwangerschaft ließ auf sich warten. Erst im Rahmen einer Kinderwunschbehandlung wurde die Diagnose „Endometriose“ gestellt.

Seit Jahren wünscht sich Maier ein breiteres Angebot und mehr spezialisierte Zentren für ihre Erkrankung, zumal sie als Landwirtin arbeitet und nicht in der Nähe der großen Unikliniken lebt. Nun wendet sie sich telefonisch an die VdK-Patientenberatung in Stuttgart, um genau zu erfahren, was es an neuen therapeutischen Möglichkeiten für sie gibt.

VdK-Patientenberaterin Greta Schuler muss für die Beratung ein wenig ausholen und erklärt ihr, dass im Juni 2025 die aktualisierte S2k-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Endometriose“ (AWMF 015-045) veröffentlicht wurde. Sie löst damit die Fassung von 2020 ab und bringt einige wichtige Neuerungen mit sich: „Alle Kapitel sind jetzt auf dem neuesten Stand der Forschung. Therapiekapitel wurden erweitert, neue Abschnitte zu Schmerztherapie, psychosomatischer Begleitung, komplementären Verfahren und multimodalen Therapieansätzen wurden erstellt.“

Die Leitlinie macht deutlich: Endometriose ist nicht nur eine gynäkologische, sondern eine systemische Erkrankung. Sie betrifft



Etwa jede zehnte Frau im fruchtbaren Alter ist von Endometriose betroffen.

Foto: iStock.com / Jelena Stanokovic

also den gesamten Körper, die Psyche und das soziale Leben. Für eine gute Versorgung braucht es eine geregelte, ineinandergreifende Versorgungsstruktur und interdisziplinäre Zusammenarbeit in spezialisierten Zentren, die medizinische und psychosoziale Unterstützung zusammenführen.

Die Leitlinie empfiehlt nun auch komplementärmedizinische Ansätze wie Naturheilkunde, Yoga und Akupunktur. „Eine automatische Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen ist damit jedoch nicht verbunden“, fügt Schuler hinzu.

Maier reagiert nachdenklich am Telefon: „Dann ändert sich für mich eigentlich gar nichts, oder? Ich muss nach wie vor meine Yogakurse selbst bezahlen. Und die Osteopathischen Sitzungen, die mir im letzten Jahr sehr gut getan haben werden auch nicht übernommen.“

„Momentan ist das leider noch so“, antwortet die VdK-Patientenberaterin und ergänzt: „Es ist lediglich neu, dass die nicht-medikamentösen und komplementären Ansätze nicht mehr nur als Zusatzoption angesehen werden, sondern als gleichwertige Bestandteile eines Behandlungskonzepts. Ziel ist es, die Lebensqualität langfristig zu verbessern – auch bei chronischem Verlauf oder wiederkehrenden Beschwerden.“ Schuler

bewertet die Aufnahme von Komplementärmedizin in die Leitlinie als ersten wichtigen Schritt, da sie die Evidenz und Wirksamkeit dieser ergänzenden Therapien bei Endometriose anerkennt.

Die VdK-Patientenberaterin stellt als Option dar, Kontakt mit der Krankenkasse aufzunehmen: Details zur Kostenübernahme im Rahmen von Satzungsleistungen können bei der Krankenkasse angefragt werden. Schuler: „Ob die Kosten dann übernommen werden, hängt weiterhin von der jeweiligen Krankenkasse ab.“

Greta Schuler versteht das Bedauern und die Enttäuschung von VdK-Mitglied Maier. Diese hatte sich nach dem Zeitungsartikel eine schnellere Verbesserung der Versorgung von Endometriose Betroffenen erhofft. „Leider ist die neue Leitlinie kein Garant für bessere Versorgung – aber es gibt wichtige Neuerungen im Bereich Diagnostik, Medikation und Schmerztherapie“, sagt die VdK-Patientenberaterin. So waren bei der Erstellung dieser Leitlinie auch Betroffene beteiligt, um Grundlagen zu schaffen, die Rechte von Betroffenen zu stärken, Fachkreisen Versorgungslücken aufzuzeigen und Politik sowie die Gesellschaft in die Verantwortung zu nehmen, die nötigen strukturellen Veränderungen endlich umzusetzen.

„Ich würde mir für alle Betroffenen wünschen, dass dies nun Fahrt aufnimmt“, verabschiedet sich

Greta Schuler. Lisa Maier wird sich informieren – und bei ihrer Krankenkasse nachfragen, welche Zusatzangebote diese bereithält, die nicht im Leistungskatalog stehen. Falls bei ihrer Krankenkasse jedoch Therapieoptionen wie Osteopathie nicht in der Satzung stehen, so überlegt sie, wird sie sich auf die Suche nach einer anderen Gesetzlichen Krankenkasse machen. Eine Krankenkasse, deren Satzungsleistungen Maiers Bedürfnissen eher gerecht werden. Denn Osteopathie hat Maier bisher sehr gutgetan. **red**

## VdK-Tipp

Frauengesundheitszentren bieten Betroffenen persönlich und online Informationen, Veranstaltungen und Beratung an:

🌐 [www.ffgz.de](http://www.ffgz.de)

Auch die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. In Selbsthilfegruppen finden Betroffene Informationen zu Behandlungen, Kinderwunsch, Versorgungsstrukturen sowie Fachliteratur, Sozialrecht-Infos und Forderungen an die Politik. Auch auf Englisch:

🌐 [www.endometriosevereinigung.de/selbsthilfegruppen](http://www.endometriosevereinigung.de/selbsthilfegruppen)

– Anzeige –

Mercedes 200 rot EZ 2018 behindertengerecht, Handgas und man. Bremse, sehr guter Zustand, Winterräder, Dachbox, VB 24000€ Telefon: 015901216821

– Anzeige –

**Aufzüge & Treppenlifte**

- Sitzlifte, Rollstuhl + Deckenlifte
- neu und gebraucht
- Hersteller unabhängig
- persönliche Beratung vor Ort
- eigener zuverlässiger Kundendienst

**Hackenberg Liftsysteme**  
Teckstr. 10, 73765 Neuhausen  
Tel: 07158 (9 15 99 95) Fax 9 15 99 96  
info@hackenberg-liftsysteme.de

**Ihr Spezialist aus der Region**

## Aktuelles

## Gesetzliche Krankenkassen zahlen Herz-CT

Soll der Verdacht auf eine chronische koronare Herzkrankheit abgeklärt werden, kann seit Januar 2025 dafür auch bei gesetzlich Versicherten die Computertomographie-Koronarangiographie (CCTA) eingesetzt werden.

Das Herz-CT ist ein nicht-invasives Verfahren. Die Untersuchung ist eine bildgebende Methode, um Verengungen oder Verschlüsse der Herzkranzarterien darzustellen. Solche Verengungen in den Herzkranzgefäßen entstehen durch Ablagerungen, die die Sauerstoffversorgung des Herzmus-

kels behindern. Die chronische koronare Herzkrankheit ist nach wie vor die häufigste Todesursache in Deutschland. Anders als bei der Herzkatheteruntersuchung muss beim Herz-CT kein Kunststoffschlauch (Katheter) über ein Blutgefäß in der Leiste oder am Handgelenk eingeführt werden, um die Gefäße des Herzens sichtbar zu machen. Besprechen Sie bei Verdacht auf eine chronische koronare Herzkrankheit mit Ihrem Arzt, ob die Voraussetzungen für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse vorliegen. **red**



## Neues Miteinander im Steinachtal

Aus drei wird eins – Zusammenschluss zum VdK-Ortsverband Steinachtal

Bei der gemeinsamen Jahreshauptversammlung der VdK-Ortsverbände Schönau-Altneudorf, Heiligkreuzsteinach und Wilhelmsfeld am Freitag, 19. September, fanden nicht nur Wahlen statt: Die drei Ortsverbände schlossen sich auch zu einem einzigen Ortsverband zusammen. Der damit neu gegründete VdK-Ortsverband Steinachtal zählt jetzt 446 Mitglieder. Neuer Vorsitzender ist Michael Reinhard.

Die Wahlen erfolgten einstimmig: Neuer Stellvertreter ist Klaus Rehberger, als Kassierer wurde Siegfried Reinhard gewählt. Als Schriftführerin unterstützt Katharina Schmitt den Vorstand. Neue Frauenvertreterin ist Ingrid Skarke. Als Beisitzer sind Gerhard Kumpf, Klaus Wonde und Petra Rehberger im Ortsverband aktiv.

Die Jahreshauptversammlung war auch ein großer Abschied für Volker Kling, Vorsitzender des Ortsverbandes Wilhelmsfeld: Nach 35 Jahren tritt er nun seinen wohlverdienten VdK-Ruhestand an. Für seinen vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz erhielt er die Goldene Verdienstnadel des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg und wurde darüber hinaus zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Als Beisitzer wird er aber weiterhin den Kreisverband Heidelberg unterstützen.



Mit der Ehrenurkunde für ihr langjähriges Engagement ausgezeichnet: Volker Kling, Horst Lenz und Karl Schmelzer mit dem neuen Ortsvorsitzenden Michael Reinhard (von links). Foto: VdK / OV Steinachtal

Die Ehrungen übernahm VdK-Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz. Er zeichnete sogleich noch Karl Schmelzer, der 13 Jahre als Vorsitzender den Ortsverband Schönau-Altneudorf geleitet hatte, mit der Goldenen Verdienstnadel aus. Auch Schmelzer wurde zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Und der langjährige Revisor Horst Lenz erhielt ebenfalls die Goldene Verdienstnadel und ist ab sofort Ehrenmitglied im VdK-Ortsverband Steinachtal.

Und wie geht es weiter mit dem neuen Ortsverband nach dem Zusammenschluss? Vorsitzender Reinhard wird sich weiterhin für

das soziale Miteinander vor Ort einsetzen – die Stammtische für alle wechseln von nun an immer wieder die Örtlichkeit und finden abwechselnd in den drei Gemeinden statt. Informationsabende sind ebenso ein Thema wie das gesellige Miteinander: Für Mitglieder und Nicht-Mitglieder bietet der Ortsverband Vorträge über Patientenverfügung, zu Testamenten, über häusliche Pflege oder auch das Verhalten bei Notfällen an. Und weil Menschen einander brauchen, gibt es noch weitere Projekte, zum Beispiel gemeinsame Mitgliedertreffen zum Basteln, Backen oder Kochen.

res

## Martin Gross ist neuer Vorsitzender

Kreisverbandstag in Tübingen

Beim diesjährigen Kreisverbandstag des KV Tübingen in Rottenburg wurden die Weichen für das kommende Jahr gestellt: Die Landtagswahl, die Pflegesituation sowie die Erreichbarkeit der Arztpraxen, bezahlbarer Wohnraum und eine einheitliche solidarische Kranken- und Rentenversicherung werden den Sozialverband VdK beschäftigen – und damit auch den neu gewählten Vorstand des Kreisverbands Tübingen: Martin Gross. Der ehemalige verdi-Landesbezirksleiter wurde einstimmig zum neuen Vorsitzenden gewählt. 16 Jahre lang hatte Manfred Brüssel den Kreisverband geführt.

Martin Gross bedankte sich bei seinem Vorgänger für dessen hervorragende Arbeit und versprach, dem Sozialverband VdK auch zukünftig eine starke Stimme zu geben.

Außerdem forderte der neue Vorsitzende in der Rentendebatte mehr Sachlichkeit: „Wir wollen keine Spaltung zwischen Alt und Jung, sondern einen fairen Umgang in unserer Gesellschaft!“

Sandra Hertha, Geschäftsführerin des Bezirksverbands Südwürttemberg-Hohenzollern, ging unter anderem auf die Pflegesituation ein: „In unserem Land wird die stationäre Pflege immer mehr zur Armutsfalle. Da muss dringend gegengesteuert werden! Der VdK erwartet darüber hinaus mehr Wertschätzung für die ambulante Pflege.“

Auf dem Programm stand auch die Ehrung verdienter Mitglieder: Frauenvertreterin Ursula Moosburger wurde für ihre 26-jährige Tätigkeit ausgezeichnet.

Ebenfalls wurde Josef Haug, Georg Wiest und Klaus Moser zum Abschied gedankt.

red



Kreisverbandstag in Tübingen: Der neue Vorsitzende Martin Gross ist als zweiter von links zu sehen. Foto: VdK / KV Tübingen

**VdK  
Reisen**

**VdK  
Reisen**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Eine Zeit, in der wir traditionell innehalten und zurückblicken. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für Ihr Vertrauen bedanken. Für die bevorstehenden Feiertage wünschen wir Ihnen und Ihren Familien eine friedliche und besinnliche Weihnachtszeit sowie genügend Zeit für Ruhe und Erholung.

Ihr VdK-Reiseteam [www.vdk-reisen.de](http://www.vdk-reisen.de)  
Antonija Koc-Cuvalo & Durdane Jiroyan

### Küstenzauber & Königreiche 8-tägige Flugreise mit 3 Ausflügen



Im Schatten einer mittelalterlichen Festung, umgeben von goldgelben Stränden und dem türkisblauen Mittelmeer, entfaltet sich das authentische Spanien: Peñíscola – ein Küstenjuwel der Region Valencia. Wer hier seine Koffer auspackt, darf sich auf eine Reise voller Kultur, Geschichte und mediterranem Lebensgefühl freuen.

#### Kulturelle Entdeckungen und mediterrane Idylle

Direkt an der Costa del Azahar erwartet Sie das Hotel Gran Peñíscola – Ihr komfortabler Ausgangspunkt für einen Urlaub voller Entspannung und drei spannenden Ausflügen. Erkunden Sie zunächst das charmante Peñíscola selbst: Der historische Stadtkern mit seiner mächtigen Festungsanlage diente nicht umsonst als Drehort für große Kinoproduktionen. Anschließend geht es in die moderne Hafenstadt Valencia. Zwischen futuristischer Architektur und traditionsreichen Altstadtgassen erleben Sie dort einen faszinierenden Kontrast. Wer sich nach etwas Ursprünglichkeit sehnt, wird im mittelalterlichen Morella fündig. Die Bergstadt mit ihrer imposanten Stadtmauer, engen Gassen und der barocken Kapelle scheint direkt aus einem Bilderbuch zu stammen. Reisen mit allen Sinnen

**Inklusivleistungen:** Hin- und Rückflug mit einer renommierten Fluggesellschaft (z.B. Eurowings) ab/bis gewünschtem Abflughafen (ggf. mit Zwischenstopp) nach Valencia und zurück in der Economy Class ▶ 1 Gepäckstück bis 23 kgs ▶ Empfang am

Flughafen und lokale deutschsprachige Reiseführer während der Ausflüge ▶ Transfers vor Ort: Flughafen – Hotel – Flughafen ▶ 7 Übernachtungen im 4 Sterne Hotel Gran Peñíscola in Peñíscola ▶ Halbpension Plus mit Frühstück, Abendessen als Buffet oder Menü, Getränke zum Abendessen (0,25 l Wasser und 0,25 l Wein) ▶ Nutzung des Außenpools mit Sonnenterrasse, -liegen und -schirmen (saison-/wetterabhängig) ▶ Nutzung des Fitnessraums ▶ Wechselnde Tagesanimation und Abendunterhaltung (saisonabhängig) ▶ WLAN ▶ Zug zum Flug-Ticket in Kooperation mit der Deutschen Bahn (2. Klasse inkl. ICE-Nutzung, gültig für deutsche Abflughäfen)

**Ausflugspaket inklusive:** Alle Ausflüge mit komfortablen Reisebussen ▶ Ganztagesausflug Valencia mit Stadtrundfahrt und Rundgang durch die Stadt der Wissenschaft und Künste ▶ Ganztagesausflug Morella mit Stadtrundgang und Besuch der Kapelle (inkl. Eintritt) ▶ Ganztagesausflug Peñíscola mit Stadtrundgang und Besuch der Festungsanlage (inkl. Eintritt)

**Reisetermine ab/bis Stuttgart und ab/bis Frankfurt:**

15.04.2026, ab 939,- € p. P. im DZ  
06.05.2026, 10.06.2026 ab 939,- € p. P. im DZ

### KV Breisgau-Hochschwarzwald – Lago Maggiore – 03.05. – 08.05.2026



Der Lago Maggiore (auch Langensee genannt) ist weit mehr als ein einfacher See. Auf einer Reise in die Region Lago Maggiore entdecken Urlauber eine Naturlandschaft, deren Kontrastreichtum vielfältiger kaum sein könnte. Ein Naturparadies im Herzen Europas!

**Ausflugspaket:** Inselrundfahrt ▶ Borromäischen Inseln ▶ Stadtführung in Novara ▶ Imbiss mit Weinprobe ▶ Schifffahrt am Ortsee

**Preis:** ab 25 Personen 1.118,- € p. P. / ab 26 Personen 1.099,- € p. P. / ab 30 Personen 1.045,- € p. P. HP/Ausflugspaket/Fahrt/Hotel

**Informationen:** Hr. Widmann 07602-312 oder KV Freiburg 0761-3899820

### OV Mosbach – Harz – 14.06. – 20.06.2026



Das nördlichste deutsche Mittelgebirge ist zu Recht mehrfach zum „schönsten Naturwunder Deutschlands“ gekürt worden. Die Region bietet eine Vielzahl von Orten, die man gesehen haben sollte.

**Ausflugspaket:** Blankenburg ▶ Thale ▶ Goslar ▶ Okertalsperre Wernigerode ▶ Brocken ▶ Quedlinburg ▶ Ascherleben

**Preis:** 1.099,- € p. P. / HP/Ausflugspaket/Fahrt/Hotel

**Informationen:** Herr Kusche 06261-2905

### OV Calw – Slowenien – 25.09. – 01.10.2026



Im Südwesten von Slowenien, an der slowenischen Adria liegt der schöne Urlaubsort Portoroz. Der schon seit über 100 Jahren beliebte Ferienort Portoroz ist nur wenige Kilometer von der Grenze zu Kroatien entfernt.

Portoroz ist ein lebendiges Touristenzentrum mit schönen Stränden und kristallklarem Meer. Der große Hauptstrand von Portoroz, gesäumt mit goldgelben Sand, für aktive Urlaubsgäste wird ein abwechslungsreiches Angebot angeboten.

Abholung ab/bis Calw

**Leistungen:** Hotel Histron, Halbpension und Ausflugspaket

**Ausflugspaket:** Piran ▶ Porec ▶ Triest

**Preis:** ab 25 Personen 1.199,- € p. P. / ab 35 Personen 999,- € p. P./DZ

**Einzelzimmerzuschlag:** 99,- € p. P.

**Informationen:** Fr. Steffek 07051-51281



# Simon Leimeister ist neuer zweiter Vorsitzender

Auf seiner Jahreshauptversammlung wählte der Ortsverband Weikersheim den 23-Jährigen in den Vorstand

Der VdK-Ortsverband hat einen neuen stellvertretenden Vorsitzenden: Simon Leimester ist 23 alt und jetzt Teil des Ortsvorstands in Weikersheim. Überzeugt hat ihn die herzliche Zusammenarbeit im Vorstandsteam.

Neben den turnusmäßigen Neuwahlen waren bei der Jahreshauptversammlung des OV Weikersheim Grußworte, Berichte und aktuelle Informationen angesagt. Doch die Wahl des stellvertretenden Vorsitzenden Simon Leimeister, der mit 23 Jahren bereit ist, dieses wichtige ehrenamtliche Amt zu übernehmen, stand an diesem Tag eindeutig im Fokus. Nach der Begrüßung der Mitglieder und Gäste durch den Vorsitzenden Ulrich Dietz folgten der Jahresrückblick, Tätigkeits- und der Kassenbericht der Vorstandschaft.

Bürgermeister Schuppert führte die Neuwahlen des Vorstands durch. Neue Frauenbeauftragte ist Elke Büttner, die künftig die Interessen der weiblichen Mitglieder vertreten wird. Simon Leimeister übernimmt das Amt des zweiten Vorsitzenden. Er wird den Vorsitzenden Ulrich Dietz künftig bei der Leitung des Ortsverbands unterstützen. Aus den Reihen der Mitglieder erklärte sich zudem Rainer Tassarek bereit, im Vorstand mitzuwirken. Er wurde als Beisitzer gewählt und möchte sich



Bürgermeister Nick Schuppert, Vorsitzender Ulrich Dietz, neugewählter zweiter Vorsitzender Simon Leimeister und Nicolai Gutting, Vertreter der Jugend des Landesverbands Stuttgart. Foto: VdK / OV Weikersheim

aktiv in die Arbeit des Ortsverbands einbringen. Sowohl Bürgermeister Nick Schuppert als auch der Kreisvorsitzende Werner Seeger richteten Grußworte an die Anwesenden. Bürgermeister Schuppert freute sich, dass mit dem VdK ein so starker Ortsverband in Weikersheim gute Dienste leistet und ein verlässlicher Partner in sozialen Fragen ist. Beide Redner würdigten die wertvolle Arbeit des VdK vor Ort und dankten allen ehrenamtlich Tätigen für ihren Einsatz im Sinne der sozialen Gerechtigkeit und Solidarität. Als Vertreter der Jungen Generation vom Landesverband und Ehrengast war Nicolai Gutting vor

Ort. In seiner Rede erinnerte er daran, dass Solidarität keine Altersfrage ist. Der VdK stehe für ein starkes, generationenübergreifendes Miteinander und biete auch jungen Menschen viele Möglichkeiten, sich einzubringen. Wie lebendig dieses Engagement sein kann, werde im Ortsverband Weikersheim mit der Wahl von Simon Leimeister eindrucksvoll sichtbar. Ortsverbandsvorsitzender Ulrich Dietz sprach allen Beteiligten seinen herzlichen Dank aus und lobte die tolle Unterstützung und Bewirtung durch den Jugendclub aus Weikersheim, der wesentlich zum gelungenen Ablauf der Veranstaltung beigetragen hätte. red

## Drei Fragen an ...

### Simon Leimeister

#### Herzlichen Glückwunsch zur Wahl, Herr Leimeister! Wie geht es Ihnen beim VdK?

Sehr gut. Bei uns in Weikersheim ist das im Vorstand ein sehr familiäres Zusammensein. Wir verstehen uns gut, alle sind sehr herzlich zueinander. Das war auch der ausschlaggebende Punkt, das hat mich überzeugt mitzumachen. Ich kenne Ulrich Dietz aus der gemeinsamen Arbeit in der Kirchengemeinde und er hat unseren Jugendclub schon oft unterstützt. Er hat uns zum Beispiel schon häufiger gefragt, ob wir die VdK-Versammlungen bewirten möchten. So ist eine richtig gute Zusammenarbeit entstanden.



Simon Leimeister zusammen mit Ulrich Dietz. Foto: privat

ich nach der Schule anfang zu studieren, wurde auch mir leider der BAföG-Antrag abgelehnt. Ich würde mich auf jeden Fall freuen, wenn das zu unserem Aufgabengebiet werden würde.

#### Welche Pläne haben Sie für Ihre Amtszeit?

Ich bin noch dabei, mich einzuarbeiten, doch den Vortrag von VdK-Jugendvertreter Nicolai Gutting fand ich sehr spannend. Er sprach davon, dass die Beratung in BAföG-Fragen eventuell Aufgabengebiet des VdK werden könnte. Also da ist noch nichts entschieden. Doch für das Thema könnte ich mich gut einsetzen. Mittlerweile bin ich Auszubildender als Hotelfachmann, aber als

#### Was macht den Sozialverband VdK auch für junge Menschen attraktiv?

Ich glaube, viele junge Menschen kennen den VdK gar nicht. Ohne diese persönliche Zusammenarbeit über den Jugendclub hätte auch ich den VdK nicht kennengelernt. Ich werde jetzt Öffentlichkeit schaffen bei den jungen Leuten hier im Ort und die Verbindung zwischen dem Jugendclub und dem VdK weiter stärken. nem

## 80 Jahre und 10000 Mitglieder

Am 28. September 1945 wurde der Kreisverband Heilbronn gegründet. Passend zum 80-jährigen Jubiläum begrüßte der Kreisverband Heilbronn sein 10000 Mitglied: Denn genau 80 Jahre und drei Tage nach dem Gründungsdatum wurde Karin Brischke Mitglied im Sozialverband VdK.



Karin Brischke (rechts) wurde durch ihre Ärztin auf den Sozialverband VdK aufmerksam. Links im Bild: Volker Spörle. Foto: VdK / KV Heilbronn

Brischke ließ sich bei der ehrenamtlichen Beratungsstelle des Kreisverbandes Heilbronn beraten – insgesamt 18 Beratungsstellen gibt es davon im gesamten Stadt- und Landkreis Heilbronn. Mit 36 ehrenamtlichen Sozialrechtslotsinnen und -lotsen finden dort pro Jahr rund 1800 Beratungen statt: Die Lotsen helfen etwa beim Ausfüllen von Anträgen und verweisen an die zuständigen Stellen. red

## Ortsverband Bisingen in Slowenien



Eine Woche Slowenien bei herrlichem Wetter: Die Reisegruppe des VdK-Ortsverbands Bisingen genoss das beeindruckende Panorama über die Adriaküste – und erkundete die ehemaligen Fischerstädtchen Piran und Koper. Auch ein Ausflug zur Küstenstadt Portorož und nach Triest durfte nicht fehlen. Neben Land und Kultur freuten sich die Teilnehmer vor allem über die tolle Gemeinschaft im OV. Foto: OV Bisingen / Anna Heller

## Wenn plötzlich das Telefon klingelt



„Hallo Oma, ich brauch Geld!“ Der KV Offenburg veranstaltete im September in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Offenburg ein interaktives Theaterstück: Dieses machte deutlich, wie gefährlich Telefonbetrug und Schockanrufe sein können – auf humorvolle, aber eindringliche Weise. Hierfür führte die Theatergruppe „Die Theater-Experten“ typische Betrugsmaschen vor – vom falschen Enkel bis zum angeblichen Polizisten. Foto: VdK / KV Offenburg

## Herzlichen Glückwunsch zum 100.!



Kurt Fischer vom VdK-Ortsverband Eppelheim feierte im September seinen 100. Geburtstag! Zu diesem Ehrentag gratulierte ihm der Ortsverband herzlich mit einem kleinen Präsent. Fischer ist bereits seit über 70 Jahren VdK-Mitglied – im Jahr 1947 suchte er erstmals als Kriegsbeschädigter Rat und Hilfe beim Sozialverband VdK. Foto: VdK / OV Eppelheim

## Zwischen Fachwerk und Störchen



Der VdK-Ortsverband Goldscheuer besuchte im Sommer Wissembourg im Elsass! Die Reisegruppe startete in Schweigen-Rechtenbach mit einem gemeinsamen Mittagessen – danach ging es auf einer 70-minütigen Fahrt mit dem Grenzlandbähnle nach Wissembourg. Ein Besuch im Kakteenland in Steinfeld rundete den Ausflug ab. Foto: VdK / OV Goldscheuer



# Weihnachtsmärkte mit Barrieren

Sozialverband VdK fordert klare Vorgaben und konsequente Umsetzung für ein inklusives Miteinander

Wenn in Innenstädten der Duft von gebrannten Mandeln liegt und Lichterketten die frühen Winterabende erhellen, beginnt eine der stimmungsvollsten Zeiten des Jahres. Weihnachtsmärkte versprechen Wärme, Gemeinschaft und das Gefühl, dass die Welt für einen Moment zusammenrückt. Doch für zahlreiche Menschen mit Behinderung oder ältere, mobilitätseingeschränkte Menschen bleibt dieser Zauber zu oft unerreichbar.

„Barrierefreiheit muss endlich zur Selbstverständlichkeit werden und keine Ausnahme bleiben“, mahnt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Barrieren sind aber im Alltag – und auch in der Adventszeit – leider oft ernüchternde Realität. Ein wirklich inklusives Miteinander beginnt aber immer dort, wo alle Menschen am öffentlichen Leben teilhaben können.

Doch vielerorts zeigt sich ein anderes Bild: Für Rollstuhlnutzerinnen und -nutzer wird der Weg zur Bratwurstbude ein Hindernisparcours über holpriges Kopfsteinpflaster, unüberwindbare Stufen oder durch enge Gassen.

## Schwierige Orientierung

Gut sichtbare Behindertenparkplätze oder barrierefreie Toiletten sind oft Wunsch statt Wirklichkeit. Blinde und sehbehinderte Menschen wiederum kämpfen mit unmarkierten Hindernissen, fehlen-



Ältester Weihnachtsmarkt Deutschlands: der Striezelmarkt in Dresden. Foto: picture alliance/imageBROKER/Sylvio Dittrich

den Leitsystemen oder Übersichtsplänen und einer Geräuschkulisse, die Orientierung erschwert.

Der VdK fordert daher klare Vorgaben und ihre konsequente Umsetzung: tastbare Leitlinien, ebene Wege, nutzbare Toiletten, ausreichend breite Marktgassen, ruhige Rückzugsorte für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten und tieferliegende Theken, die auch im Sitzen erreichbar sind. „Barrierefreiheit ist für niemanden

störend, sie ist für alle Menschen ein Gewinn“, sagt Bentele. Auch Eltern mit Kinderwagen, ältere Menschen oder Besucherinnen und Besucher mit temporären Einschränkungen profitieren davon.

Doch es gibt auch ermutigende Entwicklungen: Immer mehr Weihnachtsmärkte in Deutschland integrieren eine sogenannte stille Stunde – meist am frühen Nachmittag. In dieser Zeit werden Musik und Lautsprecherdurchsagen

reduziert, blinkende Lichter gedimmt und das Marktgeschehen bewusst ruhiger gestaltet. Das Angebot richtet sich an Menschen mit erhöhter Geräusch- und Reizsensibilität, etwa Autistinnen und Autisten, Menschen mit ADHS oder Angststörungen sowie Familien mit kleinen Kindern. Ein Schritt, der zeigt, dass Rücksichtnahme und Inklusion auch ohne große Umbauten gelingen können. Dennoch ist der Weg noch weit,

was ein Blick auf die Zahlen zeigt. Von mehr als 3250 registrierten Weihnachtsmärkten in Deutschland gelten gerade einmal 19 als barrierefrei.

## Pflicht statt Kür

„Barrierefreiheit entsteht nicht einfach so“, betont Bentele. „Es braucht gesetzliche Verpflichtungen.“ Der VdK fordert Politik und Veranstalter auf, Barrierefreiheit nicht länger als freiwillige Kür zu behandeln. Schließlich sollten Weihnachtsmärkte Orte eines gemeinsamen Erlebens sein, nicht Orte der Ausgrenzung. Damit aus weihnachtlicher Stimmung echte gesellschaftliche Teilhabe wird, braucht es vor allem eines: den festen Willen, niemanden zurückzulassen.

**Claudia Kepp**

## Tipps

Einige Städte, wie zum Beispiel Berlin, betreiben im Internet einen Weihnachtsmarkt-Finder, der sich nach Zugänglichkeit, Toiletten oder Wegequalität filtern lässt ([weihnachtsmaerkte.odis-berlin.de](http://weihnachtsmaerkte.odis-berlin.de)). Stadtverwaltungen veröffentlichen zudem häufig Hinweise, zum Beispiel zu Parkmöglichkeiten und barrierefreien Sanitäranlagen. In sozialen Medien teilen Betroffene oft wertvolle Tipps aus erster Hand.

# Das Erbe des alten Babylons

Zwischen uralter Tradition und neuem Tatendrang: gute Vorsätze fürs neue Jahr

Der Brauch, sich zum Jahresanfang etwas vorzunehmen, reicht weit zurück: Schon im alten Babylon – vor etwa 4000 Jahren – schworen Menschen beim Neujahrsfest, Schulden zu begleichen oder geliehene Dinge zurückzugeben. Damit wollten sie sich die Gunst der Götter sichern.

Später übernahmen die Römer die Idee: Mit der Kalenderreform erklärten sie den 1. Januar zum Jahresanfang, und der Monat wurde nach Janus benannt, dem Gott mit den zwei Gesichtern. Er schaut gleichzeitig zurück auf das vergangene Jahr und nach vorn ins neue.

Auch im frühen Christentum wurde der Jahreswechsel zur Zeit der Selbstreflexion: Menschen zogen Bilanz, dachten über Fehler nach und fassten neue Vorsätze. Und heute? Die Idee bleibt dieselbe: Viele setzen sich Ziele, hoffen auf Veränderung und träumen ein bisschen vom besseren Ich.

## Zeit für Veränderung?

Jedes Neujahr nehmen sich Millionen Menschen gute Vorsätze vor. Doch ehrlich gesagt, wie viele dieser Vorsätze halten wir tatsächlich ein? Häufig werden sie nicht umgesetzt, und das neue Jahr ähnelt dem vorherigen.

In einer Umfrage des Statistischen Bundesamtes für 2025 gaben 55 Prozent der Befragten an, mehr Sport treiben zu wollen, ebenso



Bei den spontanen Wasserschlachten beim Songkran-Fest in Bangkok bleibt niemand trocken. Foto: imago/ZUMA Press Wire

viele möchten mehr Geld sparen. Jeder Zweite wollte sich gesünder ernähren und über 40 Prozent mehr Zeit mit Familie, Freundinnen und Freunden verbringen.

Psychologinnen und Psychologen raten dazu, Vorsätze konkret und realistisch zu gestalten. Statt „mehr Sport“ empfiehlt sich zum Beispiel: „Dreimal pro Woche für 30 Minuten spazieren gehen“ oder „jeden zweiten Tag mit dem Fahrrad fahren“. Solche greifbaren Ziele helfen, langfristig dranzubleiben.

## Blick in die Welt

In vielen Kulturen rund um den Globus hat der Jahreswechsel eine tiefere Bedeutung als bloß ein Datum im Kalender: Er steht für Rei-

nigung, Versöhnung und den bewussten Neuanfang – ganz ähnlich zu unseren Neujahrsvorsätzen.

In Myanmar beim Thingyan-Fest bespritzen sich die Menschen mehrere Tage lang mit Wasser. So waschen sie symbolisch das Alte weg und feiern die Reinigung gemeinsam auf den Straßen.

Auch beim thailändischen Songkran-Fest im April steht das Wasser im Mittelpunkt: Es wird ausgelassen verspritzt, aber auch in rituellen Akten über Buddha-Statuen gegossen oder den älteren Familienmitgliedern über die Hände geschüttet – ein Symbol dafür, das Schlechte des vergangenen Jahres abzuwaschen und mit frischem Geist ins neue Jahr zu starten.

In Japan läuten buddhistische Tempel um Mitternacht 108-mal die Glocken als Zeichen der rituellen Reinigung von den 108 weltlichen Begierden. Und in Brasilien springen viele am Strand über sieben Wellen und wünschen sich bei jeder Welle etwas fürs neue Jahr.

In einigen lateinamerikanischen Ländern, darunter Mexiko, läuft man mit einem leeren Koffer um den Block oder durch die Wohnung – so soll der Wunsch nach vielen Reisen im kommenden Jahr Wirklichkeit werden.

## Kollektive Besinnung

Auf Bali steht der Jahreswechsel für Ruhe und Rückzug. Beim hinduistischen Nyepi-Tag bleiben die Straßen leer, und die Menschen verzichten auf Licht, Medien und Bewegung. Ziel ist es, den Tag zur inneren Einkehr und Erneuerung gemeinsam zu gestalten.

Ein anderes Gemeinschaftsritual findet bei der Mandi-Mandi-Zeremonie im Tugu-Viertel von Jakarta statt: Die Menschen bestreichen sich gegenseitig die Gesichter mit weißem Puder, um sich miteinander zu versöhnen und den sozialen Zusammenhalt im Viertel zu stärken.

Viele Rituale zeigen: Ein Neuanfang ist nicht immer an klassische individuelle Vorsätze gebunden. Es können auch kulturelle Handlungen sein zur gemeinschaftlichen Erneuerung.

**Robert Manu**

## Wintergewürze für ein Fest der Sinne

Wenn es draußen kalt wird, gibt es Gewürze, die von innen wärmen. Zimt, Ingwer, Kardamom, Sternanis, Vanille, Muskatnuss, Piment oder Nelken stehen im Winter und gerade in der Weihnachtszeit hoch im Kurs.

Der Duft von Glühwein, Punsch, Tee oder von Plätzchen und Lebkuchen ist verführerisch. Der Grund sind die Gewürze, die darin enthalten sind. Sie machen solche Heißgetränke und Naschereien erst zu einem Fest der Sinne. Selbst herzhafte Speisen wie Schmorbraten, Kartoffelpüree, Rotkraut, Grätins und Eintöpfe bekommen durch klassische Wintergewürze eine unverwechselbare Note. Auch in Desserts, Pfannkuchen, Saucen und Marinaden sind diese intensiven und süßen Aromen sehr beliebt.

Fairerweise muss man sagen, dass es diese Gewürze das ganze Jahr über zu kaufen gibt. Nur: In der kalten Jahreszeit vermitteln sie uns offenbar ein besonderes Gefühl von wohliger Wärme.

**pet**



Gewürze wärmen von innen. Foto: imago/Zoomar



## Private Gelegenheitsanzeigen

**Treppenlift Handicare** 1000 Outdoor (Bj. 3/23), kaum benutzt, sehr gepflegt, voll funktionsf., ideal f. 6 Stufen, inkl. 2 Fernbed., Anleit., Werkzeug, Abdeckh., Demont. u. Abhol. durch Käufer, VB 2500 €, 92421 Schwandorf, Tel. 0151/10060012.

**Kofferraumlifter SmartLifter LP Range 150** elektrisch, Tragkraft 150kg inkl. Kabelfernbedienung, passend für Citroen Berlingo u. ähnliche Modelle. Festpreis 1200,-€, Tel.: 02723 72650.

**Kaufe Modelleisenbahnen** aller Hersteller und Größen (Märklin, Fleischmann, Trix, Pico, LGB usw.) sowie Blechspielzeug, Anlagen u. ganze Sammlungen. Tel.: (01 77) 3 14 75 38 (rufe zurück).

**Elektrollstuhl**, faltbar f. Autotransport, sehr stabil u. leicht, gr. Reichweite, wenig genutzt, Privat zu verk., Tel. o. WhatsApp: 0173 9732300

**Verkaufe umfangr. Briefmarkensammlung**, bestehend aus 15 Alben, zu fairem Angebot. Tel. 02571-40652 (evtl. AB, rufe gerne zurück).

**Sammler kauft:** Alte Reklameschilder u. alles aus der alten Werbung. Tel. (0173) 8 05 11 51.

**Redakteur schreibt, berät, plant** Ihr Buch oder Ihre Biografie. Mobil: (0 15 73) 3 73 93 91.

## Nordsee · Ostsee

### GRUPPENANGEBOTE

z.B. 4 Nächte Halbpension  
3 & 4 Gang Menü,  
Tanzabend,  
Zauberer,  
Diavortrag.

nur  
**299,- p.P. €**

Tagesausflüge: Kiel, Fehmarn,  
Holsteinische Schweiz,  
Kopenhagen, Lübeck & mehr.

Nur 5 km bis zur Ostsee

**HOTEL GREMERSDORF**  
Urlaub im echten Norden  
Schleswig-Holstein

Am Hotel Gremersdorf 1 | 23758 Gremersdorf  
Tel: +49 (0) 4361 7028 | www.hotel-gremersdorf.de

**Barrierefreier Bungalow**, freist. und ebenerdig, in Dorum/Nordsee, strandnah, Südbalkon, eigener Strandkorb, 2 SZ, für **Senioren/Allergiker** – keine Haustiere. Telefon: (0 63 62) 57 75, www.ferienhaus-belair.de

**Kaiserbad Heringsdorf/Ostsee** – Ferienwohnung, strandnah, Garten, Hunde willkommen, viele freie Termine, **ab € 85,-**, Tel.: (01 74) 6 88 28 35.

**Westerland/Sylt:** Seeblick, Balkon, 2 Pers., Fewo direkt am Strand, Hs. Metropol, 8. Etage, Telefon: (0 69) 63 49 19.



## Schwarzwald

**Schwarzwaldhotel Klumpp**  
**Wohlfühlurlaub am Herzen der Natur**  
Genießen und erleben Sie Ihre kostbaren Urlaubstage in der herzlichen Atmosphäre unseres familiär geführten Hauses. Weitere Details auf: [www.hotel-klumpp.de](http://www.hotel-klumpp.de)  
**Winter-Wohlfühlwoche 7 Tage HP ab 550,- € p. P.**  
**Wellness-Kururlaub 4 Tage HP inkl. 40,- € Wellness-Gutschein ab 410,- € p. P.**  
72270 Biersbrunn/Schönminzsch • Tel. 074 47/94670 • Fax 94 67 67 • [info@hotel-klumpp.de](mailto:info@hotel-klumpp.de)

Nordschwarzwald, Fewo, EG, Südterasse, WLAN, Imkerei, T. (07235) 7289, [www.bee-inn.de](http://www.bee-inn.de)

## Betreutes Wohnen



**Selbstständig leben, sicher betreut**  
– Ihr neues Zuhause mit Herz

[www.kurstift.org](http://www.kurstift.org)

## Kurstift

BAD BRÜCKENAU

Ein- bzw. Zweiraum -  
Appartements 36 oder 50  
qm mit Dusche/WC, Loggia  
und Pantryküche. Im Haus:  
Hallenschwimmbad und  
Fitnessraum

Mietpreis einschließlich vieler  
Leistungen ab 1.289,51 €

[info@kurstift.org](mailto:info@kurstift.org), Schillerstr. 7, 97769  
Bad Brückenau, Telefon (09741) 84 - 0

## Bayerischer Wald

### Denken Sie JETZT an Ihre Vereinsausflug 2026!

Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald  
Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C),  
Sauna, Dampfsauna, Farblicht-Saunarium, Solarium, Kräuterdampfbad,  
Solebad, Rosenbad, Fitnessraum und Ruhepavillon, Lift, 2 Kegel-  
bahnen, windgeschützte Terrasse. Frühstücksbuffet, Menüwahl.  
**5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ**  
inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt **340,- €**

**URLAUBSHOTEL Binder**  
Inhaber: Alfred Binder  
Freihofstr. 6  
94124 Büchlberg  
Tel. 08505-9007-0  
[info@hotelbinder.de](mailto:info@hotelbinder.de)  
[www.HotelBinder.de](http://www.HotelBinder.de)

## Eifel / Mosel / Hunsrück

### 56814 BRUTTIG-FANKEL bei Cochem an der Mosel

**WINZER-HOTEL**

Moselstraße 12 · Tel. 02671 - 4451  
[rebstock@christiani-ostermann.de](mailto:rebstock@christiani-ostermann.de)  
[www.christiani-ostermann.de](http://www.christiani-ostermann.de)



Zimmer mit Du/WC/TV/Safe/WLAN · Mosel-Terrasse · Frühst. buffet  
Weinproben im Weinkeller · Tanzabende · individ. Gruppenprogramme



### Dem Karneval entfliehen, zwischen Rhein & Mosel, Nähe Cochem

**4 Tage / 3x Ü/HP ab € 199,- p.P./DZ** (Frühstücksbuffet, abends Genießerbuffet, inkl. Gutscheine  
Therme Bad Bertrich | Nähe Hängebrücke Geierlay

Barrierefreie FeWo (65 m²), Panoramablick, ab € 65/Tag/ab 2 Pers. – Halbpension zubuchbar!

**Jetzt Angebote 2026 anfordern!**

Inh. Fam. Carsten Hansen · Mühlenweg 2a · 56290 Mörz · T. 06762/8627 · [info@hotel-zummuehlental.de](mailto:info@hotel-zummuehlental.de) · [www.hotel-zummuehlental.de](http://www.hotel-zummuehlental.de)

## Franken



**Preis stabil in 2026**

**7 ÜN p. Pers.**  
**ab 429 €**  
**inkl. Halbpension**

Frühstücksbuffet mit frischen Bäckerbrötchen  
und Schmanckern aus eigener Metzgerei, abends  
3-Gang-Wahlmenü, mit Aufzug, Prospekt anfr.  
Gasthof-Hotel-Metzgerei, Zum Goldenen Adler  
Lohrer Straße 2, 96176 Pfarweisach  
Tel. 09535/269, [info@gasthof-eisfelder.de](mailto:info@gasthof-eisfelder.de)  
[www.gasthof-eisfelder.de](http://www.gasthof-eisfelder.de)

**Fränk. Seenland, sehr schöne Fewos**, ideal zum  
Wandern, Radfahren, Badezugang 200m, Tel.:  
(09 11) 88 44 11, [www.seenland-wiesengrund.de](http://www.seenland-wiesengrund.de)

**Fränkisches Seenland Fewos u. Fehaus, Angler**  
(eig. Gewässer), Hundefreunde (eingez. Hundewiese und -geräte), Wander- und Radweg ab Haus.  
[www.gaestehausandrea.de](http://www.gaestehausandrea.de), Tel.: (0 98 37) 12 40.

## Teutoburger Wald

**Bad Salzuflen**, Fewo an der Promenade,  
1A-Lage, priv. Garten, überdachte Terr., Telefon:  
(05222) 152 17, [fewobadsalzuflen@gmail.com](mailto:fewobadsalzuflen@gmail.com)

## Niederbayern

**Wohlfühlwoche Haus Nürnberg in Bad Füssing**  
App. mit Kü/Bad/Balk., f. 2 P.: 10 x Therapie, 6 x Mass.,  
6 x Moop., f. 2 P.: 7 Ü ab 647 €, 14 Ü ab 1280 €, f. 1 P.: 7 Ü  
ab 421,50 €, 14 Ü ab 829 €, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad  
Füssing, [www.haus-nuernberg.de](http://www.haus-nuernberg.de), Tel.: (08531) 21141

**Bad Füssing:** App. mit Lift, Balkon/Terr., ab 26 €  
f. 2 P., (08531) 7 04 95 11, [www.hausanna.com](http://www.hausanna.com)

**Bad Füssing:** sehr schöne, günstige FeWo f. 2 P.,  
55 qm, am Johannesbad, Tel.: (01 70) 8 31 65 84.

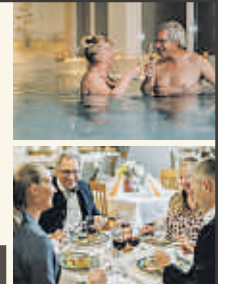
## Kur und Gesundheitsurlaub

## THERMENHOTEL SONNENHOF

**Kraft tanken – Gesundheit spüren**

Thermalwasser | Sauna | Physiotherapie | Massagen  
Am Abend verwöhnen wir Sie mit Vier-Gänge-Menüs.  
Komfortable Zimmer – viele Inklusivleistungen.

Direkt im Zentrum  
94072 Bad Füssing  
Tel. 08531 2264-0  
[www.thermenhotel-sonnenhof.de](http://www.thermenhotel-sonnenhof.de)



**Vitalität und Wohlbefinden in Bad Füssing**

## Barrierefrei

**Cuxhaven/Duhnen**, Rollgeeignete Fewo 70 m²,  
Patienten-Lifter, verstellbares Pflegebett, 28 m²  
Balk., 120 m vom Wasser, T. (0151) 56 34 22 78,  
[www.cux-ferien-wohnung.de](http://www.cux-ferien-wohnung.de)

## Anzeigenschluss für die Ausgabe Februar: 8. Januar 2026

Ihre Anprechpartnerin:  
**Nicole Kraus**  
[nicole.kraus@markomgroup.de](mailto:nicole.kraus@markomgroup.de)  
(0 15 79) 26 12 74 – 4

## UIBELEISEN

SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

## PRIVATE PAUSCHALKUREN

Ihre „alles inklusive“ Zeit für die Gesundheit



Information & Buchung:  
**0971 918-0**

Bequemer Fahrservice  
direkt ab Ihrer Haustür möglich!

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen  
[www.uibeleisen.com](http://www.uibeleisen.com)

### Inklusive Leistungen

- Unterbringung im komfortablen Zimmer
- Vollpension mit Getränken zu den Mahlzeiten
- Fachärztliche Untersuchungen
- Verordnete Therapieanwendungen\*\*
- Kaffee- & Teestunde am Nachmittag
- Mineralwasser und Obst für das Zimmer

**ab € 139,-**

\*pro Person / Tag zzgl. Kurtaxe  
\*\*Anwendungen Mo.-So.

## Bayern

### Alpen Hotel Seimler Berchtesgaden



Maria am Berg 3–5  
83471 Berchtesgaden

Tel. (08652) 6050  
[info@hotelseimler.de](mailto:info@hotelseimler.de)  
[www.hotelseimler.de](http://www.hotelseimler.de)

- Top-Winterangebote mit 3 Skigebieten, Therapie und Salzburg ab € 54,- p.P./Nacht
- Neujahrs-Zuckerl ab € 95,- p.P./Nacht mit Halbpension, Wellness uvm.
- 106 renovierte Zimmer mit allem Komfort, vom Einzelzimmer bis zur Familienunterkunft
- Wellness mit Hallenbad, Sauna und Dampfbad
- Riesige Sonnenterrasse mit Watzmann-Blick, Gratis-Parkplatz, E-Lade-Stationen

Nicht weitersuchen – gleich buchen!

## Österreich

## Ihr 3\*\*\*Superior Hotel im Salzkammergut

**TOP-Reisepakete für unsere Gruppen 2026**

ab € 355,- f. 4 Nächte bis € 513,- f. 6 Nächte inkl. HP, Ausflügen, Reiseleitg., etc.



- TOP Lage - ruhig, mit vielen Ausflugszielen
- TOP Zimmer - vom Economyzimmer bis zur Suite
- TOP Ausstattung - Hallenbad, Sauna, Freibad, uvm
- TOP Unterhaltung - Tanzabend und geführte Wanderung
- TOP Verpflegung - Themenbuffets oder Wahlmenüs

**Bis zu 30 EZ verfügbar - großer Busparkplatz direkt vor dem Hotel!**

**Hotel Schober GmbH & Co KG (vertreten durch Hermann Schober/Inhaber)**  
A-4880 Berg im Attergau, Hipping 18, Tel. 0043 7667 8343, FaxDW 888,  
Mail: [office@lohnlinger-schober.at](mailto:office@lohnlinger-schober.at) Web: [www.lohnlinger-schober.at](http://www.lohnlinger-schober.at)

**Wanderurlaub im Hotel Silberfux im Salzburger Land**  
7 traumhafte Übernachtungen  
inkl. Verwöhn-Halbpension und  
2 geführten Alm- und Genuss-  
wanderungen ab € 875,- pro  
Person und Aufenthalt  
7 Nächte  
ab € 875,-  
mehr Informationen auf  
[www.hotelsilberfux.at](http://www.hotelsilberfux.at)  
Hotel Silberfux · Buchacker 4  
A-5621 St. Veit/Pg. +43 6415 6124  
[info@hotelsilberfux.at](mailto:info@hotelsilberfux.at)

## HOTEL BRÜCKENWIRT



TOP IN PREIS & LEISTUNG

**Familiengeführtes 3\* Sterne Hotel in Altenmarkt-Zauchensee**

- ideal für Gruppenreisen
- Hallenbad & Wellnessoase
- Organisator wird für eine Nacht zum Kennenlernen eingeladen

+43 6452/5529 · [info@brueckenwirt.com](mailto:info@brueckenwirt.com)  
[www.brueckenwirt.com](http://www.brueckenwirt.com)

**Wir wünschen Ihnen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**  
Ihr VdK Anzeigenteam

## Polen

(K)urlaub u. a. Usedom, 7 Tg, HP, Hotel\*\*\*\*  
ab € 198,-, optional Hausabholung & Anwd.  
JAWA-Reisen.de (GmbH), Giersstraße 20,  
33098 Paderborn, ☎ 05251/390 900

## Ausland

**Schöne FW. an der Costa del Sol**  
[www.cmijas137.de](http://www.cmijas137.de) (Panoramabilder)

## Spar-Luchs Special 2026

Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und noch vieles mehr!

- 7 Tage / 6 Übernachtungen Vollpension Plus inkl. Frühstücksbuffet
- 6 Mittag- und Abendessen vom großzügigen Buffet inkl. Eis und aller Getränke zu den jeweiligen Mahlzeiten im Restaurant „Burghof“
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot  
10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- Wohlfühl- & Erlebnispaket mit tollen Inklusivleistungen (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels, u. v. m.)
- Eintritt Luftfahrtmuseum Wernigerode • Wertgutschein Hotel-Shop

## Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.01. bis 20.12.2026

Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

je Erw.  
im DZ

**600,00 €**

Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Jetzt bis zu  
**45%  
Vorteil!**

Sichern Sie sich zusätzlich  
**10%  
Sonderrabatt**  
mit Buchungscode  
RITTERSCHLAG

\*\* auf alle Aufenthalte im  
Zeitraum 01.01. bis 22.12.26.  
Bei Direktbuchung mit dem Code  
„RITTERSCHLAG“ über die Online-  
Buchung auf unserer Website  
sowie per Telefon oder E-Mail.  
Aktion gültig bis 1. April 2026.

BURGHOTEL WERNIGERODE GMBH & CO. KG · LANGER STIEG 62 · 38855 WERNIGERODE · TEL +49 (0)39 43 / 51 64-0 · [WWW.HASSEROEDER-BURGHOTEL.DE](http://WWW.HASSEROEDER-BURGHOTEL.DE)



# Je öfter, desto besser

Wie schnell sich Gewohnheiten ändern lassen, hängt auch von der Anzahl der Wiederholungen ab

Gewohnheiten erleichtern zwar das Leben, sind aber auch schwer, wieder zu verändern. Warum das so ist und wie es gelingen kann, lästige Verhaltensweisen loszuwerden und gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, erklärt Lars Schwabe, Professor für Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg.

Laut Duden sind Gewohnheiten Handlungen, die durch häufige und stete Wiederholung selbstverständlich geworden sind. Meist entziehen sie sich der bewussten Kontrolle und werden mechanisch ausgeführt. Und das ist auch gut so: „Es würde uns heillos überfordern, wenn wir immer wieder darüber nachdenken würden“, sagt Schwabe. Automatismen geben Kontrolle und Halt im Alltag und helfen, Energie zu sparen, die an anderer Stelle eingesetzt werden kann.

## Vom Pfad zur Autobahn

Neu erworbene Handlungen werden zunächst durch das Frontalhirn kontrolliert. Dieser Bereich des Gehirns ist für die bewusste Wahrnehmung und Integration von Informationen zuständig. Wird eine Handlung wiederholt, entsteht ein neuronaler Pfad. Wiederkehrende Abläufe werden in den tieferliegenden Basalganglien gespeichert. Zur Festigung des Verhaltens wird das körpereigene Belohnungssystem aktiviert.



Wer mehr Sport machen möchte, kann sich einer Gruppe anschließen – das macht vielen Menschen mehr Spaß als allein.

Foto: imago/Connect Images

Je öfter eine Handlung durchgeführt wird, desto automatisierter läuft sie ab. So wird aus einem anfänglich schmalen Pfad im Gehirn eine Autobahn. Die Sache hat nur einen Haken: Das Gehirn weiß nicht, welche Handlungen gut für uns sind. Schlechte Angewohnheiten, wie zum Beispiel Rauchen, können nicht einfach wieder gelöscht werden. Fast jeder, der es schon einmal probiert hat, weiß, wie schwer es ist, sich ein Laster abzugewöhnen.

„Wie leicht einem das fällt, hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Art der Gewohnheit, von der Komplexität der Handlung, aber auch von individuellen Eigenschaften“, erklärt Schwabe. Aber wie wird man lästiges Verhalten wieder los? „Indem man bewusst reflektiert“, rät der Psychologe.

Wer beispielsweise weniger Kaffee trinken will, sollte sich überlegen, in welchen Situationen sie oder er Lust auf das Heißgetränk verspürt, und sich darauf vorberei-

ten, künftig von der Routine abzuweichen. Man könne sich in Ruhe überlegen, welche Alternativen es gibt. Beim Rauchen kommt zur Gewohnheit noch die körperliche Sucht hinzu. „Dabei ist es individuell unterschiedlich, wie gut es jemandem gelingt, sich selbst zu kontrollieren“, so Schwabe.

Wie tief eine Handlung verankert ist, hängt auch davon ab, wie lange und wie oft man sie schon ausgeführt hat. Das Lebensalter hingegen spielt nur eine unterge-

ordnete Rolle. „Schon kleine Kinder können Gewohnheiten ausbilden“, sagt der Wissenschaftler. Das Verhalten kann also in jedem Lebensalter geändert werden.

## Veränderung vorbereiten

Wenn man neue Handlungen in sein Leben integrieren will, sollte man ähnlich vorgehen wie beim Abgewöhnen von alten Angewohnheiten: „Überlegen Sie sich so konkret wie möglich, was Sie tun möchten“, empfiehlt Schwabe. „Bereiten Sie alles vor, und informieren Sie Ihr Umfeld von Ihrem Vorhaben.“

Wer zum Beispiel mehr Sport machen möchte, könnte seine Turnschuhe bereitstellen und Familie und Freunden erzählen, dass sie oder er ab jetzt laufen gehen wird. Vielleicht findet sich sogar eine Person, die mitmachen möchte. Das kann mehr Spaß machen und dazu führen, dass man öfter zum Laufen geht. Und das wiederum festigt das gewünschte Verhalten. „Wenn es mir gelingt, eine Handlung regelmäßig durchzuführen, kann ich eine neue Gewohnheit etablieren“, erläutert Schwabe.

Achtsamkeit kann helfen, mit seinen Gewohnheiten besser umzugehen. „Stress und Zeitdruck begünstigen, dass man sich wie gewohnt verhält. Durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt kann man dem entgegenwirken“, sagt Schwabe. **Annette Liebmann**

## Lausbuben mit Kultcharakter

Max und Moritz prägen bis heute Generationen

Eine Ausstellung blickt anlässlich des 160-jährigen Jubiläums von Max und Moritz auf die bekannten Karikaturen und ihren Schöpfer Wilhelm Busch.

Eltern sowie Erzieherinnen und Erzieher diskutieren immer wieder, ob es noch zeitgemäß ist, mit Kindern Wilhelm Busch zu lesen. Viele schreckt die schwarze Pädagogik ab, obwohl der Urheber die Bildergeschichten nicht für Kinder gemacht hat. Doch ganz gleich, ob jung oder alt, wer eine Seite des Klassikers von 1865 aufschlägt, stellt fest, dass die sieben Streiche der zwei Lausbengel nichts von ihrer Anziehungskraft verloren haben.

Aber worin liegt der Reiz der humoristischen Geschichten? In jedem Fall sind die Strophen brillant gereimt, dass viele sie auswendig

kennen. Der letzte Reim der Satire lautet: „Gott sei Dank! Nun ist's vorbei mit der Übeltäterei!“ Dass es nicht vorbei ist, möchte eine Ausstellung, die das Wilhelm-Busch-Museum in Hannover bis zum 8. Februar 2026 zeigt, nun beweisen.

Die Schau „BÖSE?! Widerstand und Verbrechen – 160 Jahre Max und Moritz“ macht Wilhelm Buschs Bildergeschichten wieder sehr lebendig. Sie ergründet unter anderem, was die Faszination des Bösen ausmacht, inwiefern der Autor Anarchie als Protest gegen den bürgerlich-spießigen Zeitgeist eingesetzt hat, und wie gegenwärtig Themen wie Ungehorsam und Widerstand in unserer Gesellschaft sind. Zudem werfen zeitgenössische junge Zeichnerinnen und Zeichner ihren ganz eigenen Blick auf Max und Moritz. **ant**

➔ [karikatur-museum.de](http://karikatur-museum.de)



Berühmte Lausbuben: Max und Moritz.

Foto: Archiv MUSEUM Wilhelm BUSCH

## Ihr Schicksal in die Hand genommen

Inga Krauss kümmert sich um eine bessere Vernetzung von Witwen

Der plötzliche und unerwartete Tod ihres Ehemanns und des Vaters ihrer gemeinsamen Kleinkinder hat die damals 40-jährige Inga Krauss vor acht Jahren komplett erschüttert. Sie fühlte sich von den staatlichen Stellen unzureichend beraten und stand kurz vor dem wirtschaftlichen Ruin.

In dieser Situation nahm die junge Witwe ihr Schicksal selbst in Hand. Zunächst fing sie an, Petitionen an den Bundestag zu stellen: Ungerechtigkeiten bei der Anrechnung von Erwerbseinkommen waren der häufigste Gegenstand ihrer Petitionen. Bis heute hat sie über 20 Eingaben geschrieben, allesamt wurden sie abgelehnt. Im Jahr 2019 hatte sie Glück, und das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) meldete sich bei ihr: Ihre Vorarbeit sei gut, damit wolle man arbeiten. Seitdem hat sie nichts mehr vom Ministerium gehört.

## Anderen helfen

Krauss wusste, dass sie nicht die einzige in dieser Situation war und dass sie den Austausch mit anderen Frauen brauchte, die auch früh ihren Partner verloren haben. „Ich habe jetzt so viel Wissen angesammelt, und ich will anderen helfen“, erzählt die 49-Jährige, die in Wangen im Allgäu lebt. Sie vernetzte sich mit anderen Betroffenen und gründete eine Facebook-Gruppe,



Verwitwet und alleinerziehend: Inga Krauss ist Fachfrau bei Fragen rund um die Witwenrente.

Foto: Christian Rudnik

die sich speziell an Hinterbliebene richtete. Eine WhatsApp-Gruppe folgte bald. Sie schrieb Bücher und gab Workshops: eins über ihre Lebensgeschichte als Witwe, das nächste ein Renten- und Finanzratgeber für Hinterbliebene, der umfassende Informationen enthält, um diese schwierige Lebenssituation zu meistern.

Der Wunsch von Krauss ist es, die Hinzuverdienstgrenze für Witwen und Witwer komplett abzuschaffen. Ihren Berechnungen zufolge kostet die Hinzuverdienstgrenze für Witwen und Witwer dem Staat über elf Milliarden Euro im Jahr. Krauss sagt: „Für junge Witwen und Witwer ist das Bürokratiemonster Hinzuverdienstgrenze der systembedingte Weg in

die Altersarmut.“ Mit dem VdK-Bundesverband steht sie zu dem Thema im regelmäßigen Austausch.

Der VdK geht in seinen Forderungen zur Witwenrente allerdings nicht ganz so weit, die Hinzuverdienstgrenzen komplett abzuschaffen. Das würde den Charakter der Witwenrente als Unterhaltersatz grundsätzlich infrage stellen. Wichtig in der derzeitigen politischen Diskussion ist nach Auffassung des VdK, eine gesetzliche Neuregelung, damit Hinterbliebenen künftig weniger vom Arbeitslohn angerechnet wird – so wie es im Koalitionsvertrag der Bundesregierung steht.

**Julia Frediani**

➔ [verwitwet-alleinerziehend.de](http://verwitwet-alleinerziehend.de)



# Neue Regelungen im Sozialrecht im kommenden Jahr

Minijob-Befreiung, GKV-Zusatzbeitrag und ein neues Fallmanagement bei Rentenversicherungsträgern – das ändert sich 2026

Im Sozialrecht treten im neuen Jahr zahlreiche Änderungen in Kraft. Die VdK-ZEITUNG gibt einen kurzen Überblick über die wichtigsten Neuerungen.

## Mindestlohn

Der Mindestlohn erhöht sich zum Jahresanfang von 12,82 Euro auf 13,90 Euro brutto pro Stunde. Die Geringfügigkeitsgrenze für Minijobs steigt von 556 Euro auf 603 Euro monatlich.

## Leistungsauszahlungen

Alle Sozialleistungen sollen grundsätzlich nicht mehr bar ausbezahlt werden. Das bedeutet, dass eine Überweisung auf ein Girokonto Standard werden soll. Barzahlungen sollen nur noch in Ausnahmefällen gestattet sein, wenn den Leistungsempfängerinnen und -empfängern eine Kontoeröffnung nicht möglich ist. Bei der Rentenauszahlung soll diese Ausnahmeregelung zukünftig nicht gelten.

## Bemessungsgrenzen

Die Beitragsbemessungsgrenzen in den Sozialversicherungen werden angehoben. In der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung werden sie auf 69 750 Euro jährlich (5 812,50 Euro monatlich) steigen. In der Renten- und Arbeitslosenversicherung betragen sie dann



Auch im kommenden Jahr gibt es zahlreiche Änderungen im Sozialrecht.

Foto: picture alliance/Chromorange/M. Bihmayer

101 400 Euro jährlich (8 450 Euro monatlich). Die Versicherungspflichtgrenze der gesetzlichen Krankenversicherung erhöht sich auf 77 400 Euro jährlich (6 450 Euro monatlich) an.

## Fallmanagement

Bei den Rentenversicherungsträgern soll ein individuelles Fallmanagement eingeführt werden, das

gesundheitlich beeinträchtigte Personen bei der beruflichen Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt unterstützen und begleiten soll. Der genaue Einführungszeitpunkt stand bei Redaktionsschluss nicht fest.

## GKV-Zusatzbeitrag

Der Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung wird

im kommenden Jahr von aktuell 2,5 Prozent auf 2,9 Prozent erhöht.

## Minijob-Befreiung

Wer sich im Minijob gegen die Zahlung der Beiträge für die Rentenversicherung entschieden hat, hat bald einmalig die Möglichkeit, diese Entscheidung mit Wirkung für die Zukunft rückgängig zu machen. Diese Regelung wird im

Laufe des Jahres 2026, frühestens ab Juni, in Kraft treten.

## Kindergeld

Das Kindergeld wird zum Jahresanfang um vier Euro von 255 Euro auf 259 Euro erhöht. Das sind pro Kind 48 Euro im Jahr mehr.

## Kinderkrankengeld

Die Regel, dass das Kinderkrankengeld jährlich an 15 Arbeitstagen pro Kind (statt zuvor nur an zehn Tagen) in Anspruch genommen werden kann, wird verlängert. Alleinerziehende Eltern haben dann weiterhin einen Anspruch auf 30 Arbeitstage statt wie zuvor auf 20 Arbeitstage.

## Noch nicht entschieden

Einige Gesetzgebungsprozesse waren bei Redaktionsschluss Mitte November noch nicht abgeschlossen. Dazu zählen die Gesetzentwürfe zur Stabilisierung des Rentenniveaus bis zum Jahr 2031, die Einführung der Aktivrente, die Ausweitung der Mütterrente sowie eine umfassende Reform des Bürgergelds inklusive die Umbenennung in eine neue Grundsicherung. Die VdK-ZEITUNG wird über die ausstehenden Gesetzgebungsprozesse in den kommenden Zeitungsausgaben berichten.

Julia Frediani

## Frieren geht gar nicht

Heizung in Mietwohnung muss funktionieren

Wer eine Wohnung vermietet, ist dazu verpflichtet, dass alle Zimmer gut geheizt werden können. Ein Ausfall der Heizung muss schnell behoben werden.

Mit den fallenden Temperaturen laufen die Heizungen wieder. Tun sie das nicht, müssen Vermieterinnen und Vermieter schnell handeln, wie der Deutsche Mieterbund (DMB) erläutert.

Seit Oktober sind die Heizungen in Miethäusern und -wohnungen betriebsbereit. Nach Angaben des Mieterbunds müssen diese ab diesem Zeitpunkt so eingestellt sein, dass die Zimmer mindestens 20 bis 22 Grad Celsius warm werden. Diese Mindesttemperaturen gelten für die Zeit von 6 bis 24 Uhr. Nachts kann die Temperatur auf etwa 18 Grad abgesenkt werden.

Werden 20 bis 22 Grad nicht erreicht oder fällt die Heizung ganz aus, ist die Wohnung laut DMB mangelhaft. In diesen Fällen muss die Vermieterin oder der Vermieter schnellstmöglich informiert werden. Von Vermieterseite muss rasch Abhilfe erfolgen, falls nötig durch Reparatur. Solange die Heizung nicht oder nur schlecht funktioniert, können Mieterinnen und Mieter die Miete kürzen, beispielsweise bei 16 bis 18 Grad um 20 bis 30 Prozent.

Umgekehrt gibt es keine grundsätzliche Heizpflicht, beispielsweise bei Abwesenheit. Wer zur Miete wohnt, muss aber sicherstellen, dass durch Auskühlen der Räume keine Schäden an der Wohnung oder dem Haus entstehen. Bei Konfliktfällen können Mietervereine unterstützen.

hei



Kuscheln ist okay – frieren sollten Mieter jedoch nicht.

Foto: imago/Zoonar

## Verbraucherreport 2025 veröffentlicht

Über die Hälfte aller Beschwerden, die bei den Verbraucherzentralen eingehen, beziehen sich auf den digitalen Bereich. Das ist ein Ergebnis des aktuellen Verbraucherreports 2025.

54 Prozent der Befragten fühlen sich im Bereich „Internet und Digitalisierung“ nicht gut geschützt. Damit schneidet der Online-Bereich in der Analyse des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) besonders schlecht ab. Im Vergleich dazu sind es in den Bereichen „Reisen und Verkehr“ und „Lebensmittel und Ernährung“ nur 22 beziehungsweise 28 Prozent.

„Das digitale Umfeld birgt zahlreiche Risiken – von Vertragsfallen über Datenmissbrauch bis hin zu manipulativen Designs“, sagt Ramona Pop, Vorständin im vzbv. Den Verbraucherinnen und Verbrauchern machen beim Online-Shopping vor allem irreführende Werbung, versteckte Kosten, unsichere persönliche Daten sowie Betrug und unseriöse Anbieter Probleme. Bis Juni entfielen demzufolge 57 Prozent von insgesamt rund 165 000 bei den Verbraucherzentralen eingegangenen Beschwerden auf digitale Themen.

Der Verbraucherreport erscheint jährlich und untersucht, wie zufrieden Verbraucherinnen und Verbraucher sind. Für die aktuelle Ausgabe hatte das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag des vzbv rund 1500 Personen ab 14 Jahren telefonisch befragt.

ken

## VdK-Zeitung im Umschlag

Bitte beachten Sie, dass ab der kommenden Ausgabe die VdK-Zeitung in einem neutralen Umschlag zugestellt wird. Darauf wird der Sozialverband VdK als Absender angegeben sein. Bereits ein Teil dieser Ausgabe wurde auf diese Art versandt.

– Anzeige –

iDUMo®

Kostenlos beraten lassen:  
0800 – 960 1000

„Jetzt ist das Baden für mich wieder ein sicheres Vergnügen!“



Gratis Testen

4.180€  
Kassen-  
zuschuss  
möglich

## Badewannenlift

- + Marktführer mit 25 Jahren Erfahrung
- + Bundesweiter Vor-Ort-Service
- + Für jede Wannenform

idumo.de



# Die Inflation bleibt das Schreckgespenst

Studie beleuchtet die Ängste der Deutschen – Steigende Lebenshaltungskosten bereiten die größten Sorgen

Mehr als die Hälfte der Deutschen befürchtet, dass die Lebenshaltungskosten immer weiter steigen und dass ihr Geld auf Dauer nicht zum Leben reicht. Das ist eines der Ergebnisse der Studie „Die Ängste der Deutschen 2025“ des Info-centers der R+V Versicherung.

Bereits seit mehr als 30 Jahren befragt die hessische Versicherungsgesellschaft Bundesbürgerinnen und -bürger nach ihren größten Sorgen rund um Politik, Wirtschaft, Umwelt, Gesellschaft und Gesundheit. „Obwohl die Inflation abgeflacht ist, bleibt sie für die Deutschen ein Schreckgespenst. Sie spüren deutlich, wie die Preise für Energie, Nahrungsmittel und Dienstleistungen weiter anziehen“, sagt Studienleiter Grischa Brower-Rabinowitsch. „Die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten belegt schon zum 15. Mal Platz eins der Studie.“

## Finanzielle Themen

Mit 52 Prozent steht die Inflation 2025 also an der Spitze der größten Ängste der Deutschen. Insgesamt dominieren finanzielle Themen: An Position drei liegen Steuererhöhungen oder Leistungskürzungen (49 Prozent). „Die Kassenlage im Bundeshaushalt ist mau, die Wirtschaft schwächelt. Fast die Hälfte der Deutschen fürchtet, dass der Staat mit Abgaben und Kürzungen gegensteuert“, erklärt

Brower-Rabinowitsch. Auf Rang vier folgt die Angst, dass Wohnen unbezahlbar wird (48 Prozent). „Der Wohnungsmarkt ist weiter hart umkämpft. Es braucht mehr sozialen Wohnungsbau, mehr bezahlbares Eigentum und schnellere Genehmigungsverfahren“, fordert Professorin Dr. Isabelle Borucki. Die Politikwissenschaftlerin an der Philipps-Universität Marburg begleitet die Studie als Beraterin.

Die Migrationspolitik spielte im Bundestagswahlkampf 2025 eine große Rolle. Und das Thema ist nach wie vor präsent, das Vertrauen in Lösungen hingegen gering. 49 Prozent der Bevölkerung (2024: 56 Prozent) fürchten, dass die Zahl der Geflüchteten den Staat überfordert – damit rangiert diese Sorge auf Platz zwei der Studie. Position sieben belegt mit 45 Prozent (2024: 51 Prozent) die Angst, dass es durch weiteren Zuzug aus dem

Ausland zu Spannungen kommt. Immerhin: Beide Sorgen sind im Vergleich zum Vorjahr spürbar zurückgegangen.

Auch die täglichen Schlagzeilen aus den USA sind für viele Deutsche besorgniserregend. „Insgesamt 45 Prozent fürchten, dass die Politik von Donald Trump die Welt gefährlicher macht“, sagt Brower-Rabinowitsch. Im Vergleich zu seiner ersten Amtszeit hat der US-Präsident für die Befragten aber

deutlich an Schrecken verloren. 2018 erreichte die Furcht vor Trump und seiner Politik mit 69 Prozent den bisherigen Höchstwert – und Platz eins. Heute reicht es nur noch für den sechsten Rang. Für Borucki lässt sich die nachlassende Angst „mit Abstumpfung, Ernüchterung und Resignation angesichts des Trump'schen Politikstils erklären“. Mit 47 Prozent an fünfter Stelle ist die Sorge, dass autoritäre Herrscher immer mächtiger werden.

## Brüchiges Vertrauen

Die Furcht vor einem Krieg mit deutscher Beteiligung rangiert mit 41 Prozent auf Platz neun, die Angst vor Pflegebedürftigkeit mit 39 Prozent an Position 13. Den größten Rückgang im Vergleich zum Vorjahr verzeichnen die Sorgen vor einer Spaltung der Gesellschaft. Von 48 Prozent 2024 ging es runter auf 39 Prozent. Hier wurde bei den Befragten nachgehakt, welche Art von Spaltung denn gemeint ist.

72 Prozent von ihnen fürchten eine Spaltung zwischen Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Am zweithäufigsten wurde die Kluft zwischen Arm und Reich genannt (58 Prozent). An dritter Stelle folgt die Haltung für oder gegen demokratische Werte mit 57 Prozent. Für Borucki bedeutet das: „Das Vertrauen in demokratische Institutionen ist brüchiger geworden.“

**Mirko Besch**



Dass die Lebenshaltungskosten steigen, spüren Verbraucherinnen und Verbraucher besonders deutlich beim Einkaufen im Supermarkt.

Foto: imago/Eibner

## 44,9 Jahre und 1,73 Meter groß

Statistisches Bundesamt hat deutschen Durchschnittsmenschen erforscht

Rund 83,5 Millionen Menschen leben in Deutschland. Der Durchschnittsmensch ist laut Statistischem Bundesamt 44,9 Jahre alt, 1,73 Meter groß und wiegt 77,7 Kilogramm.

Wer Ende des vergangenen Jahres 60 Jahre alt war, gehört zu einer besonders großen Gruppe. Denn dieses Alter kommt in Deutschland am häufigsten bei Frauen und Männern vor. Insgesamt 1,36 Millionen Menschen gehörten zu diesem Zeitpunkt zu den 60-Jährigen. Darunter waren 683 000 Frauen und 677 000 Männer. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, gilt der Jahrgang 1964 bis heute als der

geburtensstärkste Jahrgang im Land.

Wer im Jahr 2024 geboren wurde, kann mit einem langen Leben rechnen. Statistisch gesehen haben Durchschnittsfrau und Durchschnittsmann in Deutschland eine Lebenserwartung von 83,5 beziehungsweise 78,9 Jahren.

Der Durchschnittsmensch wohnt in einem Zwei-Personen-Haushalt, wenn alle Haushaltsformen vom alleinlebenden Single bis zur Großfamilie einbezogen werden. Lebt er in einer Konstellation aus Eltern und Kind, besteht seine Familie aus 3,4 Mitgliedern. Die typische Wohnung hierzulande misst 94,4 Quadratmeter und kos-

tet 7,28 Euro Nettokaltmiete je Quadratmeter.

Verlässt die Durchschnittsfrau das Elternhaus, ist sie 23,1 Jahre alt. Sie packt die Umzugskisten früher als der Durchschnittsmann, der erst mit 24,6 Jahren auszieht.

## Geburt und Hochzeit

Das erste Kind bekommt die Durchschnittsfrau mit 30,4 Jahren, der Durchschnittsmann wird mit 33,3 Jahren zum ersten Mal Vater. Verheiratet sind sie da noch nicht. Statistisch gesehen heiratet sie zum ersten Mal mit 32,9 und er mit 35,3 Jahren.

Ist der Durchschnittsmensch vollzeitbeschäftigt, leistet er 40,2 Stunden in der Woche. Dabei arbeiten Beschäftigte im Schnitt für ein Bruttogehalt von monatlich 4634 Euro. Allerdings verdienen Frauen im Schnitt nur 4214 Euro, bei den Männern sind es 4830 Euro – eine deutliche Kluft. Laut Deutscher Rentenversicherung geht der Durchschnittsmensch mit 64,7 Jahren in Rente, und zwar für 21,7 Jahre.

**Kristin Enge**

## Mehr Infos

Interessierte finden auf der Webseite des Statistischen Bundesamts weitere Informationen. Dazu in der Suche den Begriff „Durchschnittsmensch“ eingeben.

[www.destatis.de](https://www.destatis.de)

## Aus Sonntag wurde Montag

Vor 50 Jahren wechselte der Wochenstart

Montag ist der erste Tag der Woche – aber erst seit 50 Jahren. Zum 1. Januar 1976 trat eine entsprechende DIN-Norm in Deutschland in Kraft.

Die DIN-Norm A4 kennt hierzulande fast jeder. Sie legt die Größe eines bestimmten Standardpapier-Formats fest. Doch nicht nur Produkte, Verfahren oder Dienstleistungen sind in einer Norm des Deutschen Instituts für Normung (DIN) festgelegt, sondern auch Tage, Wochen und Jahre.

Die DIN-Norm 1355 wurde erstmals 1943 festgelegt und behandelt das Thema Zeitrechnung im weiteren Sinne. Unter 1355-1 geht es speziell um die Kalenderregelungen, also im Einzelnen um Jahr, Monate, Wochen und Tage. Das Kalenderjahr beginnt demnach „mit dem 1. Januar und endet mit dem nachfolgenden 31. Dezember“. Im Kapitel 1.2 „Kalendermonate“ wird unter anderem erläutert, wie viele Tage jeweils die zwölf Monate haben.

In 1.3 wird die Kalenderwoche geregelt. So ist darin zu lesen, dass als erste Woche des Jahres diejenige gilt, in die mindestens vier der ersten sieben Januar-Tage fallen. Dies ist beispielsweise beim anstehenden Jahreswechsel so: Die erste Woche 2026 beginnt bereits am 29. Dezember 2025.

Im März 1975 wurde die Norm 1355-1 überarbeitet. Die Benennung „Samstag“ hat seitdem Vor-



Montag ist offiziell der erste Tag der Woche.

Foto: imago/Steinach

rang gegenüber „Sonntag“. Und auch der Wochenstart wurde neu geregelt: Statt Sonntag bekam der Montag die Ordnungszahl 1. Da dies ab 1976 gelten sollte, kam es damals zu einer Besonderheit: Es gab einmalig eine Woche mit acht Tagen: Sonntag, 28. Dezember 1975, bis Sonntag, 4. Januar 1976.

## UNO folgte 1978

Im Jahr 1978 beschloss auch die UNO (Vereinte Nationen), dass der Montag international der erste Tag der Woche sein soll.

Die DIN-Norm wurde 1992 ersetzt. Sie ging zunächst in der Norm EN 28601 auf, bevor diese wiederum im September 2006 von der derzeit gültigen DIN-Norm ISO 8601 abgelöst wurde. **hei**



Wie lebt, wohnt und arbeitet der deutsche Durchschnittsmensch? Mit dieser Frage hat sich das Statistische Bundesamt beschäftigt.



# Keiner bleibt allein

Weihnachtsblues ade: Initiativen fördern Zusammenhalt und Gemeinschaft

Millionen Menschen in Deutschland werden auch in diesem Jahr die Weihnachtstage ohne Freundinnen, Freunde oder Familie verbringen. Für manche ist das Alleinsein zwar Alltag und meist kein Problem, doch gerade an Weihnachten fällt vielen die sprichwörtliche Decke auf den Kopf.

Von der Werbung bis zum Fernsehprogramm wird familiäres Beisammensein an den Feiertagen als unverzichtbare Voraussetzung für eine erfüllte Zeit dargestellt – vielen macht das ihr Alleinsein erst bewusst. Umso wichtiger sind Initiativen, die dem Weihnachtsblues entgegenreten und sowohl reale als auch digitale Begegnungen ermöglichen.

Seit 2016 gibt es die Initiative „Keinerbleibtallein“ aus Mannheim, die sich mittlerweile zu einer bundesweiten Informationsplattform gegen Einsamkeit entwickelt hat. Ihr Anliegen ist auch, Menschen zusammenzubringen, die an Weihnachten und Silvester sonst allein geblieben wären.

## Persönlicher Kontakt

Die Treffen finden überwiegend persönlich statt, da die unmittelbare Begegnung und das gemeinsame Erleben im Vordergrund stehen – digitale Alternativen spielen eine untergeordnete Rolle. Die Teilnahme ist unkompliziert: Interessierte können über Facebook oder Instagram mit wenigen Angaben, wie Alter und Wohnort,



Am 22. Dezember laden Frank Zander und seine Familie zum nunmehr 31. Mal obdachlose und bedürftige Menschen zu ihrer Berliner Weihnachtsfeier ein. Erwartet werden rund 2500 Gäste. Foto: imago/Stefan Zeitz

Kontakt aufnehmen und angeben, ob sie als Gäste Gesellschaft suchen oder selbst Gastgeber sein möchten. Das ehrenamtliche Team um Initiator Christian Fein vermittelt anschließend passende Bekanntschaften.

Die bundesweit agierende Plattform *wirweihnachten.de* richtet sich an Nachbarschaften und ermöglicht mit Aktionen wie gemeinsamem Backen, Adventskaffee oder Nachbarschaftstreffen das Beisam-

mensein in der Weihnachtszeit. Jeder kann eigene Veranstaltungen anmelden oder sich bestehenden Aktionen anschließen – von kleinen Treppenhaus-Treffen bis hin zu größeren Gemeinschaftsaktionen.

## Projekte vor Ort

Neben zahlreichen Online-Initiativen bieten auch viele Städte und Gemeinden vielfältige Aktionen an. Sie bringen mit gemein-

samen Adventsveranstaltungen und kulturellen Events die Menschen zusammen und ermöglichen ein geselliges Miteinander. Viele kirchliche Gemeinden bieten Weihnachtsfeiern, -essen sowie Adventsbasare an und organisieren Weihnachtsmärkte oder Spaziergänge.

Seit 1995 lädt der Musiker und Entertainer Frank Zander in Berlin obdachlose und bedürftige Menschen zu einem jährlichen

Weihnachtsfest ein. Von anfangs etwa 300 Gästen wuchs die Veranstaltung in den vergangenen 20 Jahren auf rund 2500 Teilnehmende an – ein Spiegelbild der zunehmenden Wohnungslosigkeit und Bedürftigkeit. Die Veranstaltung bietet neben einem festlichen Essen auch ein Unterhaltungsprogramm und gilt als Vorbild für ähnliche Initiativen in Europa und natürlich auch hierzulande.

In Köln organisiert die Heilsarmee Weihnachtsfeiern mit festlichem Essen sowie einem musikalischen und literarischen Programm. In Hannover gibt es die „DIE!!! Weihnachtsfeier“ für Wohnungslose und Bedürftige, und in Nürnberg wird an Heiligabend ein Obdachlosenfrühstück angeboten. In der „To-go“-Version werden warme Mahlzeiten verteilt.

## Freiwillige Helfer gesucht

Alle Projekte leben vom unermüdeten Einsatz ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Ihr Engagement stärkt den Zusammenhalt und schenkt vielen Menschen, die ansonsten allein wären, insbesondere in der Weihnachtszeit Wärme und Hoffnung. Herzlichen Dank an dieser Stelle! Machen auch Sie mit und engagieren Sie sich vor Ort in sozialen Projekten gegen den Weihnachtsblues. Gemeinsam können wir ein starkes Netzwerk schaffen, das niemanden zurücklässt. **Robert Manu**

## Holländischer Griff rettet Leben

Blick zurück beim Aussteigen aus dem Auto

Fahrerinnen und Fahrer, die beim Aussteigen die Autotür mit der rechten Hand öffnen, blicken dadurch nach hinten und können sehen, ob sich ein Fahrrad nähert. So können Unfälle verhindert werden.

Die Schauspielerin Wanda Perdelwitz war im Oktober 2025 in der Hamburger Innenstadt mit dem Fahrrad gegen die geöffnete Beifahrertür eines Autos geprallt und an den Verletzungen verstorben. Nach dem Unfall raten Verkehrsfachleute zu mehr Vorsicht gegenüber Radfahrerinnen und Radfahrern und bringen den sogenannten „holländischen Griff“ ins Gespräch.

Beim „holländischen Griff“ wird die Autotür nicht mit der Hand geöffnet, die der Tür am nächsten

ist, sondern mit der anderen. Der Fahrer öffnet also die Tür mit der rechten und der Beifahrer mit der linken Hand. Beim Griff zur Tür dreht sich der Oberkörper, sodass sich von hinten nähernde Fahrräder gesehen werden. Auf diese Weise lässt sich eine häufige Unfallursache vermeiden.

Im Jahr 2024 starben bundesweit 441 Radfahrerinnen und Radfahrer bei Verkehrsunfällen. Der Allgemeine Deutsche Fahrradclub (ADFC) empfiehlt Autofahrerinnen und Autofahrern, den „holländischen Griff“ zu beherzigen. Viele Radwege führen direkt an parkenden Autos vorbei. Dabei rechnen Radfahrerinnen und Radfahrer nicht in jedem Moment mit einer plötzlich aufspringenden Autotür. **cis**



Der „holländische Griff“ ermöglicht beim Aussteigen den Blick über die Schulter. Foto: Klaus Lange

## Schicke Schleicher

Sneaker sind beliebt, aber nicht alle sind auf Dauer gut für den Rücken

Sneaker sind längst ein fester Bestandteil der Freizeitmode. Quasi alle Altersgruppen tragen die praktischen Schuhe, die im Allgemeinen für Komfort, Lässigkeit und Lifestyle stehen. Doch nicht alle haben positive Auswirkungen auf den Rücken.

Laufen ist gesund, wie zahlreiche Studien zeigen. Das gilt allerdings nur mit den richtigen Schuhen. „Wer nur besonders schicke, aber schlecht sitzende Modelle trägt, riskiert auf Dauer Beschwerden – vom Plattfuß bis zum Rückenschmerz“, warnt Martin Vierl, Facharzt für Orthopädie und Mitglied im medizinischen Prüfungsausschuss der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Der Verein zeichnet ergonomische Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus.

Menschen, die dauerhaft ungeeignete Sneaker tragen, bekommen es kurzfristig mit Blasen, Druckschmerzen und Muskelverspannungen zu tun. Langfristig drohen zudem strukturelle Veränderungen wie Fehlstellungen von Gelenken und Rückenschmerzen. Daher sei es sinnvoll, schon früh auf Rückengesundheit und ergonomische Schuhe zu achten, betont Vierl.

Der Name „Sneaker“ stammt vom englischen Verb „to sneak“, zu Deutsch „schleichen“. Damit sollte der leise Auftritt der Gummisohlen beschrieben werden, der im Gegensatz zum lauten Klappern der Ende des 19., Anfang des 20. Jahrhunderts



Weiß, schwarz, grell, bunt: Die Auswahl an Sneakern in Schuhgeschäften ist riesig. Meist ist für jeden Geschmack etwas dabei. Foto: imago/Zoonar

gebräuchlicheren harten Ledersohlen stand.

Gesunde moderne Sneaker zeichnen sich durch eine gute Dämpfung und Stabilität, durch atmungsaktive Materialien und eine flexible Sohle aus, die ein natürliches Abrollen des Fußes fördert. Ob Modelle mit Fußbett, Fersendämpfung und Gewölbestütze benötigt werden, hängt von der Struktur der eigenen Füße ab.

## Auf Passform achten

„Doch nicht jeder Schuh, der als bequem beworben wird, eignet sich, um den ganzen Tag damit herumzulaufen“, erklärt Vierl. So kann eine übermäßig starke Dämpfung die Fußmuskulatur schwächen, was

langfristig zu Fußfehlstellungen und Rückenschmerzen führen kann. Auch schlecht sitzende oder zu weite Schuhe können die Funktionen des Fußes, wie das Zehengreifen und den Abrollvorgang, stören.

Vierl empfiehlt einen Wechsel zwischen verschiedenen, gut passenden und ergonomisch gestalteten Schuhen sowie gelegentlichem Barfußgehen, um die Fußmuskulatur zu trainieren. Bei der Auswahl von Schuhen rät er, den Fokus auf ergonomische Qualität und Passform zu legen. Laut Vierl lassen sich auch in diesem Bereich durchaus schicke Sneaker finden: „Es gibt heute viele Modelle auf dem Markt, die Style und aktuelle Trends mit Ergonomie verbinden.“ **Mirko Besch**



## Von wegen Ulknudel

## Anke Engelke feiert 60. Geburtstag

Sängerin, Schauspielerin, Synchronsprecherin, Entertainerin, Komikerin – und seit Kurzem sogar Zugbegleiterin: Anke Engelke ist ein Multitalent und steht schon seit ihren Kinderjahren vor Mikrofon und Kamera. Am 21. Dezember wird sie 60 Jahre alt.



Foto: imago/Future Image

Anke Engelke

„Danke, Anke.“ So lautet der meistzitierte Satz, wenn der Name Engelke fällt. Mit diesen Worten leitete Ingolf Lück nach Engelkes Auftritten in der „Wochenshow“ zum nächsten Programmpunkt über. Von 1996 bis 2000 lief die Sketchsendung auf Sat.1. Für Engelke und Lück war die Show der Karrieredurchbruch, Ebenso für Bastian Pastewka, mit dem sie bis heute immer wieder gemeinsame Projekte verfolgt.

Begonnen hatte ihre Laufbahn im Rampenlicht aber schon viel früher. Sie gehörte zu einem Kinderchor, der 1975 in der Sendung „Musik ist Trumpf“ im Fernsehen auftrat, begleitete Sänger Heino und sang ein Duett mit Udo Jürgens. Seit 1978 trat sie regelmäßig als Kindermoderatorin bei Radio Luxemburg und im ZDF auf.

In den 1980er-Jahren machte sie sich als Radiomoderatorin im damaligen Südwestfunk (SWF) einen Namen. Auf erste Comedy-Auftritte folgte die „Wochenshow“ und damit die landesweite Bekanntheit. Mit eigenen TV-Formaten „Anke“ und „Ladykracher“ setzt

sie seither ihren Erfolg fort. Dank ihrer verschiedenen Rollen in Kino- und TV-Produktionen hat sie längst das „Ulknudel“-Image abgelegt. Mit Filmen wie „Freche Mädchen“, „Frau Müller muss weg“ oder aktuell „Dann passiert das Leben“ zeigt sie ihre Vielseitigkeit. Zudem synchronisiert sie für Filme wie „Findet Nemo“ oder „Die Simpsons“. Bei internationalen Events moderiert Engelke, die in Kanada geboren wurde, auch fließend in Englisch und Französisch.

Sie geht mit viel Humor durchs Leben. Das zeigt sie aktuell in den Social-Media-Clips „Boah, Bahn!“ als fiktive Zugbegleiterin.

Anke Engelke hat drei Kinder und wohnt in Köln. Ihrer Leidenschaft fürs Singen geht sie auch in einer eigenen Band nach. **bsc**

1. Titel jüd. Gesetzeslehrer	2. Präsident der USA	Laufjunge, Diener, Bote	Bundesrepublik Deutschland (Abk.)	▼	kleiner Wasserlauf	Zupfinstrument	Gebirge zwischen Europa und Asien	▼	Wüstenfuchs	▼	Holzstäbchenspiel	▼	Desinfektionsmittel	nicht diese, sondern ...	▼	altisländ. Dichtung
►	▼	▼	▼		Kanton der Schweiz	►	▼						Computersprache	►	▼	
öster. Stadt in Vorarlberg	►								Tierkreiszeichen		mild, sanft	►				seem.: starker Flaschenzug
►					Koseform von Tatjana	►			▼		Lebewesen aus fernen Ländern		german. Gott, Verkörperung des Tages	►	▼	
Komponist der Wiener Klassik		Blasmusiker	alte Wurfwaffe	►							▼		Wärmespender		kurze Reise	
kohlensäurehaltiges Wasser	►	▼			taube Schicht (Bergwerk)		US-Goldschatzdepot (Fort...)	►				Dörfer und Kleinstädte	►	▼	▼	
Zugmaschine a. Schienen (Kw.)	schwed. SchauspielerIn (Zarah)		Figur in 'Doktor Schiwago'	►			▼	griech. Vorsilbe: Luft	den Göttern etwas spenden	►						
►	▼		▼	NATO-Truppe im Kosovo		Drall des Balles	►				Glasbruchgeräusch		Region in Mitteldeutschland	▼		hölzerne Wandvertäfelung
Fanatiker	►							dt. Schauspieler (Siegfried)	schweres Geschütz		eng bemessen, dürtig	►				▼
Abk.: Arbeitschutzordnung	►			besitzanzeigendes Fürwort		Weissagung	►	▼	▼				biblischer Prophet		Frauenkurzname	
►				▼		ehemaliger türkischer Titel	►	Ausruf des Schmerzes			Laut geben (Esel)	►	▼		▼	
wortbrüchig		Erläss des Zaren	Änderung einer Konstruktion	►					Senkrechte (Math.)	►						
besitzanzeigendes Fürwort	►	▼			sauber, fleckenlos			unaufhörlich	angesehen		drehbare Walze	►				
►			Befinden	►	▼		▼		▼		Zuckersorte	Ausdrucksform	►			
Abk.: Internationales Rotes Kreuz	Gliedmaßen		eigen-sinnig, starrköpfig	Gut-schriften		Umweltorganisation		Vorsilbe: halb	►							
►	▼		▼	▼		▼				Gattin von John Lennon (Yoko)		Abk.: Oktober				
dt. Regisseur (Rainer Werner)		Musik: auf einen Grundton bezogen	►					Figur in 'Polenblut'	►							
►					Pflanzenkunde	►										
sich umsehen		kultischer Brauch	►					Zersetzungs-schicht auf Eisen	►							

© Bielefeld 2025, 315, 011

**Lösung:**  

I	S	O	R	S	N	I	I	R	E	S
K	I	N	A	L	O	R	N	N	I	W
O	L	O	B	T	A	N	O	I	R	
E	R	E	R	N	I	E	S	S	V	
I	W	H	E	N	E	S	S	V		
T	I	S								
E	T	O	R	N	O	O	E	R	E	N
E	T	W	O	R	N	O	V	E	R	N
N	E	H	I	V						
V	N	E	T	K	O	V	E	S	V	
J	V	X	N	N	N	E	R	E	J	E
N	I	E	J	J	E	G				
N	R	J	O	N	E	V	E	T		
E	L	O	X	O	N	E	V	O	S	
I	E	X	O	N	K	H	O	S		
O	V	O	E	V	E	N	V	I		
G	N	I	L	X	N	R	I	E	N	O
V	O	H	O	I	E	R	Z			
E	E	C	O	W	E					

– Anzeige –

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE
 1. DEZEMBER 2025 A



APOTHEKEN
 Mit Gewinnspiel

# Umschau

## Keine Lust auf Promille

Warum es unserer Gesundheit so guttut, auf Alkohol zu verzichten



**Norovirus**

So schützen Sie sich vor dem Magen-Darm-Infekt

**Schöne Haut**

Auf dem Prüfstand: Roter und Steine zur Gesichtsmassage

**Dehnübungen**

Mit diesen Profi-Tipps bleiben Sie beweglich

**Kleiderkauf**

Welche Chemikalien stecken im neuen Pullover?

JE  
IN IH  
APOT  
VOR

# Wissen, wie viel zu viel ist

Fakten, Erfahrungen  
und Impulse für optimale  
Entscheidungen.

**APOTHEKEN**  
**Umschau**

# Gesundheit hat einen Ort.