

## THEMEN

### Reportage

Inklusiver Sport unter Wasser Seite 3

### Politik

Klinik-Atlas wird nachgebessert Seite 4

### Gesundheit

Guter Schutz bei Hitze und starker Sonne Seite 8

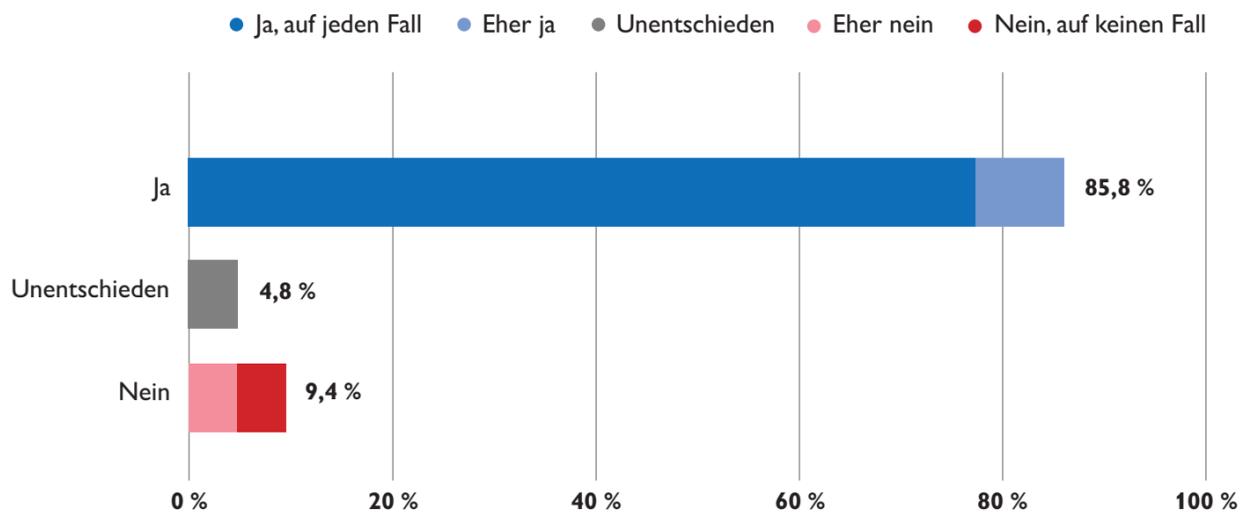
### VdK-TV

Magazin „miteinander“ im neuen Format Seite 12

### Verbraucher

Erholung schlafen trotz hoher Temperaturen Seite 23

## Sollen Erwerbstätige, die 45 Jahre in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt haben, Ihrer Meinung nach weiterhin mit 65 Jahren abschlagsfrei in die Rente gehen können?



Stichprobengröße: 2512

Quelle: Meinungsumfrageinstitut Civey (im Auftrag des Sozialverbands VdK Deutschland)

Der VdK hat eine repräsentative Umfrage über die abschlagsfreie Rente in Auftrag gegeben.

Grafik: Sozialverband VdK

## Aus dem Landesverband

Porträt – ein Leben für die Nächstenpflege Seite 13

# Große Mehrheit für abschlagsfreie Rente

Repräsentative VdK-Umfrage zeigt große Zustimmung in allen Altersgruppen und politischen Lagern

Mehr als drei Viertel der Bundesbürgerinnen und -bürger befürworten die abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des Sozialverbands VdK Deutschland hervor.

78,3 Prozent der rund 2500 Befragten beantworteten die Frage „Sollen Erwerbstätige, die 45 Jahre in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt haben, Ihrer Meinung nach weiterhin mit 65 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen können?“ mit „Ja, auf jeden Fall“. 7,5 Prozent antworteten mit „Eher ja“. Nur 4,6 Prozent der Befragten lehnten die abschlagsfreie Rente mit „Nein, auf keinen Fall“ ab. 4,8 Prozent antworteten mit „Eher nein“.

„Die Ergebnisse zeigen, dass die derzeitige politische Debatte an

der Meinung der Betroffenen komplett vorbeigeht. Der Konsens für die Beibehaltung einer abschlagsfreien Rente nach 45 Beitragsjahren ist über alle politischen Lager und alle Generationen hinweg überwältigend groß. Die darum geführte Debatte schürt Unzufriedenheit und Verunsicherung unter den Menschen, die ihre Lebensplanung bedroht sehen“, kommentiert VdK-Präsidentin Verena Bentele die Umfrageergebnisse. Immer wieder wird von Kritikerinnen und Kritikern die Abschaffung dieser Rentenart gefordert.

Umso erstaunlicher ist die Zustimmung der Befragten über alle politischen Lager hinweg. Zwar variiert die Unterstützung je nach Parteipräferenz, aber allen gemein ist der klare Zuspruch für eine abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren. Aufgeschlüsselt nach Wahlabsicht der Befragten ist die

Zustimmung besonders groß bei Unterstützerinnen und Unterstützern der Linken (96,8 Prozent) und der SPD (94,4 Prozent). Danach folgen die Zustimmungswerte bei AfD-Anhängern (92,3 Prozent), gefolgt von CDU-Wählerinnen und Wählern mit 81,7 Prozent und von Grüne/Bündnis 90-Wählerinnen und -Wählern mit 73,7 Prozent. Bei FDP-Unterstützerinnen und -Unterstützern sprachen sich 70,9 Prozent für einen Beibehalt der abschlagsfreien Rente nach 45 Beitragsjahren aus. 90,5 Prozent der 50- bis 64-Jährigen befürworteten die Beibehaltung, 87,5 Prozent der über 65-Jährigen, 82,2 Prozent der 40- bis 49-Jährigen sowie 87,2 Prozent der 30- bis 39-Jährigen. In der jüngsten Altersgruppe, den 18- bis 29-Jährigen, begrüßen 70,2 Prozent den vorzeitigen Ruhestand nach 45 Beitragsjahren. 92,2 Prozent der ostdeutschen Bundesbür-

gerinnen und Bundesbürger befürworten diese Rentenform, nur 83,9 Prozent der Westdeutschen.

2014 wurde die „Rente ab 63“ eingeführt und ermöglichte vielen Menschen, vor dem Erreichen des Regeleintrittsalters abschlagsfrei in den Ruhestand zu gehen. Ab dem Jahrgang 1964 wird sie nur noch ab einem Alter von 65 gewährt. Heute liegt die Altersgrenze für den Jahrgang 1960 bei 64 Jahren und 4 Monaten. Viele der langjährig Versicherten arbeiten seit dem 18. Lebensjahr. Sie haben Kinder erzogen, Angehörige gepflegt. Wer möchte, darf nach dem Renteneintritt unbegrenzt hinzuverdienen und dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen.

Die detaillierten Umfrageergebnisse finden Sie auf der VdK-Webseite:

[www.vdk.de/rentenumfrage-juni2024](http://www.vdk.de/rentenumfrage-juni2024)  
Julia Frediani

## SEITE 5

### So hilft der VdK



Foto: imageblickwinkel

Mit sechs Jahren erhält Anton die Diagnose Diabetes Typ 1. Als seine Mutter eine Schulbegleitung beantragt, die seine Insulintherapie beaufsichtigen soll, lehnt die Krankenkasse ab. Der VdK Hessen-Thüringen klagt vor dem Sozialgericht und erstreitet die Kostenübernahme.

## Verena Bentele: „Abschläge sind unsozial“

Sozialverband VdK plädiert für Rentenart für besonders langjährig Versicherte

Der Sozialverband VdK Deutschland fordert, die abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren beizubehalten. Immer wieder werden Stimmen aus Politik und Wirtschaft laut, dass Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nur mit hohen Abschlägen vor dem regulären Regeleintrittsalter in den Ruhestand gehen sollten.

Die Ergebnisse der repräsentativen Umfrage, die der VdK Ende Mai in Auftrag gegeben hat, zeigt, dass die politischen Diskussionen um die oft fälschlicherweise als „Rente mit 63“ bezeichnete Ruhestandsregelung komplett an der Meinung

der betroffenen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vorbei geführt werden. VdK-Präsidentin Verena Bentele stellt klar: „Schon heute kann niemand mehr mit 63 Jahren abschlagsfrei in Rente gehen. Vielmehr wird das Renteneintrittsalter schrittweise angehoben. Forderungen, dass Erwerbstätige länger arbeiten sollen und alle, die das nicht schaffen, mit Abschlägen in Rente gehen, benachteiligen Menschen mit niedrigem Einkommen und geringerer Lebenserwartung.“ Wer in einem seelisch oder körperlich anstrengenden Beruf wie Krankenschwester, Erzieherin oder Handwerker arbeitet, ist oft schon viel früher

psychisch ausgebrannt oder körperlich am Ende. Es seien keineswegs, wie von Kritikern oft behauptet, nur Versicherte mit sehr hohen Renten von einer möglichen Abschaffung betroffen, so Bentele. „30 Prozent der Menschen, die heute die Rente für besonders langjährig Versicherte nutzen, erhalten weniger als 1200 Euro, bei den Frauen sind es sogar 46 Prozent.“

Ältere sind heute auf dem Arbeitsmarkt so aktiv wie nie zuvor. Heute arbeiten mehr als drei Millionen Menschen zwischen 60 und 65 Jahren. Im Jahr 2000 waren es nur 600 000 in dieser Altersgruppe.

Julia Frediani

## Volles Potenzial ausschöpfen

Der VdK fordert bessere Bildungschancen für Kinder mit Behinderung

Kinder mit Behinderung haben nicht die gleichen Bildungschancen wie andere Kinder in Deutschland. Das muss sich nach Vorstellung des Sozialverbands VdK dringend ändern.

Der VdK hat aus Anlass des Internationalen Kindertags Anfang Juni die gleichen Bildungs- und Teilhabechancen für Kinder mit und ohne Behinderungen gefordert. Bisher ist Deutschland von einem inklusiven Bildungssystem weit entfernt, obwohl die UN-Behindertenrechtskonvention seit 2009 ein inklusives Bildungssystem in Deutschland vorschreibt. Die mangelnde Inklusion wirkt sich vielfältig aus: Die Mehrheit der Kinder mit Behinderung besucht keine Regelschule, sondern eine Förderschule. Mehr als die Hälfte der Kinder mit Beeinträchtigungen verlässt die Schule ohne Schulabschluss. Aufgrund der fehlenden Inklusion an den Schulen starten Kinder und Jugendliche mit Behinderung häufig aus einer viel schlechteren Ausgangsposition ins Berufsleben.

### Gesetzlich verpflichtet

„Noch immer können Regelschulen sich weigern, Kinder mit Förderbedarf aufzunehmen. Die Regierungen der Länder halten mit Verweis auf das Elternwahlrecht am Förderschulsystem fest. Welche Wahl haben aber Eltern, wenn die Ausstattung einer Regelschule für



Bisher ist Deutschland von einem inklusiven Bildungssystem für Kinder mit und ohne Behinderung weit entfernt. Foto: picture alliance/dpa/Uli Deck

ihr Kind nicht passt? Die Bundesländer müssen verpflichtet werden, die Voraussetzungen für gemeinsames Lernen zu schaffen“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Kinder, gleichgültig, ob mit oder ohne Behinderung, müssen miteinander lernen können. Jedes Kind hat das Recht, sein persönliches Potenzial voll ausschöpfen zu können.“ Bentele sieht die Bundesregierung gemeinsam mit Ländern und Kommunen in der Pflicht, endlich eine Gesamtstrategie zur inklusiven Bildung vorzulegen. „Ein Rahmengesetz für inklusive Bildung mit verbindlichen Eckpunkten für eine gute Schulentwicklung in allen Ländern muss erarbeitet werden“, sagt Bentele. Dazu gehören die notwendigen Förder- und Betreuungsmöglich-

keiten und eine barrierefreie Infrastruktur. Schülerinnen und Schüler müssen Nachteilsausgleiche gewährt werden, wenn sie Leistungen erbringen müssen.

### Keine Kooperation

Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung steht längst, dass sich die Regierung eine stärkere Zusammenarbeit zwischen Bund, Ländern und Kommunen in Bildungsfragen vorstellt. Ein bisheriges Kooperationsverbot müsste nach Ansicht des VdK durch ein Kooperationsgebot ersetzt werden. Bildung darf nicht nur Ländersache sein. Diese Vereinbarungen aus dem Koalitionsvertrag sind bisher nicht umgesetzt worden.

Julia Frediani

## KOMMENTAR

### Ein Nachdenk-Zettel

Nach der EU-Wahl haben sich viele mehr oder weniger kluge Menschen in ihren Analysen zum Wahlergebnis in Deutschland überschlagen. Bei den einen beschworen die großen Stimmzugewinne der AfD den Untergang des Abendlands herauf, bei anderen lockten sie Triumphgeheul hervor.

Ich will es sachlicher betrachten. Viele, die da ihr Kreuz gesetzt haben, wollten den in Bund und Ländern regierenden Parteien vermutlich einen „Denkzettel verpassen“. Persönlich habe ich mir die Wahlergebnisse auf einem Nachdenk-Zettel notiert. Ich denke nach, warum demokratische Grundwerte wie Toleranz und Zusammenhalt in Deutschland einen schweren Stand haben. Ich denke nach, warum die Parteien, die abgestraft wurden, ihr Heil jetzt ausgerechnet im Anbieten nach rechts oder in Streit und Profilierungssucht suchen. Doch ich finde keine plausible Antwort.

Jede Forderung nach Bürgergeldkürzung, jedes Infragestellen von Koalitionsvereinbarungen wie der Kindergrundsicherung zahlt vor allem auf das Wählerkonto derer ein, die durch Spaltung und Ausgrenzung Menschen gewinnen wollen. Die AfD hat längst ihre Finger im Regierungsspiel, weil ihnen von dort so viele nacheifern.

Gegenvorschlag an die aktuellen Bundes- und Landesregie-



Verena Bentele  
VdK-Präsidentin

rungen: Zeigen Sie, dass demokratische Parteien bessere Lösungen als Rechtspopulisten bieten. So kann das Vertrauen der Bevölkerung, in ihren Sorgen und Nöten nicht alleine zu sein, zurückgewonnen werden. Um die Sache darf dabei gerne gestritten werden. Aber mit einer konstruktiven Grundhaltung. Ich wünsche mir eine Debattenkultur in Deutschland, in der nicht Lautstärke, Hämme und Säbelschellen zählen, sondern das, was beim sachlichen Austausch von Argumenten herauskommt. Mit guter Sozialpolitik wäre den aktuell regierenden Parteien mehr gedient als mit dem Nachplappern von schlecht getarnten rechtspopulistischen Parolen. Vorgezogene Neuwahlen auf Bundesebene wären für mich eher eine Kapitulation der parlamentarischen Demokratie, aber sicher keine Lösung.

## Gewalt gegen Frauen bekämpfen

Resolution der VdK-Bundesfrauenkommission

Im Juni trafen sich die Frauen aus dem Präsidium, aus dem Bundesausschuss und die Frauenvertreterinnen aus den VdK-Landesverbänden zur konstituierenden Sitzung der Bundesfrauenkommission in Berlin. Nach den Wahlen diskutierten sie aktuelle frauenpolitische Fragen und verabschiedeten eine Resolution zum besseren Schutz von Frauen vor Gewalt.

18 Teilnehmerinnen aus ganz Deutschland konnte VdK-Präsidentin Verena Bentele begrüßen. Sie appellierte an die Frauen, „sich auch im VdK in Führungspositionen zu engagieren und frauenpolitische Anliegen im Verband, in der Politik und in der Gesellschaft voranzubringen“.

Mit großer Mehrheit wurde Katharina Bätz zur Vorsitzenden der VdK-Bundesfrauenkommission gewählt. Sie ist Vizepräsidentin

des Sozialverbands VdK Deutschland und stellvertretende Vorsitzende des VdK Nordrhein-Westfalen. Kristina Reichert aus dem VdK Mecklenburg-Vorpommern und Anita Winkler aus dem VdK Rheinland-Pfalz wurden als Stellvertreterinnen gewählt. Beide Frauen sind in ihrem Landesverband als stellvertretende Landesverbandsvorsitzende tätig.

In der Resolution, die einstimmig verabschiedet wurde, fordern die Frauen von den politisch Verantwortlichen einen Rechtsanspruch auf Schutz und auf einen Platz im Frauenhaus für gewaltbetroffene Frauen. Dies hatte die Ampel im Koalitionsvertrag vereinbart. In Deutschland erleben Millionen von Frauen Gewalt, häufig von ihrem Partner oder Ex-Partner. Unter [www.vdk.de/gewalt-gegen-frauen](http://www.vdk.de/gewalt-gegen-frauen) finden Interessierte die vollständige Resolution. **ken**

## Dagmar Heib übernimmt Vorsitz

VdK Saarland trifft sich zum Landesverbandstag

Auf dem 23. Ordentlichen Landesverbandstag am 15. Juni in Illingen wählten die 183 Stimmberechtigten Dagmar Heib einstimmig zur neuen Vorsitzenden des VdK Saarland. Die 61-Jährige löst Armin Lang ab, der das Amt seit dem Jahr 2008 innehatte. Er hatte es aus gesundheitlichen Gründen im Herbst 2023 aufgegeben.

„Wir kämpfen weiterhin für ein soziales Saarland. Es gehört zu unserer DNA, gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Dafür trete ich ein“, sagte Heib nach ihrer Wahl. Sie zog eine positive Bilanz der vergangenen vier Jahre, in denen der VdK Saarland mehr als 15 Millionen Euro für seine Mitglieder erstritten hatte. Zudem hat er mehr als 10000 neue Mitglieder hinzugewonnen. Das entspricht einem Wachstum von 20 Prozent. Mit mehr als 61000 Mitgliedern ist der VdK der stärkste Sozialverband im Saarland und für die Zukunft gut aufgestellt.

Zu Heibs Stellvertretern wurde Eugen Roth gewählt und Wolfgang Krause im Amt bestätigt. Krause ist zudem Vizepräsident des VdK Deutschland. Das Amt des Landesschatzmeisters übernimmt Michael Adam.

### Auszeichnung in Gold

Der langjährige Landesvorsitzende Armin Lang wurde für sein außergewöhnliches Engagement mit dem Ehrenzeichen in Gold –



Dagmar Heib

der höchsten Auszeichnung im VdK Saarland – geehrt. Lang hatte den VdK über 15 Jahre geprägt und zu einer schlagkräftigen Größe in der sozialpolitischen Landschaft gemacht.

VdK-Präsidentin Verena Bentele dankte allen für ihr unermüdliches Engagement. „Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass unsere Gesellschaft gerechter und solidarischer wird. Lassen Sie uns die Herausforderungen der Zukunft mit Mut und Entschlossenheit angehen.“ Sie hob die erfolgreiche Sozialrechtsberatung hervor und zeigte sich begeistert vom Wohn-geld-Projekt: „Um Menschen bei der Antragstellung zu unterstützen, hat der VdK Saarland über 180 Ehrenamtliche geschult. Das ist ein Vorzeigeprojekt für ehrenamtliches Engagement“, so Bentele. **ken**

## In guter Gesellschaft mit Susanne Pfab

Dr. Susanne Pfab, ARD-Generalsekretärin, wird die nächste Gesprächspartnerin im Podcast „In guter Gesellschaft“ von VdK-Präsidentin Verena Bentele sein.

Sogenannte „Fake News“, Desinformationskampagnen, manipulierte und gefälschte Bilder und Videos sind mittlerweile sehr verbreitet, vor allem wenn man sich über die Sozialen Medien informieren möchte. Dazu wächst das Misstrauen gegenüber traditionellen Medien in der Bevölkerung.

Doch wie können sich interessierte Bürgerinnen und Bürger vor Fehlinformationen schützen und Falschmeldungen erkennen? Über diese Themen spricht die Juristin im Podcast mit VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Pfab ist als ARD-Generalsekretärin Ansprechpartnerin in rundfunk- und medienpolitischen Fragen für Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verbänden und gesellschaftlichen Institutionen. Sie war davor in München Geschäftsführerin der Gremienvorsitzendenkonferenz der ARD.

Diese Podcast-Folge ist ab Anfang Juli online unter [www.vdk.de/podcast](http://www.vdk.de/podcast) abrufbar. **juf**



Die VdK-Bundesfrauenkommission bei ihrem Treffen in Berlin.

# Tauchen ist Teamwork

In einem Berliner Tauchverein kommen passionierte Sportlerinnen und Sportler mit und ohne Behinderung zusammen

Der 1. Berliner Inklusions-Tauchclub ist bislang der einzige Tauchverein Berlins, der auch Menschen mit körperlicher Behinderung aufnimmt. Zweimal in der Woche trainieren die Mitglieder gemeinsam.

„Bereit?“ „Bereit“, sagt Andreas Pergande und drückt sich mit einer gekonnten Bewegung mit dem Oberkörper aus seinem Rollstuhl, der am Beckenrand steht. Mit dem Rücken rutscht der Mann im Neoprenanzug an der Sitzfläche entlang, dann landet er im kühlen Wasser des Berliner Schwimmbads „Wilmerdorf II“. Dort wird er schon erwartet: Seine Tauchfreunde Henry Knat und Yasmin-Isabelle Kelnar helfen Pergande in die Weste mit der Sauerstoffflasche. Kurz darauf tauchen die drei ab. Gemeinsam schwimmen sie am Boden des Beckens entlang. Sie bleiben gut eine Viertelstunde unten. Als Pergande etwas außer Atem wieder auftaucht, strahlt er über das ganze Gesicht. Er stützt sich mit den Armen auf den Beckenrand, die gelbe Taucherbrille hat er hochgeschoben.

## Tauchen macht gesund

Pergande taucht regelmäßig zusammen mit dem 1. Berliner Inklusions-Tauchclub im Stadtbad oder im Freiwasser. „Ich finde gut, dass meine Behinderung nicht auffällt, wenn ich im Wasser bin“, sagt er. „Außerdem kann man sich bewegen, ohne auf die Fresse zu fallen.“ Seit 1979 sitzt er nach einem Auto-



Gleich geht es ins Wasser: Training des 1. Berliner Inklusions-Tauchclubs.

Fotos: VdK/Lisa John (2)

unfall im Rollstuhl, erzählt Pergande. Vor drei Jahren ist er in den Tauchclub eingetreten. Anfangs habe er Respekt vor dem Wasser und dem Tauchen gehabt, doch die Neugier siegte. Inzwischen ist er großer Fan des Sports. „Es ist gut für meine Gesundheit“, sagt er. Vier bis fünf Stunden nach dem Tauchen habe er zum Beispiel keine Spastik mehr. „Ich kann im Wasser gut abschalten. Das ist wie Schweben.“

Nur wenige Tauchvereine in Deutschland nehmen Menschen mit Behinderung auf. „Vielen sind

Aufwand und Verantwortung zu groß“, sagt Alfred-Georg Anlauf. Der 77-Jährige hat den 1. Berliner Inklusions-Tauchclub 2015 mit gegründet, um einem Bekannten mit Multiple Sklerose seinen Traum vom Tauchen zu erfüllen. Der hatte sich bei Anlauf, der einen Tauchladen und eine Tauchscheule führte, beklagt, dass keine kommerzielle Tauchscheule ihn aufnehmen und kein Arzt ihm eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung ausstellen wollte. „So entstand die Idee, Menschen mit Behinderung das Tauchen beizubringen“, erzählt Anlauf.

## Vertrauen ist wichtig

Inzwischen hat der Verein rund 40 Mitglieder. Die Menschen mit und ohne Behinderung treffen sich zweimal in der Woche. Der Zusammenhalt der Gruppe ist groß – und muss es auch sein, denn einige der Mitglieder legen regelrecht ihr Leben in die Hände der anderen. „Ich muss absolut darauf vertrauen können, dass die anderen unter Wasser alles richtig machen“, sagt Janis McDavid. Er wurde ohne Arme und Beine geboren, braucht beim Tauchen daher Hilfe beim Ausgleich von Auftrieb und

Abtrieb sowie beim Druckausgleich. „Ohne die anderen würde das definitiv nicht gehen“, sagt er.

Zur Verständigung unter Wasser haben er und die anderen Mitglieder eine eigene Zeichensprache ausgemacht, die sie jetzt am Beckenrand auch noch einmal durchsprechen. „Anfangs war das schon sehr spannend, da kannte ich die Leute ja auch noch nicht“, sagt McDavid. Dazu kam: Der 32-Jährige war als Kind einmal fast ertrunken und hatte seitdem Angst vor Wasser. Das habe sich erst im Sommer 2023 geändert, als er in Kolumbien nicht widerstehen konnte, das Tauchen auszuprobieren. „Ich wollte unbedingt die Unterwasserwelt sehen“, sagt er. Zu Hause wollte er dann seine Angst weiter überwinden und fand den Berliner Inklusions-Tauchclub. „Inzwischen kriegt man mich kaum raus aus dem Wasser“, sagt McDavid. Im Neoprenanzug und mit Gasflasche auf dem Rücken wartet er am Beckenrand. Carola Zidan und Étienne Galvani helfen ihm ins Wasser, dann tauchen sie zu dritt ab.

Berührungsängste hat hier im Tauchclub niemand. „Da denkt man gar nicht drüber nach“, sagt Zidan. „Beim Tauchen gehen eh

alle locker miteinander um, und es ist auch für die Sicherheit wichtig, dass man sich nahe kommt.“

Für Galvani ist der Tauchclub zur zweiten Familie geworden. Eingetreten ist er vor drei Jahren. Die Idee, dass andere diesen Sport auch betreiben könnten, hatte ihn damals sofort gepackt. „Mein Vater war passionierter Taucher und konnte das nach einem Motorradunfall nicht mehr machen“, erzählt er. „Hier hat man sich damit nicht zufriedengegeben, sondern sich gefragt, wie man es Menschen mit Behinderung ermöglichen kann.“

## Recht auf Teilhabe

Es ist ein ganz schöner Aufwand, den die Vereinsmitglieder zweimal in der Woche betreiben: Gasflaschen ins Schwimmbad tragen, in Neoprenanzüge helfen, Tauchausrüstung vorbereiten, ins Wasser gehen, alles wieder ausziehen und verstauen. „Natürlich ist es viel Arbeit, aber wir machen das gern“, sagt Carola Zidan. „Es ist so ein nettes Team und so ein netter Umgang.“ Alfred-Georg Anlauf pflichtet bei: Wenn er die Erfolge der Menschen mit Behinderung sieht, wenn sie strahlen und ein tolles Erlebnis haben, dann sei das auch für ihn ein großartiges Gefühl. „Jeder Mensch hat das Recht auf Teilhabe, und das wollen wir hier jedem ermöglichen.“ **Lisa John**



Unter Wasser braucht Janis McDavid (Mitte) die Hilfe der anderen Vereinsmitglieder – und viel Vertrauen.

Foto: 1. Berliner Inklusions-Tauchclub



Janis McDavid ist 2023 zum ersten Mal getaucht.

## Wie lässt sich Inklusion im Sport etablieren?

Forscher der Universität Paderborn beschäftigen sich mit der Frage, wie Vereine inklusiver werden können

Einen Sportverein zu finden, ist in Deutschland für viele Menschen mit Behinderung eine große Hürde. Dabei besagt die UN-Behindertenrechtskonvention ganz klar, dass jeder Mensch ein Recht auf gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe am gesamten gesellschaftlichen Leben hat – auch im Bereich Sport.

Menschen mit Behinderung steht das Recht zu, an Breitensportlichen Aktivitäten teilzunehmen, behinderungsspezifische Sport- und Erholungsangebote zu gestalten, zu organisieren, zu leiten und wahrzunehmen. Doch in vielen Vereinen sind die Rahmenbedingungen dafür noch nicht geschaffen. Oft fehlt

es an Fachwissen, Erfahrung, Geld, Zeit, Personal oder Engagement. Die zahlreichen Probleme beschreiben Professor Heiko Meier, Cindy Adolph-Börs und Professorin Simone Seitz der Universität Paderborn in einer wissenschaftlichen Begleitstudie, die sie im Rahmen eines Modellprojekts zur Inklusion in Sportvereinen in Nordrhein-Westfalen erarbeitet haben.

Die Forschenden haben an Beispielen untersucht, wie es gelingen kann, Inklusion in Sportvereinen dauerhaft umzusetzen. Die Faktoren reichen von einer inklusiven Haltung und gezielten Kommunikationsstrategien über spezielle Trainingskonzepte bis hin zur Etablierung von Fortbildungen

und Anlässen zum Erfahrungsaustausch. Inklusion braucht viel Vorarbeit und nicht zuletzt mehr institutionelle Unterstützung von Verbänden und Politik, so die Ergebnisse der Studie.

## Sport fördert Inklusion

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema zeigt auch: Sport ist eine hervorragende Ausgangsbasis für Inklusion. Dort ergibt sie sich oft spielerisch und scheinbar wie von selbst: Bei Sport und Spiel entstehen Wir-Gefühl und Teamgeist. Vereinssport hat hier großes Potenzial. Er kann einen wichtigen Beitrag leisten, dass Inklusion in der Gesellschaft

selbstverständlich wird, Berührungsängste und Vorurteile abgebaut werden. Sportvereine sind bedeutsam und einflussreich beim

Thema Inklusion. Spiel und Sport schaffen einen Rahmen, der es Menschen leichter macht, sich mit Freude zu begreifen. **lin**



Sport hilft, Berührungsängste abzubauen.

Foto: imago/Addictive Stock

# Streit um den Klinik-Atlas

VdK begrüßt die unabhängige Informationsmöglichkeit, fordert aber Weiterentwicklungen

Seit dem 17. Mai ist der Bundes-Klinik-Atlas online. Das neue Suchportal des Bundesgesundheitsministeriums soll eine unabhängige Informationsquelle für Patientinnen und Patienten sein, um die für sie besten Behandlungsmöglichkeiten für Therapien und Operationen zu finden. Der Start war holprig und von Kritik begleitet. VdK-Präsidentin Verena Bentele plädiert dennoch für eine Fortentwicklung des Portals.

Wegen angeblich falscher Daten hatte insbesondere die Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG) schon bald nach dem 17. Mai die Abschaltung des Portals gefordert. Die DKG verweist alternativ auf das seit 2002 von ihr betriebene „Deutsche Krankenhausverzeichnis“, das bessere Daten liefere.

VdK-Präsidentin Verena Bentele steht jedoch weiterhin hinter dem neuen Klinik-Atlas: „Patientinnen und Patienten haben ein Recht auf die Unabhängigkeit der Daten. Diese ist beim Deutschen Krankenhausverzeichnis nicht gewährleistet.“ Die Daten im Klinik-Atlas stammen vom Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus (InEK), den Landesverbänden der Krankenkassen und den Kliniken selbst. „Die DKG und die Krankenhäuser haben großen Anteil an den derzeit unzureichenden Daten im Klinik-Atlas und damit an den Startschwierigkeiten, da viele Kliniken die Aufforderung des Gesundheitsministeriums nach Aktu-



Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach stellt den Klinik-Atlas vor.

Foto: picture alliance/Flashpic/Jens Krick

alisierung ignoriert haben“, kritisiert Bentele. Sie bittet deshalb um eine Versachlichung der Debatte.

## Offener Brief des VdK

Auch medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaften haben Fehler und komplizierte Suchfunktionen bemängelt. „Ganz klar: Fehler müssen schnellstmöglich behoben, und das Portal muss nutzerfreundlicher werden. Auf gar keinen Fall darf der Eindruck entstehen, dass Patientinnen und Patienten hier Falschinformationen bekommen. Das hat der Sozi-

alverband VdK in einem offenen Brief an Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach deutlich gemacht“, betont Bentele.

Das Bundesgesundheitsministerium wies Rufe nach Abschaltung des Klinik-Atlas zurück. Dieser sei „ein lernendes System“. Je mehr Korrekturen und Ergänzungen eingehen und die Daten entsprechend aktualisiert werden können, umso genauer und besser werde das Portal. Inzwischen gab es auf der Webseite bereits ein umfassendes Update, weitere sollen folgen.

Unter [bundes-klinik-atlas.de](https://www.bundes-klinik-atlas.de) werden etwa 1700 Krankenhäuser

verglichen. Wer zum Beispiel „Brustkrebs“ und eine Postleitzahl eingibt, erhält eine Ergebnisliste mit Kliniken im Umkreis. Zu jeder Klinik werden Fallzahlen aufgeführt, also wieviele Brustkrebs-Patientinnen pro Jahr behandelt werden, sowie die Zahl der Patientinnen pro Pflegekraft. Je höher die Fallzahlen, umso größer ist vermutlich die Routine in der betreffenden Klinik. Je weniger Patienten pro Pflegekraft, desto besser ist wahrscheinlich die Versorgung am Krankenbett. Dies soll bei der Suche nach der besten Versorgung helfen. **Dr. Bettina Schubarth**

## Kosten in der GKV gerecht verteilen

Der Staat zahlt für die medizinische Versorgung von Bürgergeldempfängerinnen und -empfängern Geld in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) ein. Der Betrag ist aber zu gering, um die Ausgaben für diese Gruppe zu decken.

Sind Bürgergeldempfängerinnen und -empfänger gesetzlich versichert, erhält die GKV 109,48 Euro. Sind sie dagegen privat versichert, beträgt der Zuschuss in die private Krankenversicherung bis zu 421,77 Euro. „Es ist nicht gerecht, dass gesetzlich und privat Versicherte im Bürgergeldbezug unterschiedlich behandelt werden“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

## Finanznot lindern

„Hier wird eine gesellschaftliche Aufgabe auf sie abgewälzt. Der Sozialstaat muss endlich seinem Finanzierungsauftrag nachkommen und die medizinische Versorgung im Bürgergeldbezug sicherstellen“, fordert Bentele. Wie im Koalitionsvertrag vereinbart, muss der Sozialstaat den vollen Krankenkassenbeitrag an die GKV zahlen.

Die Politik sollte verstärkt die Einnahmeseite in der GKV in den Blick nehmen, um deren Finanznot zu lindern. Der VdK fordert deshalb eine einheitliche Krankenversicherung, in die alle einzahlen. SPD und Grüne haben die Bürgerversicherung bereits seit Jahren in ihren Wahlprogrammen. „Die FDP muss ihre Blockadehaltung aufgeben“, so Bentele. **ken**

## Analoger Ersatz für Bahncard möglich

Erst wollte die Deutsche Bahn (DB) komplett auf digitale Bahncards umstellen. Jetzt hat die DB eingelenkt: Fahrgäste, die kein Smartphone und damit keine digitale Bahncard haben, können beim Fahrkartenkauf oder während der Zugfahrt ein analoges Ersatzpapier vorweisen.

Die DB hat zum 9. Juni die physische Bahncard abgeschafft und wollte auf ein rein digitales Angebot umstellen. Bestehende Karten können bis zu dem aufgedruckten Gültigkeitsende genutzt werden. Der Vorstand des DB-Personenfernverkehrs hat dem Sozialverband VdK in einem Gespräch zugesichert, dass es weiterhin analoge Alternativen gibt. Es ist möglich, sich zu Hause mit seinem Kundenkonto ein Ersatzdokument auszudrucken. Menschen ohne Zugang zu Computer und Drucker können sich in den DB-Reisezentren ein Ersatzpapier ausdrucken lassen. Der Konzern will diese Möglichkeit nicht bewerben, um Überlastungen zu vermeiden. Der VdK rät seinen Mitgliedern, davon Gebrauch zu machen und im Zweifelsfall im Reisezentrum nachzufragen. Wie die digitale Bahncard funktioniert, erfährt man in einem Video mit barrierefreier Schritt-für-Schritt-Anleitung. **juf**

[https://cms.static-bahn.de/wmedia/redaktion/aushaenge/bahncard/Digitale-BahnCard\\_Barrierefreie-Anleitung.pdf](https://cms.static-bahn.de/wmedia/redaktion/aushaenge/bahncard/Digitale-BahnCard_Barrierefreie-Anleitung.pdf)

## Negative Nebenwirkungen

VdK kritisiert Anlage des Generationenkapitals

Wenn der Bundestag das Rentenpaket II in den kommenden Wochen oder Monaten verabschiedet, wird das sogenannte Generationenkapital – auch als Aktienrente bekannt – ein Teil davon sein. Damit soll das umlagenfinanzierte System der gesetzlichen Rentenversicherung ergänzt werden. Der Sozialverband VdK hatte sich von Anfang an gegen dieses Vorhaben ausgesprochen.

Zum einen ist der geplante Kapitalstock von jährlich zwölf Milliarden Euro viel zu niedrig, um den Beitragssatz dauerhaft zu stabilisieren. Zum anderen stellt sich die Frage: Wie wird der Kapitalstock am Aktienmarkt angelegt? Bisher wurde nicht definiert,

in welche Aktien investiert werden soll. „Negative Nebenwirkungen von renditeorientierten Kapitalanlagestrategien auf die Daseinsvorsorge und auf die Umwelt wurden bisher ausgeblendet“, erklärt Michael Popp, VdK-Referent für Alterssicherung.

## Nicht sozial

Der VdK kritisiert, dass die Anlage des Generationenkapitals nicht von Beginn an klaren und transparenten sozial-ökologischen Nachhaltigkeitskriterien unterworfen wurde. Für den Aufbau des Generationenkapitals sollen die Strukturen des schon bestehenden Staatsfonds KENFO (Fonds zur Finanzierung der kerntechnischen Versorgung) genutzt werden.

Die aktuellen Veröffentlichungen von KENFO deuten darauf hin, dass hier immer stärker und direkt Geschäftsmodelle finanziert werden, die den Renditedruck auf die Daseinsvorsorge in den Bereichen Gesundheit, Wohnen und Pflege erhöhen und oft steigende Mieten oder eine schlechtere Betreuungsgüte bei höheren Pflegekosten auslösen. „Solche Geschäftsgebaren sollten für das Generationenkapital ausgeschlossen werden. Aktienrenditen eignen sich nicht zur Finanzierung der gesetzlichen Rente. Wir brauchen hier Verlässlichkeit und Planbarkeit“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele. **juf**



Das Generationenkapital gehört zum Rentenpaket II.

Foto: imago/Wolffiser

## Warten auf Kindergrundsicherung

Ampel-Parteien finden können sich nicht einigen

Mehr als jedes fünfte Kind in Deutschland ist von Armut betroffen. Das zu ändern, hatte sich die Koalition auf die Fahnen geschrieben. Doch passiert ist bisher zu wenig.

Immer noch verhandeln die Ampel-Parteien über die Kindergrundsicherung, die bereits im September 2023 als Gesetzentwurf vom Bundeskabinett verabschiedet wurde. Doch auch jetzt noch kommen immer weitere Diskussionspunkte auf den Tisch, über die sich die Koalitionspartner nicht einigen werden.

## Streitpunkte bleiben

Zuletzt war das zum Beispiel die Zahl der zusätzlich benötigten Stellen bei der Familienkasse, die in Zukunft die Kindergrundsicherung verwalten soll. Auch die Fragen, ob die Kindergrundsicherung den Eltern genug Erwerbsanreize bietet, oder die Frage, ob Kinder aus Bürgergeld-Familien weiterhin ihre Geldleistungen aus dem Jobcenter erhalten sollen oder aus der Familienkasse, führten zu reichlich Debatten.

„Die Diskussionen nehmen kein Ende“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Scheinbar werden immer weitere Punkte gefunden, um die Einführung einer Kindergrundsicherung zu verzögern oder sogar zu verhindern.“ Der Sozialverband VdK hat Sorge, dass aus



Jedes fünfte Kind ist von Armut betroffen. Foto: imago/Michael Gstettenbauer

dem ambitionierten Projekt der Regierung nur eine Schmalspurlösung wird.

„Es scheint in die Richtung zu gehen, dass am Ende nicht die Kindergrundsicherung kommen wird, die wir uns wünschen“, so Bentele. So werden Kinder aus Bürgergeld-Familien wohl erst mal in der Zuständigkeit der Jobcenter bleiben, und es wird wahrscheinlich nicht zu deutlichen finanziellen Verbesserungen für die Familien kommen. „Das ist mehr als ärgerlich. Kinder haben einen guten Start, gute Bildungschancen und faire Teilhabe verdient“, sagt Bentele. „Wir setzen uns weiter dafür ein, dass die Kindergrundsicherung den drei Millionen von Armut bedrohten oder betroffenen Kindern wirklich etwas bringt.“ **lin**

# VdK setzt Anspruch auf Schulbegleitung durch

Eilantrag vor dem Sozialgericht erfolgreich: Sechsjähriger Junge mit Diabetes muss bei Insulintherapie unterstützt werden

Ein sechsjähriger Junge mit Diabetes Typ 1 kann sich eigenverantwortlich um seine Insulintherapie kümmern. Das war die Auffassung einer Krankenversicherung, die deshalb keine Notwendigkeit einer Schulbegleitung für das Kind sah. Der VdK Hessen-Thüringen sah das anders, zog vor das Sozialgericht Darmstadt und setzte den Anspruch durch (Az. S KR 423/23 ER).

Anton stand kurz vor der Einschulung, als er im Juli 2023 die Diagnose Diabetes mellitus Typ 1 erhielt. Seine Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin, deshalb muss ihm dieses Hormon mehrmals täglich gespritzt werden. Die Nachricht über die chronische Krankheit war ein Schock für die ganze Familie.

Antons Mutter Kathrin Schäfermeier beantragte bei der Krankenkasse eine pflegerische Begleitperson für die Schule, um dort Antons Insulintherapie sicherzustellen. Sie legte dem Antrag eine Verordnung für Häusliche Krankenpflege (HKP) und ein Attest des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin der Universitätsmedizin Mainz für eine Schulbegleitung bei.

Der Medizinische Dienst (MD) prüfte und erkannte an, dass eine Schulbegleitung für Anton notwendig ist, um etwa bei einer Unterzuckerung einzugreifen. Die Krankenkasse lehnte die Übernahme aber ab: Die Schulbegleitung sei keine Leistung der medi-



Kathrin Schäfermeier und ihr Sohn Anton.

Foto: privat

zinischen Behandlungspflege und die Krankenversicherung deshalb nicht zuständig. Die Leistung müsse von der Kommune übernommen werden. Deshalb stellte Schäfermeier einen Antrag beim Kreisausschuss Groß-Gerau. Das Amt erklärte sich für nicht zuständig und leitete den Antrag an die Krankenkasse zurück.

Als die Kasse ankündigte, beim MD eine weitere Stellungnahme in Auftrag zu geben, um den Anspruch zu prüfen, waren seit Antons Einschulung bereits zweiein-

halb Monate vergangen. Und die Entscheidung drohte sich weiter zu verzögern. Antons Mutter, die kurzerhand selbst die Schulbegleitung übernommen hatte, war verzweifelt. „Das langwierige Ping-Pong-Spiel zwischen den verschiedenen Stellen und die Ungewissheit, wie es weitergeht, haben mich stark belastet.“ Sie konnte ihrem Beruf nicht mehr nachgehen und geriet finanziell in Schwierigkeiten.

In dieser Situation wandte sie sich an die Rechtsberaterin Jana Stein vom VdK Hessen-Thüringen.

Stein beantragte beim Sozialgericht Darmstadt eine einstweilige Anordnung, um die Entscheidung zu beschleunigen. Das Gericht gab dem Antrag statt. Anton sei nicht zuzumuten, die Entscheidung in der Hauptsache abzuwarten. Er benötige während des Unterrichts und der schulischen Aktivitäten ständige Beobachtung, damit mit geeigneten Maßnahmen Über- oder Unterzuckerungen vermieden werden, so das Gericht.

## Aufsicht notwendig

Trotz der Verwendung eines modernen Blutzuckersensors und damit verbundener Insulinpumpe bestehen für Anton lebensgefährliche Risiken, wenn er unbeauf-

sichtigt ist, erklärt Kathrin Schäfermeier: „Wenn Anton zum Beispiel bei der Eingabe seines Insulinwerts in das Handy die Zahlen verdreht und dadurch zu viel Insulin gepumpt wird, kann das für ihn tödlich sein.“

Erleichtert durch den Gerichtsbeschluss fand Schäfermeier schließlich einen Träger, der seit dem 10. Juni, rund ein halbes Jahr nach dem Beschluss, die Schulbegleitung übernimmt.

Warum die Situation für Kinder mit Diabetes, die eine Begleitung benötigen, so kompliziert geworden ist und Krankenkassen die Übernahme der Kosten oft verweigern, liegt an einer Gesetzesänderung aus dem vergangenen Jahr (siehe unten). **Jörg Ciszewski**

## Neue Richtlinie erschwert Hilfe

Krankenkassen verweigern Kindern mit Diabetes pflegerische Unterstützung

Eltern haben seit dem 1. November 2023 große Probleme, für ihre Kinder mit Diabetes Typ 1 von der Krankenkasse eine pflegerische Begleitperson zu bekommen. Das liegt daran, dass Ende Oktober vergangenen Jahres die Richtlinie zur Häuslichen Krankenpflege (HKP) verändert wurde. Bis dahin haben die Krankenkassen bei einer Verordnung über eine HKP die Kosten etwa für eine Schulbegleitung für Kinder mit Diabetes übernommen.

Auch der Sohn von Kathrin Schäfermeier, der Diabetes Typ 1 hat, hatte im vergangenen Jahr mit einer Verordnung zur Häuslichen Krankenpflege einen Antrag auf Schulbegleitung bei der Krankenkasse gestellt (siehe oben). Die Krankenkasse lehnte die Versorgung Mitte November ab. Hintergrund dafür ist, dass seit 1. November der Passus der „speziellen Krankenbeobachtung“ aus der

HKP gestrichen ist. Seither ist er Bestandteil der Richtlinie zur „Außerklinischen Intensivpflege“ (AKI). Unter „spezielle Krankenbeobachtung“ fällt auch die Schulbegleitung für Kinder mit Diabetes.

### Lebensgefahr

Die Überführung dieses Passus in die AKI hat zur Folge, dass die Kosten für eine Begleitperson von den Krankenkassen kaum noch übernommen werden. Der Medizinische Dienst (MD) erkennt die Voraussetzungen für die Gewährung einer AKI für Kinder mit Diabetes Typ 1 nicht an. Es wird davon ausgegangen, dass für Kinder mit einem modernen Glukosemesssystem, das kontinuierlich den Blutzucker ermittelt, keine „unvorhergesehenen lebensbedrohlichen Zustände“ mehr möglich sind. Kinder wie Anton könnten demzufolge mit der modernen

Technik die Insulinzufuhr zuverlässig selbst organisieren.

Mittlerweile gibt es aber neben dem oben beschriebenen Gerichtsbeschluss mehrere Entscheidungen von Sozialgerichten, die die Krankenkasse trotz der neuen Richtlinie zur Übernahme der Kosten im Rahmen einer HKP oder einer AKI verpflichten. Die Gerichte erkennen in diesen Fällen an, dass Kinder aufgrund ihres Entwicklungsstandes trotz des Einsatzes moderner Messsysteme und Insulinpumpen auf eine fachlich geschulte pflegerische Begleitperson nicht verzichten können.

Kathrin Schäfermeier hat schließlich einen Träger gefunden, der geschultes Personal für die Schulbegleitung ihres Sohnes Anton zur Verfügung stellt. Das Sozialgericht Darmstadt hatte zuvor in einer einstweiligen Anordnung entschieden, dass die Krankenkasse für Anton die Schulbegleitung übernehmen muss.

VdK-Rechtsberaterin Jana Stein rät, dass sich die Eltern betroffener Kinder unbedingt gegen ablehnende Bescheide zur Wehr setzen und Widerspruch einlegen. Da die Kinder auf schnelle Unterstützung angewiesen sind, sollte auch der Weg vor das Sozialgericht im Rahmen eines Eilschutzes nicht gescheut werden. „In einem solchen Fall gilt es, hartnäckig zu bleiben und entsprechende gerichtliche Entscheidungen zu erstreiten“, ermutigt Stein. **Jörg Ciszewski**



Ein Glukosesensor wird am Arm angebracht. Er misst den Blutzucker und übermittelt die Werte, damit die Insulinzufuhr gesteuert werden kann.

– Anzeige –

Lifta 

Damit Zuhause  
Zuhause bleibt.

Jetzt bis zu  
**4.000 €**  
Zuschuss\*  
sichern



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

**0800 2033 134**

Der Treppenlift von  
Deutschlands Nr. 1

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

\* Unsere Lifta Experten informieren Sie über alle Förderungsmöglichkeiten für Ihren Treppenlift und unterstützen auf Wunsch bei der Beantragung. Pro Person sind bis zu 4.000 € Pflegekostenzuschuss durch die Pflegekasse möglich. Grundvoraussetzung ist das Vorliegen eines Pflegegrads.

# Wer zu Hause pflegt, tritt beruflich oft kürzer

Studie der AOK: Pflegende Angehörige wenden im Schnitt 49 Stunden pro Woche für häusliche Pflege auf

Pflegenden Angehörigen fehlt oft die Zeit, einer vollen Erwerbstätigkeit nachzugehen. Laut Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) hat die zeitliche Belastung durch die häusliche Pflege zugenommen. Mit weitreichenden Folgen für die Pflegenden.

Eine aktuelle Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK hat ergeben, dass pflegende Angehörige im Schnitt 49 Stunden in der Woche für die Versorgung ihrer Nächsten aufwenden. Bei der Befragung der AOK im Jahr 2019 waren es im Schnitt 43 Stunden.

Dieser hohe zeitliche Aufwand schlägt sich auf die Berufstätigkeit nieder: Mehr als jede vierte befragte Hauptpflegeperson im Alter zwischen 18 und 65 Jahren gibt an, die Erwerbstätigkeit aufgrund der häuslichen Pflege reduziert oder sogar ganz aufgegeben zu haben.

## VdK-Ergebnisse bestätigt

Lediglich 46 Prozent der pflegenden Angehörigen im erwerbsfähigen Alter arbeiten demnach in Vollzeit. Von denen, die in Teilzeit arbeiten (37 Prozent), gibt rund die Hälfte (52 Prozent) an, dass sie ihre Arbeitszeit wegen der Pflege reduziert haben.

18 Prozent der Befragten sind nicht berufstätig. Davon wiederum haben 28 Prozent die Arbeit aufgrund der Pflege aufgegeben.



Die Pflege eines Angehörigen ist oft ein Vollzeitjob.

Foto: picture alliance/Westend61/HalfPoint

Für die Studie hatte das Institut Forsa im Auftrag des Wissenschaftlichen Instituts der AOK 1000 Hauptpflegepersonen im August und September 2023 befragt.

Im Wesentlichen bestätigt die AOK-Studie in diesen Punkten das, was die große VdK-Pflegestudie im Jahr 2022 ergeben hat. Von den damals rund 56 000 befragten Personen gaben fast die Hälfte (49 Prozent) an, dass sie ihre Arbeitszeit aufgrund der Pflege reduzieren mussten. Davon kürzten 48 Pro-

zent den Arbeitsumfang sogar um die Hälfte und mehr. Sechs Prozent äußerten, den Job wegen der häuslichen Pflege ganz aufgegeben zu haben.

Deutlich wurde bei der VdK-Umfrage, wie hart die finanziellen Einschnitte für Betroffene sind. Demzufolge verzeichneten 42 Prozent derjenigen, die ihren Arbeitsumfang reduzierten, einen Verdienstaufschlag von monatlich bis zu 500 Euro. 30 Prozent verzichteten sogar auf 1000 Euro im Monat. Die

Konsequenzen: Die Armutsgefährdungsquote liegt unter pflegenden Angehörigen bei 20 Prozent und somit vier Prozent höher als in der Gesamtbevölkerung. Das hatte die VdK-Studie ergeben.

Unter den Frauen, die Angehörige pflegen, ist sogar jede vierte armutsgefährdet. Die VdK-Studie kommt wie die Umfrage der AOK zu dem Schluss, dass der weit überwiegende Teil der Hauptpflegepersonen weiblich ist. Er lag bei der VdK-Umfrage bei 72 Prozent.

Mit einem gesonderten Fragenkatalog ermittelte die AOK-Studie zudem, wie erschöpft, unzufrieden oder psychisch belastet Pflegenden sich fühlen. 26 Prozent der Befragten verspüren demzufolge eine hohe mentale Belastung. Das gilt in einem besonderen Maß für Pflegepersonen, die Menschen mit einer Demenzerkrankung oder einem Pflegegrad ab 3 betreuen.

Ein weiteres Ergebnis der AOK-Umfrage ist, dass Entlastungsangebote und Unterstützungsleistungen für die bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu wenig genutzt werden. Das hatte auch die VdK-Studie ergeben.

## Lohnersatzleistung

Um dem Armutsrisiko von Pflegepersonen zu begegnen, hat der Sozialverband VdK klare politische Forderungen. „Wir appellieren dringend an die Regierung, pflegende Angehörige endlich finanziell besser abzusichern und somit das Armutsrisiko zu bekämpfen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Im Koalitionsvertrag ist eine Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige als Vorhaben der Ampelregierung genannt. Wir erwarten, dass die Regierung endlich ein Eckpunktepapier dazu vorlegt.“

Jörg Ciszewski

➔ [www.aok.de/pp/bv/pm/widomonitor-zu-pflegenden-angehoerigen](http://www.aok.de/pp/bv/pm/widomonitor-zu-pflegenden-angehoerigen)  
➔ [www.vdk.de/pflegestudie](http://www.vdk.de/pflegestudie)

## Stolperfallen beseitigen

Wie man mit wenig Zeit und Geld sein Zuhause sicherer macht

Barrierefreiheit in den eigenen vier Wänden erleichtert nicht nur den Alltag, sondern beugt auch Unfällen vor. Doch in vielen Häusern und Wohnungen lauern Sturzgefahren. Schon mit einfachen und kostengünstigen Mitteln lässt sich das Zuhause sicherer machen.

Türschwellen, Treppenstufen, herumliegende Kabel und lose Teppiche sind häufige Hindernisse, die einen Sturz verursachen. Oft werden sie übersehen, weil man abgelenkt ist oder nur über eine eingeschränkte Sehkraft verfügt. Türschwellen lassen sich nicht immer beseitigen, aber es gibt kleine Rampen, mit denen die Höhenunterschiede angepasst werden können. Manchmal ist es notwendig, die Zimmertür zu kürzen, damit die Tür noch geschlossen werden kann. Das muss bei einer Mietwohnung mit dem Vermieter abgesprochen werden.

### Stolperfälle Teppich

Auch Treppenstufen stellen eine Barriere dar. Damit sie gut wahrgenommen werden, ist es wichtig, für gute Beleuchtung zu sorgen. Reicht das nicht aus, empfiehlt es sich, an den Kanten farbige Klebestreifen zu befestigen. Kabel sollten idealerweise an der Wand befestigt werden. Alternativ lassen sie sich auch in Sockelleisten verstecken.

Viele Menschen schmücken ihr Zuhause mit Teppichen. Diese sind



So nicht: Der Durchgang ist zu schmal, die Stühle und der Teppich sind im Weg. Foto: Imago/Jochen Tack

zwar dekorativ und wärmen die Füße, aber stellen auch Stolperfallen dar, weil sie Falten werfen, verrutschen oder an einer Ecke hochstehen können. Oft kann auf die Textilien komplett verzichtet werden. Wenn nicht, sollte man zumindest die kleineren Teppiche entfernen.

Möbel, Einkaufstasche, Wäschekorb: So manches Zuhause ist so

zugestellt, dass man sich schnell stößt oder hängenbleibt. Es empfiehlt sich, sperrige Möbel zu entfernen oder woanders aufzustellen. Nicht benötigte Gegenstände sollten aufgeräumt werden. Wichtig ist, dass die Laufwege immer frei bleiben. Empfehlenswert ist eine Breite von 1,20 Metern.

Im Badezimmer sollte der Boden rutschfest sein. Fliesen mit der Rutschfestigkeit R10 oder höher, aber auch kleine Fliesen können verhindern, dass man auf feuchtem Untergrund ins Rutschen kommt.

### Gute Beleuchtung

Ein Indoor-Rollator kann für Gangsicherheit sorgen. Er ist für die Nutzung in den eigenen vier Wänden konzipiert und ab einer Breite von 40 Zentimetern erhältlich. In schmalen Räumen, beispielsweise einem Flur, bietet sich die Montage von Handläufen an. Um Hindernisse gut erkennen zu können, sollte man in allen Räumen auf eine gute Beleuchtung achten. Wer nachts oft auf die Toilette muss, kann Bewegungsmelder installieren. Sie springen automatisch an, sobald jemand vorbeigeht. Das warmweiße Licht wirkt beruhigend und blendet nicht.

Und nicht zuletzt ist es ratsam, frühzeitig eine Wohnberatung wahrzunehmen. Mehr Informationen zum Thema gibt es unter [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)

Annette Liebmann

## Pflegekräfte häufiger krank

Krankenstand erreicht 2023 neuen Höchstwert

Pflegekräfte waren 2023 durchschnittlich 29,8 Tage krankgeschrieben. Das hat eine Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK) ergeben. Damit wurde ein neuer Höchststand erreicht. 2021 lag der Durchschnittswert noch bei 23,3 Tagen, 2022 bei 28,8 Tagen.

Dass der Krankenstand in der Pflegebranche weitaus höher ist als in anderen Berufsfeldern, ist nicht neu. Aber: „Knapp 30 Arbeitsunfähigkeitstage pro Jahr sind ein unmissverständliches Signal, das die starke Belastung durch den physisch wie psychisch fordernden Arbeitsalltag in der Pflege widerspiegelt“, sagt Thomas Ballast, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der TK. Zum Vergleich: Über alle Beschäftigungsgruppen hinweg waren TK-Versicherte 2023

im Schnitt 18,6 Tage krankgeschrieben.

Die meisten Fehltag in der Pflege – nämlich 6,2 – gingen im vergangenen Jahr auf das Konto von Atemwegserkrankungen. Auf psychische Erkrankungen entfielen 5,9 Tage und auf Muskel-Skeletterkrankungen 5,1 Tage. Im Detail zeigen die Krankschreibungen, dass die Altenpflege Psyche und Rücken stärker belastet (7,1 sowie 6,6 Fehltag) als die Krankenpflege (5,4 sowie 4,5 Tage). Auch insgesamt waren Altenpflegekräfte mit 34,2 Tagen stärker von Fehlzeiten betroffen als Beschäftigte in der Krankenpflege (28 Tage).

### Für sich selbst sorgen

Die aufgeführten Zahlen basieren auf einer Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen der rund 5,7 Millionen Erwerbspersonen der Krankenkasse. „Viele Pflegenden kümmern sich voller Hingabe um andere und stellen dabei ihre eigene Gesundheit zurück, bis eine Krankschreibung nicht mehr zu vermeiden ist“, betont Ballast. Um aber das eigene Wohlbefinden und auch die Qualität der ausgeübten Pflege sicherzustellen, sei es unerlässlich, auch für sich selbst zu sorgen. „Neben dem eigenen Verhalten können insbesondere auch die am Arbeitsplatz herrschenden Verhältnisse die Gesundheit stark beeinflussen.“

mib



Foto: picture alliance/ZB/Sascha Steinbach

Atemwegserkrankungen waren die häufigste Ursache für Fehltag von Pflegepersonal.

# Klinikaufenthalt gut planen

Unterlagen und Ansprechpartner: Wenn der Termin im Krankenhaus steht, müssen viele Vorbereitungen getroffen werden

Niemand geht gerne ins Krankenhaus. Kranksein ist mit Schmerzen, Angst und Ungewissheit verbunden. Verträgt man die Narkose? Kommt man wieder auf die Beine? Wie wird die Diagnose sein? Solche Fragen beschäftigen Patientinnen und Patienten. Doch auch die richtigen Vorbereitungen müssen noch getroffen werden. Hierzu gibt die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen Tipps.



Um im Krankenhaus aufgenommen zu werden, muss vorher eine Einweisung vom Haus- oder Facharzt ausgestellt werden. Foto: Imago/Martin Wagner

„Legen Sie wichtige Unterlagen bereit. Eine Packliste hilft, nichts zu vergessen. Schreiben Sie die Namen wichtiger Kontaktpersonen auf“, heißt es auf der Internetseite der Verbraucherzentrale NRW unter [www.pflegewegweiser-nrw.de/krankenhausaufenthalt](http://www.pflegewegweiser-nrw.de/krankenhausaufenthalt)

Zu wissen, dass man selbst oder Angehörige sich schon um vieles gekümmert haben, gibt einem Halt in der angespannten Situation. Und solche organisatorischen Dinge rechtzeitig zu machen, ist auch dringend angeraten: Je genauer das Personal im Krankenhaus die Krankengeschichte kennt, umso besser kann die Patientin oder der Patient versorgt werden.

In der Kliniktasche gehören Personalausweis oder Reisepass, die Krankenversicherungskarte, die Einweisung, Kontaktdaten der

behandelnden Ärzte sowie der zu benachrichtigenden Angehörigen, eine Betreuungsverfügung, falls es eine solche gibt, und eine Medikamentenliste. Möglicherweise sind auch schon Vorberichte, bildgebende Befunde oder Ausweise, etwa für Herzschrittmacher oder Prothesen, vorhanden.

Weitere Unterlagen können ein Impfpass, Allergiepass, Marcumar-Ausweis oder Ähnliches sein. Zudem kann schon im Vorfeld mit

Medizinerinnen und Medizinern geklärt werden, ob die Aufnahme im Krankenhaus nüchtern erfolgen muss oder eventuell rechtzeitig Medikamente abgesetzt werden müssen. Gibt es eine Zuzahlungsbefreiung, muss auch das notiert sein.

## Bequeme Kleidung

Vielleicht möchten Patientinnen oder Patienten ein Einzelzimmer oder andere Zusatzleistungen.

Dann sollte das Krankenhaus bereits vor der Einweisung darüber informiert werden. Die zusätzlich entstehenden Kosten kann man im Vorfeld erfragen.

Welche persönlichen Dinge man ins Krankenhaus mitnehmen will, wie Kleidung, Schuhe oder Kulturtasche, lässt sich ebenfalls planen. In der Kleidung sollte man sich wohlfühlen und sie sollte bequem und weiter geschnitten sein, falls Verbände angelegt werden oder OP-Narben entstehen. Hier ist es auch empfehlenswert, zu kochfester Wäsche zu greifen.

Bei Schuhen ist es ideal, wenn sie schnell angezogen werden können. Hilfsmittel wie Brille, Kontaktlinsen, Hörgerät, Stützstrümpfe oder Gehhilfe gehören ebenso

ins Gepäck wie persönliche Dinge, die den Krankenhausaufenthalt angenehmer machen: Bücher, Zeitschriften, Rätselhefte, Musik, Fotos, Stifte, Strickzeug, Laptop, Tablet, Smartphone.

Um Handtücher, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo, Duschgel, Haarbürste, Kamm, Kosmetik, Deodorant, Nagelschere, Feile, Rasierer oder auch eine FFP2-Maske kümmert man sich am besten auch schon. Ein wenig Bargeld, um mögliche Zusatzleistungen wie Fernseher oder WLAN bezahlen zu können, ist ebenfalls notwendig. Wertsachen wie Schmuck und eine größere Summe Bargeld sollte man aber nicht mit ins Krankenhaus nehmen. **Petra J. Huschke**

- Anzeige -

## Fit für die Operation

Vor dem Eingriff Gesundheit stärken und Medikamente überprüfen

Viele ältere Menschen haben Angst vor einer Vollnarkose. Meist sind die Sorgen jedoch unbegründet, ist Prof. Dr. Rainer Kiefmann überzeugt. Der Mediziner ist Leiter des wissenschaftlichen Arbeitskreises Gerontoanästhesie im Berufsverband Deutscher Anästhesisten und beschäftigt sich mit der Frage, was man tun kann, damit Seniorinnen und Senioren eine Operation besser verkraften.

auch nur noch wenig im Geist“, so der Mediziner.

In manchen Kliniken werden daher vor einer OP die Muskelkraft und die kognitiven Fähigkeiten überprüft. „Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass Gebrechlichkeit oft mit einer Mangelernährung einhergeht. Vor einer Operation wird daher vor allem die Versorgung mit Proteinen, Vitamin B6 und B12 diagnostiziert“, berichtet der Mediziner.

liegt vor, wenn mehr als fünf Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. Hier empfiehlt Kiefmann, die Wechselwirkungen genau zu überprüfen, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden.

## Prehabilitation

Älteren und vor allem gebrechlichen Patientinnen und Patienten, die wissen, dass eine Operation ansteht, rät er, sich darauf vorzubereiten. „Je fitter eine Person in die OP kommt, desto fitter kommt sie auch wieder aus dem Krankenhaus“, bekräftigt er. Für die Kosten einer sogenannten Prehabilitation kommen die Krankenkassen leider nicht auf.

Dennoch lässt sich einiges tun, zum Beispiel Fitnessübungen zu Hause, idealerweise mit Unterstützung von Angehörigen. Als Hanteln können Wasserflaschen eingesetzt werden. Eine protein- und vitaminreiche Ernährung beugt dem Muskelabbau vor. Hilfreich ist es auch, den Hausarzt bei der Überprüfung der eingenommenen Medikamente in Bezug auf potenziell ungünstige Wechselwirkungen einzubeziehen und die Arzneimittelnahme gegebenenfalls anzupassen. **Annette Liebmann**



Werden mehr als fünf Medikamente gleichzeitig eingenommen, kann es zu Wechselwirkungen kommen.

Foto: Imago/Design Pics

Ein weiterer Risikofaktor für einen ungünstigen Krankheitsverlauf nach einer Operation ist die sogenannte Polypharmazie. Diese

Die meisten Patientinnen und Patienten befürchten, nach einem medizinischen Eingriff nicht mehr aufzuwachen oder nicht mehr auf die Beine zu kommen. Hier kann Kiefmann beruhigen: „Narkosen sind heutzutage extrem sicher. Für den Krankheitsverlauf nach einer Operation entscheidend sind weniger das Alter an sich als vielmehr die Begleiterkrankungen und die Gebrechlichkeit.“

Aufschluss über den Gesundheitszustand von älteren Menschen geben die körperliche und geistige Belastbarkeit und die Fähigkeit, den alltäglichen Aktivitäten nachzugehen, betont Kiefmann. Oft bedingen sich die körperliche Belastbarkeit und die geistige Leistungsfähigkeit gegenseitig. „Jemand, der körperlich nicht aktiv ist, bewegt sich meist

## Wetterfühlig, matt, schwindelanfällig?

bringen bei Alt und Jung den Kreislauf in Schwung

Anwendungsgebiete: Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen enthalten als Wirkstoff eine Kombination aus D-Campher und Weißdornfrüchte-Fluidextrakt. Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen werden angewendet bei Schwindelanfälligkeit infolge niedrigen Blutdrucks, insbesondere beim Aufstehen nach dem Liegen, Bücken oder längerem Sitzen (hypotone und orthostatische Kreislaufregulationsstörungen). **Warnhinweis:** Enthält 60 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Apothekenpflichtig

KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen immer griffbereit!

Fragen Sie Ihren Apotheker nach unserer praktischen Taschenbox.

ROBUGEN GMBH & Co. KG

Alleestraße 22-24 · 73730 Esslingen  
Telefon: 0711/13630-0 · [www.robugen.de](http://www.robugen.de)

# Immer wieder dick eincremen

Sonnencremes und -sprays mit hohem Lichtschutzfaktor helfen, Hautschäden vorzubeugen

In den Sommermonaten genießen die Menschen Wärme und Licht. Die Sonnenstrahlen fördern das Wohlbefinden und die Bildung von Vitamin D. Aber zu viel Sonne kann auch schaden.

Beim Sonnenbaden, während der Gartenarbeit oder bei einem Spaziergang vergisst man schnell, dass übermäßige UV-Strahlung und Sonnenbrände die Haut schädigen können. Sie können Falten und eine schnellere Hautalterung begünstigen und Hautkrebs verursachen.

Dazu hat das Statistische Bundesamt (Destatis) kürzlich aktuelle Zahlen vorgelegt: Im Jahr 2022 wurden rund 109400 Menschen mit der Diagnose Hautkrebs stationär im Krankenhaus behandelt. Im Vergleich zum Jahr 2002 war das ein Anstieg um gut 75 Prozent. Die Fälle, in denen heller Hautkrebs behandelt wurde, haben sich laut Destatis mehr als verdoppelt. Dieser wird vermutlich durch Sonnenlicht mitausgelöst.

## Sich gut schützen

Solchen Hautschäden lässt sich vorbeugen. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt, „starke UV-Strahlung zu meiden und sich beim Aufenthalt im Freien richtig zu kleiden. Die dann noch unbedeckte Haut sollte mit Sonnencreme geschützt werden“.

Das BfS rät zu einem hohen Lichtschutzfaktor – bei Kindern



Mit einem wirksamen Sonnenschutzmittel auf der Haut lässt sich die Sonne unbeschwert genießen.

von mindestens 30 und bei Erwachsenen mindestens 20. Wer sich in den Bergen, im Schnee und am Wasser aufhält, sollte zu einem deutlich höheren Lichtschutzfaktor greifen. Laut BfS müssen die Creme oder das Spray gegen UV-A- und UV-B-Strahlung schützen.

Es ist wichtig, sich 20 bis 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne mit einer ausreichend großen Menge einzucremen. Bei Erwachsenen sind das für den ganzen Körper vier gehäufte Esslöffel. Alle zwei Stunden beziehungsweise nach dem Baden und Abtrocknen sollte nachgcremt werden.

Dass diese Empfehlungen nicht von allen ernstgenommen werden, zeigt eine Umfrage der AOK unter 1500 Menschen zum Thema Sonnenschutz: Bei den Frauen verwenden 72 Prozent und bei den Männern 58 Prozent im Frühjahr und Sommer regelmäßig Sonnencremes oder -sprays mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

## Weichmacher

Kürzlich hatte Öko-Test den verbotenen Weichmacher „DnHexP“ in Kindersonnencremes gefunden. Dieser kann bei der Herstellung des

UV-Filters DHHB (Diethylamino-Hydroxybenzoyl-Hexyl-Benzoat) entstehen und in die Sonnencreme gelangen. Öko-Test empfiehlt Eltern, sich „nicht so weit verunsichern zu lassen, dass sie die Kinder nicht mehr eincremen. UV-Strahlung bleibt die Ursache Nummer eins für Hautkrebs“.

In den Geschäften finden sich auch Sonnencremes, die bedenkenlos verwendet werden können, etwa Mittel aus zertifizierter Naturkosmetik ohne chemische UV-Filter oder Mittel, die kein DHHB enthalten. Dies ist in der Liste der Inhaltsstoffe erkennbar. **Kristin Enge**

## Lichtempfindlichkeit als Nebenwirkung

Manche Medikamente enthalten Wirkstoffe, die sich in der Haut ansammeln und mit dem UV-Licht der Sonne reagieren können. Dann kann sich die Haut röten, jucken oder brennen. Auch Bläschen, Pusteln oder Pigmentflecken können sich bilden.

Die Liste von Wirkstoffen, die eine solche Reaktion hervorrufen können, ist lang. Sie sind in Tabletten, Kapseln, Salben oder in Gelen enthalten. Es kann sich zum Beispiel um Antibiotika, Mittel gegen Schmerzen, Entzündungen, Krebs, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen handeln.

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen empfindlich. Bei den einen treten keine Nebenwirkungen auf, andere reagieren schnell auf den Wirkstoff, andere verzögert. Wer eine solche lichtbedingte Hautreaktion erlebt, geht oft von einem Sonnenbrand aus, weil sich die Symptome ähneln. Hier lohnt es sich zu schauen, ob die Haut empfindlicher auf Sonnenstrahlen reagiert als gewohnt.

Betroffene sollten die Medikamente nicht einfach absetzen. Es wird empfohlen, sich an die Hausarztpraxis oder die Apotheke zu wenden. Auch alle, die sich – etwa aus beruflichen Gründen – viel in der Sonne aufhalten, erhalten dort Rat. Bei manchen Medikamenten kann der Einnahmezeitpunkt in den Abend verschoben oder eine Alternative verordnet werden. Zudem helfen geeignete Kleidung und ein passender UV-Schutz. **ken**

## Hitzschlag und Sonnenstich

Experte erklärt, wie sich die Symptome unterscheiden und was zu tun ist

Extreme Hitze kann einen Sonnenstich oder einen Hitzschlag verursachen. DRK-Bundesarzt Universitätsprofessor Bernd Böttiger kennt die jeweiligen Anzeichen und erläutert in der VdK-ZEITUNG, was Betroffenen hilft.

„Die Symptome weisen in einigen Punkten eine gewisse Ähnlichkeit auf. Dies kann für medizinische Laien zu einer Verwechslung der beiden Krankheitsbilder führen“, sagt Böttiger. Dennoch bestünden wesentliche Unterschiede, die im Zweifelsfall über Leben und Tod entscheiden könnten. Während es sich bei einem Sonnenstich lediglich um eine Überhitzung des Kopfs handele, sei bei einem Hitzschlag der gesamte Körper betroffen, so der Experte.

Zu einem Sonnenstich kann es bei starker Sonnenstrahlung auf

Kopf und Nacken kommen, wenn die Hitze die Hirnhäute reizt. Die Folge können Kopf- und Nackenschmerzen beziehungsweise Nackensteifigkeit, Schwindel und Unruhe sein. Der Kopf kann hochrot und heiß werden, die Haut des Körpers dagegen kühl. Betroffene können auch unter Übelkeit und Erbrechen bis hin zum Bewusstseinsschwund leiden.

Ein Hitzschlag kann durch übermäßige Sonnenstrahlung, aber auch durch starkes Saunieren oder körperliche Anstrengung in heißer, stickiger Umgebung hervorgerufen werden, weiß Böttiger. Steigt die Körperkerntemperatur auf über 40 Grad Celsius, setzt die körpereigene Temperaturregulation, wie etwa die Schweißproduktion, aus. Ein Wärmestau kann entstehen.

Anzeichen für einen Hitzschlag sind eine erhöhte Körpertempera-

tur, eine heiße und trockene Haut sowie ein beschleunigter Puls. Betroffene können sich müde und erschöpft fühlen. Auch Krämpfe und Erbrechen bis hin zu Schwindelgefühl, Verwirrtheit und Halluzinationen können auftreten.

## Notruf wählen

In beiden Fällen sollten Betroffene schnell aus der direkten Sonne beziehungsweise aus der Hitze geholt und an einen schattigen Ort gebracht werden. Sind sie bei Bewusstsein, können Getränke angeboten werden. Auch das Kühlen mit feuchten Tüchern ist sinnvoll. Fühlen sich Betroffene benommen, hilft es, die Beine hochzulagern.

Wichtig ist laut Böttiger, immer wieder das Bewusstsein und die Atmung zu kontrollieren. Bei Bewusstlosigkeit und sicher normaler Atmung sollten Betroffene in die stabile Seitenlage gebracht werden. „Da ein Hitzschlag lebensbedrohlich werden kann, sollte im Zweifel sofort der Notruf 112 gewählt werden“, rät der Experte.

Er empfiehlt, sich im Sommer nicht zu lange in der Sonne aufzuhalten, körperliche Anstrengungen in großer Hitze zu meiden und sich mit einer Kopfbedeckung zu schützen. „Gerade Säuglinge und Kinder sowie sehr alte und kranke Menschen sind vor direkter Sonneneinstrahlung zu schützen“, so Böttiger. **Kristin Enge**

## Mit Wasser durch den Tag

Im Sommer ist es wichtig, ausreichend zu trinken

Steigen die Temperaturen im Sommer stark an, sollten die Menschen pro Tag mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit trinken. Dies trägt dazu bei, ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten und Beschwerden zu vermeiden.

Bei großer Wärme beziehungsweise bei körperlicher Anstrengung reicht diese Menge aber oft nicht aus. Dann braucht der Körper noch mehr Flüssigkeit, um Verluste durch Schwitzen auszugleichen und den Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Wer zu wenig trinkt, kann dann schnell Kopfschmerzen, Schwindel, Probleme mit der Konzentration oder dem Kreislauf bekommen. Aber auch schwerere gesundheitliche Beschwerden können auftreten, so die Verbraucherzentrale.

Gerade ältere Menschen sollten bei Hitze gut auf sich achten und ausreichend trinken. Sie haben ohnehin weniger Wasser im Körper, und auch ihr Durstgefühl ist weniger ausgeprägt. Oft nehmen sie Medikamente, die dazu führen können, dass mehr Flüssigkeit ausgeschieden wird.

## Tipps

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung ist Wasser als Durstlöcher gut geeignet. Ob es aus der Flasche oder dem Wasserhahn kommt, ist nicht wichtig. Wer Wasser nicht mag, kann auf ungesüßte



Gesund und erfrischend: Wasser mit oder ohne Sprudel. Foto: imago/Petra Schneider

Tees oder Fruchtschorlen zurückgreifen. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, regelmäßig über den Tag verteilt zu trinken – am besten, bevor der Durst einsetzt. Das fällt leichter, wenn immer eine gefüllte Flasche oder ein Glas in Reichweite stehen. Das Getränk sollte weder zu heiß noch zu kalt sein.

Auch Früchte und Gemüse spenden Flüssigkeit. Gurken, Radieschen, Tomaten, Melonen, Erdbeeren oder Pfirsiche bestehen aus viel Wasser und können als leckere Snacks zwischendurch den Flüssigkeitshaushalt des Körpers positiv beeinflussen.

Zu viel Wasser ist allerdings auch nicht gesund. Wer etwa Herzprobleme hat, sollte sich mit der Hausärztin oder dem Hausarzt beraten, wie groß eine angemessene Trinkmenge am Tag ist. **ken**



Ein feuchtes Tuch im Bereich von Kopf und Nacken hilft beim Kühlen. Foto: picture alliance/dpa-tmn/Benjamin Nolte

## Training hilft dem Rücken

Bandagen, Massagegeräte, Tapes und Co. können nur eine Ergänzung sein



Die eigene Muskulatur zu kräftigen, ist das beste Mittel, um Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen. In Physiotherapiepraxen arbeitet dafür geschultes Personal. Foto: picture alliance/CHROMORANGE/Michelangelo Oprandi

Von Schmerzen in Rücken, Schulter und Nacken wird fast jeder mal geplagt. Massagegeräte, Softorthesen, Haltungstrainer wie Rückengurte, kinesiologische Tapes oder Bandagen versprechen hier schnelle Abhilfe – zumindest laut Werbung. Orthopäden vermissen hier aber einen ganzheitlichen Ansatz. Vor allem bei chronischen Beschwerden ist der Gang zum Arzt ein Muss. Und am besten ist es immer noch, durch Training die Muskulatur zu stärken.

Discounter oder Online-Händler bewerben Geräte wie Massagepistolen oder Nackenkissen sehr erfolgreich. Mit Kabel oder Akku betrieben, sollen sie Verspannungen und Schmerzen beseitigen und die Körperwahrnehmung verbessern. Gurte über oder unter der Kleidung sowie Bandagen sollen dazu verhelfen, eine bessere Körperhaltung einzunehmen.

### Wellnessprodukte

Doch das sind Wellnessprodukte, sie ersetzen keine medizinischen Behandlungen. Das betonen Experten wie Prof. Dr. Frank Braatz, Vorsitzender der DGOU-Sektion Technische Orthopädie (VTO) und Leiter Schwerpunkt Orthobionik an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie der Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität. Braatz, der auch eine Professur für medizinische Orthobionik (PFH) hat, sagt: „Einfach ohne Beratung ein Hilfsmittel zu kaufen, das sehe ich kritisch. Vor allem bei lang anhaltenden Beschwerden ist es dringend erforderlich, dass ein Facharzt für Orthopädie oder Unfallchirurgie aufgesucht wird und die Patientinnen und Patienten entsprechend beraten werden.“

Man könne Hilfsmittel, die man gekauft hat, ja mitnehmen und zeigen und darüber mit dem Facharzt diskutieren. Wenn notwendig, könne man eine weitere Diagnostik für den Rücken und die Wirbelsäule machen. Braatz: „Wichtig ist, ein Gesamtkonzept für den eigenen Rücken, für die eigene Haltung zu finden, was Physiotherapie, Sitzschulung, Haltungsschulung sein

kann.“ Der bewährte Weg sei hier die fachärztliche Praxis, die ein Rezept ausstellt, mit anschließendem Gang zur Physiotherapie oder zum Sanitätshaus.

### Fachexpertise

„Eine Bandage oder auch andere Hilfsmittel wie leichte Mieder mit Stretchmaterialien, die den Körper von außen stabilisieren und eine Rückmeldung für die Haltung geben, können dann durchaus Verwendung finden. Das Gleiche gilt für Softorthesen, Rückengurte oder Kinesio-Tapes. Die haben schon ihre Daseinsberechtigung“, sagt Braatz. Es gebe Menschen, die gut darauf ansprechen. „Aber sie sollten das nicht im Alleingang bestellen, und nicht vom Discounter oder einem Internetanbieter.“ Braatz: „Allein schon die Anpassung, die Spannung und die Beratung, wie lange soll ich es tragen, sind Dinge, die man im Sanitätshaus besprechen kann. Medizinische Hilfsmittel setzen Fachexpertise voraus.“

Es gebe zum Beispiel das Krankheitsbild einer Verengung des Spinalkanals, der in der Wirbelsäule läuft. Dieser kann aus verschiedenen Gründen eingengt sein. Hier habe man mit Bandagen schon gute Erfahrungen gemacht. „Die Position der Wirbelsäule kann man einstellen. Dadurch verbessert sich die Engstelle bei Patienten, die nicht



Igelbälle eignen sich mit ihren Noppen für eine sanfte Massage. Foto: picture alliance/imageBROKER/raif-Udo Thiele

operiert werden können oder wollen.“ Doch auch hier stehe an erster Stelle die richtige Diagnostik bis hin zu Röntgenuntersuchungen und Schichtuntersuchungen, also CT oder MRT.

Grundsätzlich müsse man unterscheiden zwischen Beschwerden, die von Verspannungen ausgehen und nur vorübergehend sind, wie nach einem langen Tag am Bildschirm oder nach langen Autofahrten, und chronischen Schmerzen, die von einem Bandscheibenvorfall, Verschleißerscheinungen oder einer Osteoporose herrühren können. Letztere sind oft von lang anhaltenden Beschwerden im Nackenbereich, im Kreuz, im Lendenwirbelbereich oder im Hals-Wirbelsäulenbereich mit Ausstrahlung in die Arme geprägt.

### Muskulatur aufbauen

Nichts verkehrt macht, wer die Muskulatur kräftigt – und das am besten schon in jungen Jahren. Sportvereine, ein Fitnessstudio mit geschultem Personal, wo man ordentlich eingewiesen wird, und Gesundheitszentren seien hier eine gute Wahl, so Braatz. Schon bei Kindern und Jugendlichen solle man darauf achten, eine vernünftige Balance zu finden zwischen Schularbeiten, Spielen am Computer und ausreichender Bewegung. Erwachsenen tue es gut, in den Tag mehrere Pausen einzuplanen und den Arbeitsplatz rückenfreundlich einzurichten.

Und wenn man schon heftige Beschwerden hat? „Dann sollte man schmerzfremde Intervalle prophylaktisch zum Muskelaufbau nutzen oder mit Sporttherapeuten Übungen besprechen“, rät Braatz. „Das Training sollte auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Mit welcher Frequenz mache ich es, was sind Warnzeichen, wann ist zu viel trainiert?“ All diese Fragen müssten geklärt werden.

Und noch ein Tipp: Tennisbälle oder auch Igelbälle mit ihren Noppen bieten eine kostengünstige Massage. Beides hilft, Stress und Anspannung abzubauen und die Durchblutung zu fördern. Sie eignen sich vor allem zur Entspannung von Nacken- und Schultermuskeln. **Petra J. Huschke**

## Alzheimer: Neuer Therapieansatz

Forscher sehen Grundlage für Medikament

In einer aktuellen Studie stellen Wissenschaftler der Berliner Charité einen neuen Ansatz für eine mögliche Alzheimer-Therapie vor. Auf deren Grundlage wird bereits an einem neuen Medikament geforscht.

Für Alzheimer-Betroffene wird der Alltag oft zur großen Herausforderung. Sie vergessen wichtige Termine und erkennen vertraute Personen nicht mehr. Voraussetzend zu planen, wird für sie nahezu unmöglich. Die Alzheimer-Krankheit kann bisher nicht geheilt werden. Eine Behandlung kann aber die Symptome und die damit verbundenen Beschwerden lindern sowie die Lebensqualität der Erkrankten verbessern. Medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien werden dabei meist kombiniert. So können Medikamente wie Antidementiva und Antidepressiva, aber auch Musik- oder Ergotherapie vor allem im frühen und mittleren Stadium helfen, die Gedächtnisleistung möglichst lange zu erhalten und Begleiterscheinungen zu mildern.

### Neue Studie

Wie man die Alzheimer-Erkrankung zukünftig besser behandeln kann, erforschen derzeit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Berliner Universitätsklinik Charité. Das Team am Institut für Neurophysiologie rund um Professor Christian Madry hat eine aktuelle Studie vorgestellt, die neue Erkenntnisse im Kampf gegen die Krankheit liefert.

Die Grundlage des neuen Forschungsansatzes: Eine der Ursachen der Alzheimer-Demenz ist die Anhäufung eines bestimmten Proteins, des Amyloid-beta, das zwar auch im gesunden Gehirn vorkommt, dort aber regelmäßig abgebaut wird – und zwar von Mikrogliazellen, der „Gesundheitspolizei des Gehirns“. Bei Alzheimer-

Patientinnen und -Patienten ist die Funktion der Mikrogliazellen jedoch gestört. Dadurch kommt es zu gefährlichen Ablagerungs- und Entzündungsprozessen, die das Fortschreiten der Erkrankung verschlimmern. In ihrem Forschungsprojekt untersuchen Madry und sein Team, warum die Arbeit der Mikrogliazellen im Gehirn von Menschen mit Alzheimer gestört ist.

### Schlüssel zu Therapien?

Sie konzentrieren sich vor allem auf die Funktion von sogenannten Ionenkanälen. Diese spielen eine wichtige Rolle für die Arbeit der Mikrogliazellen. In ihrem Artikel im „Journal of Neuroinflammation“ beschreiben die Autorinnen und Autoren neue Erkenntnisse über die Funktionsweise eines speziellen Kanals mit der Bezeichnung „THIK-1“, die sie erstmals durch die Untersuchung menschlichen Hirngewebes gewinnen konnten. Das ist eine Besonderheit in der Forschung.

Ihr Fazit: Würde der THIK-1-Kanal durch ein Medikament blockiert, könnten die Entzündungsprozesse im Gehirn von Alzheimer-Patientinnen und -Patienten voraussichtlich eingedämmt werden, und die Hirnfunktion könnte sich wieder normalisieren. Basierend auf diesen Erkenntnissen, die Madrys Team erzielt hat, ist inzwischen auf Initiative eines in Großbritannien ansässigen Pharmaunternehmens eine Studie mit ersten Tests angelaufen, in denen die Wirkstoffe für eine mögliche Anwendung an Menschen mit Alzheimer und Amyotropher Lateralsklerose (ALS) getestet werden.

Ziel der Studie ist es, zunächst herauszufinden, wie das Medikament, das den THIK-1-Kanal blockiert, im menschlichen Körper wirkt und ob es sicher und verträglich den Patientinnen und Patienten verabreicht werden kann. **lin**

- Anzeige -

**idumo**<sup>®</sup>

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

Broschüre gratis:  
☎ 0800 960 1000  
7 Tage, 24 Std.  
Anruf gebührenfrei

Zuschuss über Pflegekasse möglich!

**Badewannenlift**

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

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

# Flut negativer Informationen macht Angst

Interview mit der Politikwissenschaftlerin Professorin Isabelle Borucki über die Sorgen der Menschen in Deutschland

Die Menschen in Deutschland haben Angst in einer sich rasch verändernden Welt, die sie verunsichert. Die VdK-ZEITUNG sprach mit Isabelle Borucki, Politikwissenschaftlerin und Professorin an der Philipps-Universität Marburg, über die Sorgen der Menschen und wie man ihnen begegnen kann.

## Wovor haben die Menschen in Deutschland gegenwärtig am meisten Angst?

Die Menschen haben heute vor allem Angst vor wirtschaftlicher Unsicherheit, Klimawandel und Umweltkatastrophen, gesundheitlichen Bedrohungen, Kriminalität und Terrorismus sowie politischer Instabilität. Mit der neuen multiplen Krisenlage ist auch die Angst vor dem sozialen Abstieg gewachsen. Der Klimawandel und die damit verbundenen Umweltkatastrophen sind durch die zunehmende mediale Berichterstattung stark in den Fokus gerückt und verursachen wachsende Besorgnis. Die Covid-19-Pandemie hat die Gesundheitsängste verstärkt, da viele Menschen um ihre eigene Gesundheit und die ihrer Angehörigen fürchten. Zudem bleibt die Angst vor Kriminalität und Terrorismus latent in der Bevölkerung präsent. Globale politische Spannungen und der Aufstieg populistischer Bewegungen tragen seit einiger Zeit ebenfalls zur Verunsicherung vieler Menschen bei.



Professorin Isabelle Borucki hat eine Studie mit dem Titel „Die Ängste der Deutschen 2023“ durchgeführt. Foto: imago/Methodi Popow

## Haben sich die Sorgen im Laufe der Zeit verändert?

Ja. Während in den 1980er- und 1990er-Jahren der Kalte Krieg und die Gefahr von Atomkatastrophen die größten Ängste darstellten, sind heute wirtschaftliche Unsicherheiten, Umweltfragen und gesundheitliche Bedenken stärker ausgeprägt. Diese Verschiebung spiegelt die Veränderungen in der

globalen und nationalen Situation wider sowie die Sensibilisierung für derartige Themen durch Medien und öffentliche Diskussionen.

## Was macht die Menschen heute anfälliger für Ängste als früher?

Die ständige Verfügbarkeit von Nachrichten und sozialen Medien führt oft zu einer Überflutung mit negativen Informationen, was das

Angstempfinden verstärken kann. Die Reizüberflutung führt auch zu einer Überforderung dahingehend, dass die Menschen stärker das Bedürfnis nach Einordnung und Orientierung haben, das die sozialen Medien aber nicht erfüllen. Hinzu kommt, dass technologische und gesellschaftliche Veränderungen sich schneller vollziehen als je zuvor, was zu Unsicherheit und einem Gefühl des Kontrollverlusts führt. Außerdem tragen unsichere Arbeitsmärkte und hohe Lebenshaltungskosten zur allgemeinen Angst bei. Dazu gehören vor allem die hohen Immobilien- und Mietpreise. Wohnen ist mittlerweile unbezahlbar geworden.

## Leben wir nicht verglichen mit anderen Zeiten in einem sicheren und wohlhabenden Land?

Verglichen mit vielen anderen historischen Perioden leben wir in einer Zeit relativen Friedens, Wohlstands und technologischen Fortschritts. Wir leben unglaublich privilegiert – vor allem im Vergleich mit anderen OECD-Staaten oder weltweit. Statistisch gesehen leben heute viele Menschen sicherer und sind wohlhabender als je zuvor. Die Lebenserwartung ist gestiegen, die medizinische Versorgung hat sich deutlich verbessert, es gibt weniger kriegerische Konflikte.

## Dennoch sind die Sorgen groß. Wie entstehen diese Ängste?

Ängste entstehen oft durch eine Kombination aus realen Bedrohungen, intensiver Medienberichterstattung und individuellen Erfahrungen. Faktoren wie persönliche Unsicherheiten, Stress und frühere traumatische Erlebnisse spielen eine wesentliche Rolle. Medien können durch ihre Fokussierung auf negative Nachrichten und dramatische Ereignisse das Angstempfinden verstärken.

## Wie lässt sich der Entstehung dieser Ängste vorbeugen?

Gut informierte Menschen können Ängste besser einordnen und verarbeiten. Eine differenzierte Auseinandersetzung mit Informationen hilft, irrationalen Ängsten entgegenzuwirken. Zudem kann ein starkes soziales Netzwerk mit Familie und Freunden und in Vereinen Ängste reduzieren helfen und emotionale Rückendeckung in schwierigen Zeiten bieten.

## Wie könnten Vertrauen und Zuversicht neu entstehen?

Das Erleben von Erfolg und positiven sozialen Beziehungen stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dazu gehört das Erleben, von der Politik wahr- und ernstgenommen zu werden. Dazu braucht es klare, verlässliche politische und soziale Strukturen, die ein Gefühl von Sicherheit und Vertrauen in die Zukunft schaffen. Dieses Vertrauen fehlt momentan, wie Studien zeigen. **Interview: Jörg Ciszewski**

## Auf die eigenen Stärken vertrauen

Ansporn oder Druck? In der Leistungsgesellschaft vergleichen sich die Menschen miteinander

Woher kommt das Bedürfnis, sich mit anderen zu vergleichen? Und wenn man sich miteinander misst, wann beeinflusst das den Selbstwert positiv und wann negativ? Psychotherapeutin Dr. Susanne Altweger aus Neuss ordnet das Thema ein und gibt Tipps für einen gesunden Umgang mit Konkurrenz.

„Sich zu vergleichen, gehört zur normalen Entwicklung: Schon kleine Kinder beobachten die Fähigkeiten Gleichaltriger oder Älterer und probieren, das Verhalten nachzuahmen“, sagt Dr. Susanne Altweger. „Später, in der Schule, werden Noten vergeben – ein klassischer Leistungsvergleich“, so die Expertin. Bereits Grundschülerinnen und -schüler lernen: Ein anderes Kind ist besser. Das sollte Alt-



„Trau dich, du schaffst das!“ – Kleine Kinder zu ermutigen, ist eine wichtige Erziehungsaufgabe. Foto: picture alliance/Westend61/Jose Carlos Ichiro

wegers Ansicht nach dazu anspornen, sich mehr anzustrengen.

Doch kann das nicht auch für negativen Druck sorgen? Beispielsweise klagen Kinder und Jugendliche häufig darüber, dass sie in der Schule mit zu viel Lernstoff belastet werden. Manche besorgte Eltern fordern deshalb, das Leistungsniveau herunterzuschrauben. Diese Entwicklung beobachtet die Expertin mit Skepsis. „Das ist der Zeitgeist. Doch ich glaube, ein Leistungsvergleich wird immer stattfinden. Und daran finde ich nichts Schlechtes.“ Wenn man etwa sein Talent zeigen kann, ist das gut fürs Selbstbewusstsein. Als

Beispiel nennt Altweger Sing- und Musikwettbewerbe, die bei Jugendlichen sehr beliebt sind. Nur die oder der Beste kommt an die Spitze. Sie befürwortet Begabtenförderung und Stipendien, vor allem für junge Menschen aus bildungsfernen Haushalten.

## Helden als Vorbild

Einen positiven Einfluss auf das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen haben Heldengeschichten, also Idealfiguren, die außergewöhnliche Fähigkeiten besitzen. „Für Carl Gustav Jung, einer der Pioniere der Tiefenpsy-

chologie, sind Mythen und Märchen Teil des kollektiven Unbewussten. Das bedeutet, dass diese Gut-gegen-Böse-Geschichten in unseren Genen liegen“, erklärt die Psychotherapeutin. Es geht um Vorbilder, denen man nacheifern möchte. Heute übernehmen beispielsweise Mangas diese Rolle.

Bedenklich werden Vergleiche dann, wenn es um Schönheit und Schlankheit geht. „Jugendliche werden von sozialen Medien wie TikTok stark beeinflusst. Vor allem in der Pubertät ist das gefährlich. Das kann ein schlechtes Selbstwertgefühl fördern“, warnt die Expertin.

Überhaupt zieht es herunter, wenn man sich ständig vergleicht. Stattdessen sollte man sich darauf besinnen, was man gut kann, rät sie. Wer auf die eigenen Stärken vertraut, diese vielleicht sogar ausbaut, ist auf einem guten Weg.

Das Vergleichen hört nie auf. Im Alter gibt es allerdings andere Herausforderungen zu bewältigen als in der Jugend. „Jede und jeder erlebt einen scheinbar unvereinbaren Zustand: Während die körperlichen Anzeichen des Alters sichtbar sind, bleibt das Innere jung.“ Denn jeder Mensch setzt sich aus all seinen Lebensphasen zusammen, erklärt Altweger. Typisch für das Älterwerden ist die Beschäftigung mit der Frage: Was ist mir noch möglich? „Wer dankbar ist, was das Alter zu bieten hat, ist glücklicher“, ist sie überzeugt.

**Elisabeth Anritter**

## 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 Mitarbeit). 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 80-999, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

**Redaktion München:** Dr. Bettina Schubarth (verantwortlich), Elisabeth Anritter, 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, Internet: 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 Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (0 2202) 8 17 88 95, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.wvb-media.de

**Anzeigen für Landesausgabe Bayern:** Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-3 06, Fax: (0 89) 21 17-4 96, E-Mail: 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

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



–Anzeige–

**Treppenlift**  
**Bundesweiter Service, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr**  
 Auch zur Miete  
 ▶ Service bundesweit  
 ▶ Kurze Lieferzeiten  
 ▶ Sehr preiswert  
 Neu oder gebraucht  
 Rufen Sie uns kostenlos an  
**0800 - 234 56 55**  
 www.minova-treppenlifte.de

# Mit besonderer Technik nach Paris

Ende August beginnen die Paralympics – VdK-Mitglieder hoffen auf Teilnahme – Live-Übertragungen in der Primetime

Das Interesse an den Paralympics wird von Mal zu Mal größer. Zu den Sommerspielen vom 28. August bis 8. September in Paris werden zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet, und erstmals übertragen ARD und ZDF einzelne Wettkämpfe in der Primetime. Voraussichtlich werden auch einige VdK-Mitglieder in der französischen Hauptstadt dabei sein.

Allein mit Armeinsatz an der Kurbel beschleunigt Para-Radsportler Manuel Scheichl sein Handbike auf 32 km/h. Seit 2019 betreibt das VdK-Mitglied aus dem niederbayerischen Bayerbach seinen Sport auf Spitzenniveau. Scheichl ist so gut wie noch nie, wie er der VdK-ZEITUNG sagt. So fuhr er bei Weltcuprennen im Frühjahr unter die besten drei. Sein großer Traum ist die Teilnahme an den Paralympics. Scheichl hofft, bald nominiert zu werden. Auch andere VdK-Mitglieder wollen in Paris dabei sein.

Vom 28. August bis 8. September richtet die französische Hauptstadt die Paralympischen Sommerspiele aus, und wenn Scheichl bei den Straßen-Radrennen an den Start gehen darf, strebt er eine Medaille an. Diesem Ziel hat der Niederbayer in den vergangenen Jahren alles untergeordnet. Neben professionellem Training investierte er eine hohe Summe in sein Rennrad. Denn die ersten Jahre fuhr Scheichl mit einem Fahrrad



Para-Radsportler Manuel Scheichl auf seinem modernen Handbike.

Foto: privat

aus Stahl. Erst mit seinem Carbon-Rad geht er mit gleichen Voraussetzungen an den Start wie seine Konkurrenz.

## Immer professioneller

Ähnlich wie bei den Olympischen Spielen, die am 26. Juli in Paris beginnen, setzen auch viele andere der 4400 Athletinnen und Athleten bei den Paralympics auf bestes Material. Die Professionalisierung bei den Sportlerinnen und Sportlern mit Behinderung nimmt schon seit langem deutlich zu, ebenso wie die Aufmerksamkeit für die Paralympics in der Öffentlichkeit.

Bei den Spielen in Paris wird es eine besondere Premiere geben: Erstmals zeigen ARD und ZDF in der sogenannten Primetime Wettkämpfe live im linearen Fernsehen. Am 2. und 4. September überträgt das Erste ab 20.15 Uhr zwei Stunden lang. Das ZDF plant Sendungen ab 19.25 Uhr. Der deutsche Top-Favorit im Weitsprung, Markus Rehm, freut sich darüber. „Das sind überragende Neuigkeiten und sorgt für ein Grinsen im Gesicht“, sagt er. Denn sein Kampf um Gold ist so am 4. September live im Ersten Programm zu sehen.

Friedhelm Julius Beucher, Präsident des Deutschen Behindertensportverbands, nennt dies „histo-

risch“ und „wunderbar“. Nach seinen Worten ist es aber auch angemessen und überfällig. „Wenn die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt in Europa stattfindet, dann gehören die Wettkämpfe in die Primetime“, sagt Beucher.

Die Athletinnen und Athleten aus mehr als 180 Nationen starten in 22 Sportarten. Dazu gehören die Teamwettbewerbe Blindenfußball, Goalball, Rollstuhlbasketball, Rollstuhlrugby und Sitzvolleyball sowie Badminton, Boccia, Bogensport, Dressursport, Gewichtheben, Judo, Kanu, Leichtathletik, Radsport, Rudern, Schwimmen, Sportschießen, Taekwondo, Tischtennis und Triathlon. Innerhalb

der elf Tage werden in 549 Wettbewerben Medaillen vergeben. Das Besondere der Bronze-, Silber- und Goldplaketten ist das dunkle Mittelstück, welches aus Original-Eisen des Pariser Eiffelturms besteht. Außerdem wird es wieder Brailleschrift auf der Medaille geben.

Aus Deutschland werden rund 130 Sportlerinnen und Sportler an den Wettkämpfen teilnehmen. Die offizielle Nominierung findet erst am 19. Juli in Berlin statt. Manuel Scheichl hofft aber schon vorher auf einen positiven Anruf des Bundestrainers. **Sebastian Heise**

## TV und Internet

Rund 60 Stunden berichten das Erste und das ZDF im TV-Programm von den Paralympics. Das ZDF beginnt mit der Live-Übertragung der Eröffnungsfeier am 28. August um 20 Uhr. Das Erste berichtet am 29. August von 12 bis 15 Uhr erstmals von den Wettkämpfen. Danach wechseln sich die beiden Sender ab und sind täglich am späten Vormittag und abends auf Sendung. Die Schlussfeier zeigt das Erste am 8. September um 20 Uhr im Livestream und ab 23.05 Uhr in einer Zusammenfassung im TV. Im Web sind rund 75 Stunden live in bis zu vier parallelen Streams zu sehen:

- ➔ [www.sportschau.de](http://www.sportschau.de)
- ➔ [www.sportstudio.de](http://www.sportstudio.de)

## Barrieren abbauen, Zugänge schaffen

Fachtag über sexualisierte Gewalt gegen Menschen mit Behinderung

Unter dem Titel „Barrieren erkennen – Barrieren abbauen – Zugänge schaffen“ fand Anfang Juni der Fachtag der Bundeskoordinierung Spezialisierter Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend (BKSF) in Berlin statt. Rund 180 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschten sich über inklusive Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderungen, die sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend erleben und erlebten, aus. Katrin Schwedes und Tamara Luding von der BKFS erklären in der VdK-ZEITUNG, warum Prävention so wichtig ist.



Katrin Schwedes, Projektleitung der BKSF. Foto: BKSF



Tamara Luding, Referentin für Aufbau und Vernetzung. Foto: BKSF

**Menschen mit Behinderung sind einem erheblich höheren Risiko ausgesetzt, sexualisierte Gewalt zu erfahren. Warum?**

Schwedes: Aufgrund unterschiedlicher Faktoren sind Menschen mit Behinderung einem höheren Risiko sexualisierter Gewalterfahrungen ausgesetzt. Behinderungen schaffen Abhängigkeitsverhältnisse zum Pflegepersonal, Eltern und Vormündern. Dadurch wird das Sprechen und Bekanntmachen von sexualisierten Gewalterfahrungen erschwert. Insbesondere, wenn sich diese im sozialen Nahfeld oder Pflegeumfeld ereignen. Zusätzlich bestehen weniger Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme zu Vertrauenspersonen oder Fachberatungsstellen, die durch die Isolation von Menschen mit Behinderung weiter eingeschränkt wer-

den. Schließlich fehlt es auch an Sexualaufklärung. Damit werden Grenzverletzungen für Menschen mit Behinderung schwerer identifizier- und benennbar.

**Wo passieren sexuelle Übergriffe? Es sind ja meistens nicht Unbekannte, die übergriffig werden.**

Schwedes: Sexuelle Übergriffe passieren überall! Auch bei Kindern und Jugendlichen ohne Behinderung findet sexualisierte Gewalt in unterschiedlichen Kontexten, wie zum Beispiel pädagogischen Institutionen, in der Familie, im Sportverein, in der Kirchengemeinde, statt. Eine Behinderung macht erst einmal keinen Unterschied bei der Gewaltform und dem Kontext. Allerdings sind Menschen mit Behinderung zusätzlichen Gefährdungen in Pfl-

gesituationen durch medizinische und pflegende Fachkräfte ausgesetzt.

**Prävention ist bei diesem Thema besonders wichtig. Was sollte man als Mensch mit Behinderung oder auch als Angehöriger dazu wissen?**

Luding: Sexuelle Bildung bei Menschen mit Behinderungen ist heute noch tabubehaftet. Sexualität wird Menschen mit Behinderung häufig immer noch abgesprochen. Das ist Diskriminierung und verhindert Aufklärung und Prävention. Ein Bewusstsein und die entsprechende Sprache sind zentral, um Grenzverletzungen kommunizieren zu können. Zudem müssen Menschen, die sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend erleben und erleben mussten, über

Unterstützungs- und Beratungsangebote informiert werden.

**Fachleute wissen, dass Menschen mit Behinderung sich weniger häufig Hilfe holen und sich beraten lassen. Wieso ist das so?**

Luding: Darüber haben wir mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an unserem Fachtag diskutiert. Die ambulante Kommunikationsstruktur – Betroffene sollen sich bei Fachkräften melden – funktioniert beim Thema sexualisierte Gewalt nicht gut. Außerdem ist „Hilfe holen“ von der sogenannten Mehrheitsgesellschaft herausgedacht. Wenn Bewegungsräume durch gesellschaftliche Umstände und die Umwelt eingeschränkt werden, ist es schwierig „Hilfe zu holen“. Aktuell existieren immer noch zu wenige Angebote für Menschen mit Behinderung. Leider sind bestehende Beratungs- und Unterstützungsangebote oft nicht auf die Beratung von Menschen mit Behinderung eingestellt, zum Beispiel bei Sprachbarrieren durch fehlende Gebärdensprachdolmetscherinnen und -dolmetscher. Solche Barrieren zu erkennen und entsprechende Zugänge zu schaffen, ist wichtig.

**Interview: Julia Frediani**

➔ Das „Hilfetelefon Sexueller Missbrauch“ ist für Betroffene unter der kostenlosen Nummer 0800 22 55 530 zu erreichen.

## Für Jugendliche mit Behinderung

Für die berufliche Rehabilitation von jungen Menschen mit Behinderung sind die Berufsbildungswerke (BBW) unerlässlich.

„Die gleichberechtigte Teilhabe am Arbeitsleben ist ein wichtiger, wenn nicht sogar einer der wichtigsten Grundlagen für eine inklusive Gesellschaft“, sagte VdK-Präsidentin Verena Bentele bei einem Netzwerktreffen der BBW-Teilnehmendenvertretungen. Im Jahr 2020 haben rund 34.000 Jugendliche ihre Ausbildung bei einem BBW gemacht. Nicht jedes Unternehmen, das inklusiv ausbildet, ist den komplexen Herausforderungen gewachsen, die einige Jugendliche im Gepäck haben, erklärte Bentele. Ein Viertel der BBW-Azubis hätten vorher eine oder mehrere Ausbildungen abgebrochen. **ju**

– Anzeige –

**OHNE FÜHRERSCHHEIN**  
BUNDESWEITER SERVICE - SEIT 1988

Der „Chili“ wie ein Auto 9.990 €

Gratis Probefahrte

Das „Dreirad“ 3.190 €

Der „Sprinter“ unser Renner 2.690 €

**ERGOMOBIL GmbH** - Kallteggatweg 7  
46446 Emmerich - Tel. 02822 92999  
[www.ergomobil.eu](http://www.ergomobil.eu) - [info@ergomobil.eu](mailto:info@ergomobil.eu)

## VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1

## „miteinander“ im Juli und August 2024

Das beliebte VdK-TV-Magazin **miteinander** bekommt ab Juli 2024 ein neues Sendeschema. Das neue Logo und das frische Aussehen spiegeln sich in den Beiträgen in unserem Sozialmagazin wider. Freuen Sie sich jeden Monat auf eine neue Ausgabe im frei empfangbaren Sender Sport1.

Neu ist ein Nachrichtenblock, in dem Sie kurz und bündig aktuelle Informationen aus allen unseren VdK-Themenbereichen erhalten. Neu ist auch ein ausführliches Interview mit Expertinnen und Experten des Sozialverbands VdK zu Fragen rund um das Sozialrecht. **Das Thema diesmal: „So sichern Sie Ihre Erwerbsminderungsrente“.**

Aber auch Bewährtes bleibt erhalten: In der Reihe **Klipp & Klar** spricht VdK-Präsidentin Verena Bentele gewohnt pointiert Klar-text in der Sozialpolitik. **Diesmal geht es um eine Krankenkasse für alle.**

**miteinander** bleibt neugierig und zeigt Beispiele, die zum Nachahmen anregen. Wir besuchen diesmal ein Unternehmen, in dem Menschen mit und ohne Behinderung ganz selbstverständlich zusammenarbeiten. Das zeigt: Inklusion ist möglich!

Das Magazin **miteinander** ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Schon seit 26 Jahren informiert der Sozialverband VdK hier Monat für Monat über sozialpolitische Themen und rechtliche Fragen.

**miteinander** zeigt Interessantes zu sozialen Themen wie Gesundheit und Rente, ist generationsübergreifend und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

**Freuen Sie sich mit uns auf ein frisches Format!**

## Programm

## Juli-Ausgabe auf Sport1

20. Juli, 9.30 Uhr; Wiederholung am 23. Juli, 15.30 Uhr

## August-Ausgabe auf Sport1

17. August, 9.30 Uhr; Wiederholung am 20. August, 15.30 Uhr  
Einschalten und weitersagen!

mit  
einander

DAS VdK-MAGAZIN

## Aktuelle Filme auf VdK-TV

In unserer VdK-TV-Mediathek können Sie rund um die Uhr kostenfrei in einer großen Auswahl stöbern. Diese neuen Filme sind ab sofort abrufbar:

## „Rat &amp; Tat“

Viele Betroffene wissen gar nicht, dass sie Ansprüche aus der Pflegeversicherung hätten. Voraussetzung ist aber immer die Feststellung eines Pflegegrads, um Zahlungen zu erhalten. Die neue Ausgabe von „Rat & Tat“ erklärt, worauf bei der Begutachtung geachtet wird, und welche Kriterien für die Einstufung in einen Pflegegrad den Ausschlag geben. VdK-Rechtsexperte Daniel Overdiek erläutert außerdem, welche Kosten die Pflegekasse übernimmt, wenn jemand zu Hause und nicht im Heim versorgt wird, und wie die Absicherung für Angehörige aussieht, die wegen der Pflege beruflich kürzertreten müssen.

## „VdK-TV sinnvoll nutzen“

Dieser Animationsfilm versteht sich als Werbung in eigener Sache, weil er nicht nur aufzeigt, wie vielfältig und informativ die Filmproduktion von VdK-TV ist, sondern auch Tipps bereithält, wie man zur Verbreitung dieses Wissens aktiv beitragen kann – indem man zum Beispiel den YouTube-Kanal abonniert oder über seine privaten WhatsApp-Kontakte Filme zum Anschauen empfiehlt. Die ganze Welt des VdK auf einen Klick – davon sollten möglichst viele Menschen profitieren. Wie das geht, zeigt dieser Film. Etwa 800



Immer aktuell: Der Sozialverband VdK setzt sich für umfassende Reformen in der gesetzlichen Pflegeversicherung ein. Foto: VdK-TV

Filmbeiträge sind in 15 Jahren zusammengesammelt. Die Videos bieten großen Mehrwert für alle, die sich für Sozialrecht und für Sozialpolitik interessieren. Schauen Sie sich gerne quer durchs Archiv!

## „Klipp &amp; Klar“

Gut verdienender Single oder chronisch kranker Mensch? In der Versicherungsbranche spricht man in diesen Fällen von „guten“ und „schlechten“ Risiken. Die einen sind vorzugsweise privatversichert, die anderen gehören der gesetzlichen Krankenkasse an. Die einen haben sofort einen Arzttermin und bekommen fast alle Behandlungskosten von ihrer Versicherung erstattet, die anderen warten oft monatelang und zahlen für viele Leistungen aus eigener Tasche dazu. Im Alter möchten viele Privatversicherte dann aber gerne in die gesetzliche

Krankenversicherung wechseln, weil ihnen die Beiträge über den Kopf wachsen. In dieser Ausgabe von „Klipp & Klar“ plädiert Verena Bentele entschieden für eine einzige Krankenkasse, der alle Bürgerinnen und Bürger angehören.

## 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)

SOZIALVERBAND  
**VdK**  
vdktv.de

mit  
einander

DAS **VdK**-MAGAZIN

**Immer einschalten:**  
am dritten Samstag in jedem Monat, 9.30 Uhr,  
Wiederholung der Sendung  
am darauffolgenden Dienstag, 15.30 Uhr.

„Talk“  
VdK-Präsidentin  
Verena Bentele  
trifft interessante Leute aus  
Sport, Politik und Gesellschaft

„Rat & Tat“  
Experten-Interview klärt auf,  
wie Sie zu Ihrem Recht kommen

Klartext zur Sozialpolitik

Das VdK-TV-Magazin in  
**sport1**

## LANDESSEITEN

## Diabetes

Die unerkannte Volkskrankheit Seite 14

## Barrierefreiheit

Blaustein macht sich auf den Weg Seite 15

## Ausflugsziele

getestet von Menschen mit Behinderung Seite 16

## Aufgepasst

bei Medikamenten und Sonnenschein Seite 17

## KOMMENTAR

Stiefkind  
Pflege

Roland Sing,  
Landesehren-  
vorsitzender

Ein Ländervergleich zwischen Baden-Württemberg und Bayern von 2022 ist bemerkenswert: Für Investitionskosten in der stationären Pflege und für ein Landespflegegeld für jeden Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 2 in Höhe von 1000 Euro jährlich gibt Bayern über 500 Millionen Euro pro Jahr aus. Baden-Württemberg begnügt sich mit rund 5,3 Millionen Euro pro Jahr für Investitionskosten, ein Pflegegeld gibt es nicht. Allein dieser Vergleich zeigt, welche stiefmütterliche Rolle die Pflege in BW spielt. Es kommt hinzu, dass es keine ausreichende Zahl von Kurzzeit-, Tages- und Verhinderungspflegeplätzen gibt. Betroffen sind die Angehörigen. Oftmals erklärt ein Krankenhaus sehr kurzfristig, ein Patient könne in fünf bis sieben Tagen entlassen werden – es gibt für die Nachsorge aber keinen Kurzzeitpflegeplatz. Ein fast unlösbares Problem für die Angehörigen. Dazu hat BW Ausführungsbestimmungen zum sogenannten Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro erlassen, die seit Jahren dazu führen, dass rund 75 Prozent der Pflegebedürftigen den Entlastungsbetrag nicht abrufen können. Ein Blick in andere Bundesländer zeigt: Pflegebedürftige sind hier erheblich benachteiligt. Es ist die Frage berechtigt, warum unser Bundesland nicht darauf Einfluss nimmt, dass die gesetzliche und private Pflegeversicherung endlich zusammengelegt werden. Die private Pflegeversicherung verfügt derzeit über einen Überschuss von 47 Milliarden Euro. Die gesetzliche Pflegeversicherung aber hat ein Defizit von rund 2,3 Milliarden Euro. Steigende Beiträge werden die Folge sein. Wieso interessiert sich unsere Landesregierung dafür nicht? Der VdK macht dazu seit Jahren konstruktive Vorschläge. Diese sollten endlich von den politisch Handelnden aufgegriffen werden!

## Ein Leben für die Nächstenpflege

VdK-Mitglied Elisabeth Knörle hat fünf Kinder ins Leben begleitet und pflegt seit Jahren ihren Mann

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Etwa fünf von sechs Pflegebedürftigen werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt und das sind zu 72 Prozent Frauen. Die 87-jährige Elisabeth Knörle ist eine von ihnen. Jahrelang hat sie ihren Mann allein versorgt, gewaschen, umgezogen und gefüttert. Seit einiger Zeit ist sie selbst pflegebedürftig. Ein ambulanter Pflegedienst unterstützt das Paar zweimal am Tag. Und dennoch pflegt sie weiter. Tag für Tag. Wie schafft sie das? Was gibt ihr Kraft? Und was wünscht sie sich von der Politik und der Gesellschaft?



„Pflegearbeit muss endlich wirklich wertgeschätzt werden in unserer Gesellschaft! Pflege darf nicht arm machen!“, fordert Elisabeth Knörle von unserer Politik.

Fotos: Nemetschek-Renz

Vorsichtig hat sich Elisabeth Knörle an den guten Esstisch im Wohnzimmer gesetzt. Seit sie im letzten Jahr gestürzt ist, braucht sie einen Rollator. Schultern und Hüfte schmerzen. Fünf Kinder sind in diesem Haus groß geworden. Vier Mädchen und ein Junge. Für sie hat sie nebenan gekocht, hier am Tisch bei den Hausaufgaben geholfen, ist mit ihnen raus gegangen ins Feld hinterm Haus zum Toben und hat sich nachts zu ihnen ins Bett gelegt, wenn sie Alpträume hatten.

Als die Jüngste in die erste Klasse kommt, startet sie mit Heimarbeit. Wenig später wird sie in Teilzeit Assistentin einer Unternehmerin, kümmert sich um Kinder, Haushalt und Büro der Chefin. Ein Ford Capri ist ihr Dienstauto.

Zwischendrin pflegt sie ihre Mutter, wird 2001 VdK-Mitglied, dann Frauenvertreterin des Kreisverbands Heilbronn – und ist immer eine, die kämpft. Für ihre Kinder, ihre Arbeitgeberin, für die VdK-Mitglieder. „Ich hab mal zu einer VdK-Versammlung einen ganzen Schwung Inkontinenz-Einlagen auf dem Tisch vor mir verteilt. Die hatte ich vorher in Sanitätshäusern besorgt und danach waren sie alle weg. Ich hab gesagt: „Ihr müsst die nicht in der Drogerie für viel Geld kaufen, nur weil ihr euch schämt! Die bekommt ihr auf Rezept von der Krankenkasse!“ Aufklären, Mut machen und kämpfen für das, was einem zusteht. Das hat sie beim VdK gelernt.

Und heute? „Von meiner Rente könnte ich mir noch nicht mal die Miete für eine 2-Zimmer-Wohnung leisten“, sagt sie. Sie habe nur das Glück, dass ihr Mann eine ausreichende Pension habe. „Pflege macht arm. Das ist tatsächlich so.“

Noch immer fehle denen, die ihre Kinder vor 1992 geboren haben, ein halber Rentenpunkt, noch immer gäbe es kein Gehalt für die Pflege von Kindern und Angehörigen. Und noch immer wüssten viele Menschen nicht, was ihnen zusteht. Das macht sie wütend. Noch immer.

„Wir alle haben doch ein großes Soll erfüllt! Und sind dann arm im Alter!“ Was würde sie sich wünschen von Politik und Gesellschaft? „Dass die Pflegearbeit endlich wirklich wertgeschätzt wird. Dass Mütter und Väter, die ihre Kinder die ersten drei Jahre zu Hause betreuen, ein Gehalt bekommen. Dass die Pflegenden in

unserer Gesellschaft nicht so allein gelassen werden!“ So könne sie nur jeder Mutter raten: „Macht es nicht so wie ich, geht früher wieder arbeiten!“ Kurz ist sie abgelenkt. Ihr Mann bewegt sich im Rollstuhl durch die Küche, mit den Füßen treibt er sich an. Schritt für Schritt. Elisabeth Knörle hält inne. „Nein alles gut. Ich dachte nur, nicht, dass er den Herd anmacht. Aber das hätte ich gehört.“

Wie gelingt ihr die Pflege ihres Mannes, Tag für Tag? Was ist schwer? Was schenkt Kraft?

„Alles dauert ewig. Das ist schwer. Wenn ich den Tisch decke, muss ich jeden Teller und jedes Glas einzeln mit meinem Rollator zum Tisch fahren. Mich in Geduld üben, das ist ein lebenslanger Prozess.“ Kraft gibt ihr, wenn sie sich selbst nicht vergisst. Sich auf der Terrasse in die Sonne setzt, die Eidechsen beobachtet, den Vögeln zuhört und ihre Blumen anschaut.

Und ist sie manchmal vielleicht auch ein klein wenig stolz auf ihr Leben? „Stolz“ würde sie sofort verneinen. „Das hast du wieder gemeistert!“, denkt sie, wenn sie sich abends zur Ruhe legt.



„Auf diese zwei Stunden alle zwei Wochen freue ich mich sehr“ – Elisabeth Knörle geht jetzt mit einer Pflegerin einkaufen. Möglich macht das der Entlastungsbetrag.

## Mütter pflegen unbezahlt

Der VdK fordert ein Care-Gehalt, damit Nächstenpflege nicht mehr zu Altersarmut führt

Frauen leisten in Deutschland noch immer deutlich mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer – das zeigt der Gender-Care-Gap des Statistischen Landesamtes deutlich. Und diese unbezahlte Sorgearbeit führt zu einer geringeren Rente. Der Sozialverband VdK fordert deshalb schon seit Jahren ein Care-Gehalt.

Der Gender-Care-Gap, die sogenannte Sorgearbeitslücke, von 48,7 Prozent zeigt es drastisch: Frauen in Baden-Württemberg leisten noch immer deutlich mehr unbezahlte Sorgearbeit als Männer: Nämlich durchschnittlich gut 29,5 Stunden pro Woche im Jahr 2022. Und damit über 9,5 Stunden mehr als die Männer mit knapp 20 Stunden unbezahlter Sorgearbeit.

Diese unbezahlte Sorgearbeit umfasst neben Hausarbeit und



Über 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt – zu 72 Prozent von Frauen. Foto: iStock.com/ South\_agency

Haushaltsorganisation die Kinderbetreuung sowie die Pflege von Angehörigen. Hinzu kommen auch freiwilliges und ehrenamtliches Engagement sowie die Unterstützung haushaltsfremder Personen.

Unbezahlte Sorgearbeit führt zu geringeren Renten, das zeigt wiederum der Gender-Pension-Gap, die sogenannte Rentenlücke, von 34 Prozent deutlich. Die Alterseinkünfte von Frauen waren im Jahr 2022 somit durchschnittlich um mehr als ein Drittel niedriger als die von Männern.

Der Sozialverband VdK fordert deshalb schon seit Jahren ein Care-Gehalt. Pflegenden Angehörigen brauchen endlich eine eigene finanzielle Leistung für die Nächstenpflege – ein Pflegegehalt und damit eine bessere Absicherung für die Rente.

# Diabetes – die unerkannte Volkskrankheit

Dr. med. Richard Daikeler erklärt im Interview, was einen Diabetes ausmacht und warum Aufklärung so elementar wichtig ist

Rund 11 Millionen Menschen in Deutschland haben einen diagnostizierten Diabetes. Doch die Dunkelziffer ist hoch: Weitere zwei Millionen Menschen wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Im Schnitt vergehen acht Jahre, bis ein Diabetes erkannt und diagnostiziert wird. Fatal, denn bei richtiger Behandlung können Folgeerkrankungen vermieden werden.

**Herr Dr. Daikeler, diese Zahlen sind alarmierend. Was bedeutet das für Sie als Diabetologen?**

Das bedeutet für mich, dass ich weiter, auch jetzt im Ruhestand, alles daran setze, die Menschen aufzuklären. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Nervenschäden, Sehschwäche: All diese Krankheiten sind mit Diabetes vergesellschaftet oder entstehen durch einen Diabetes, der nicht richtig eingestellt ist. Und die Diabeteszahlen steigen immer weiter. Das macht mir Sorgen.

**Dann starten wir gleich mit der Aufklärung: Was ist ein Diabetes?**

Diabetes ist eine Erkrankung, die gekennzeichnet ist durch erhöhte Blutzuckerwerte. Wird ein Diabetes nicht behandelt und eingestellt, steigt das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und beispielsweise auch für den diabetischen Fuß – für schlechtheilende Wunden an den Füßen, die zu Amputationen führen können.

Es gibt zwei Formen von Diabetes. Der Typ 1 Diabetes beginnt im Kindesalter und ist eine Autoimmunerkrankung. Typ 1 Diabetiker müssen ein Leben lang Insulin spritzen. Wir haben in Deutschland etwa 370.000 Typ 1 Diabetiker, 32.000 Kinder und Jugendliche. Der Typ 2 Diabetes ist die weit häufigere Form. 7 Prozent aller Erwachsenen haben einen Typ 2



Gesunde Ernährung, Bewegung und konsequente Blutzuckerkontrolle – so lässt sich das Risiko für die Folgeerkrankungen von Diabetes stark senken.

Foto: iStock.com/ simpson33

Diabetes. Hier ist es so, dass die Bauchspeicheldrüse noch Insulin produziert, anders als beim Typ 1. Jedoch reicht dieses Insulin nicht aus, um den Blutzucker nach dem Essen ausreichend zu senken. Der Typ 2 Diabetes ist teils ererbt, jedoch zu 100 Prozent eine verhaltensabhängige Erkrankung.

**Das heißt, ich kann selbst etwas tun gegen diese Erkrankung?**

Ja. Ein Typ 2 Diabetes ist vergesellschaftet mit zu wenig Bewegung, ungesunder Ernährung und Übergewicht. Das heißt, wenn ich nur 5 Prozent meines Körpergewichtes reduziere, verbessern sich sofort meine Blutzuckerwerte und ich brauche weniger Insulin. Oder wenn ich mich nach dem Essen

bewege, dann steigt der Blutzuckerspiegel im Blut nicht so stark an. Und auch bei der Ernährung haben wir das selbst in der Hand: Zucker- und kohlenhydrathaltige Nahrung, die schnell verdaut wird, ist besonders riskant. Deshalb ist Vollkornbrot so viel besser als Weißbrot und Obst viel gesünder als feinpürierte Smoothies.

**Doch warum wissen zwei Millionen Menschen in Deutschland nichts von ihrer Diabeteserkrankung?**

Weil der Typ 2 Diabetes schleichend beginnt und über Jahre keinerlei Symptome verursacht. Das ist das Heimtückische. Doch das Risiko für die Folgeerkrankungen sinkt sofort, wenn ich richtig eingestellt bin. Ich sollte nur nicht

jahrelang einen unentdeckten Diabetes haben. Deshalb ist mir die Aufklärung so wichtig.

**Und was ist ihr Tipp?**

Gehen Sie unbedingt zur Vorsorge. Spätestens mit 50 Jahren sollten sie einmal im Jahr ihren Langzeitzuckerwert messen lassen. Gehen Sie dafür zum Hausarzt. Alle Menschen mit Risikofaktoren, also einem Diabetes in der nahen Verwandtschaft oder Übergewicht, rate ich, den Langzeitzuckerwert ab 40 Jahren jährlich bestimmen zu lassen. Meiden Sie Bäckereien und vor allem: süße Getränke!

**Was meinen Sie? Warum lassen die Menschen die Diabetes-Vorsorge so schleifen?**

Diabetes ist eine stigmatisierende Erkrankung. Das heißt, die Menschen schämen sich. Dabei kann niemand auf der Welt etwas für eine Krankheit! Und dazu kommt: Verhaltensänderungen sind sehr schwer umzusetzen. Davor haben die Menschen großen Respekt. Man muss dranbleiben.

**Was wünschen Sie sich für unser Gesundheitssystem?**

Ich wünsche mir, dass es mehr Unterstützung für die Arbeit der Diabetologen gibt. Eine diabetologische Schwerpunktpraxis besteht immer aus einem Team aus Ärzten und Diabetesberaterinnen. Klar, zu einem guten Umgang mit einem Diabetes gehört die Ernährungsumstellung, die Bewegung. Um Verhaltensänderungen bei den Menschen zu erreichen, führen wir sehr ausführliche Gespräche. Das ist Erwachsenenpädagogik und die braucht Zeit, die uns leider nicht angemessen honoriert wird.

## Zur Person

Dr. med. Richard Daikeler ist Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, Vorstand der Diabetologengesellschaft Baden-Württemberg und Gründungsmitglied der niedergelassenen Diabetologen in Deutschland. Seine Sinheimer Praxis war die erste mit Diabetes-Schwerpunkt in Baden-Württemberg.

Weitere Informationen zum Thema Diabetes, Prävention, Vorsorge und Behandlung finden Sie im Internet:

[www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Foto: privat

## Urlaub für pflegende Angehörige

Entlastung durch Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Über 80 Prozent aller Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Diese Nächstenpflege ist zwar erfüllend, kann aber auch belastend und kräftezehrend sein. Eine Auszeit kann dabei helfen, eine Überbelastung zu verhindern. Den pflegenden Angehörigen steht daher einmal im Jahr eine Unterstützung in Form von Verhinderungs- und Kurzzeitpflege zu.



Die VdK-Broschüre „Pflege zu Hause“ enthält mehr Infos. Foto: VdK BW

Die Verhinderungspflege wird auch Ersatzpflege genannt. Pflegenden Angehörige können sie tages- oder stundenweise in Anspruch nehmen – damit sind also auch einmal kürzere Auszeiten möglich! Für die Verhinderungspflege kann eine vertraute Person einspringen oder auch ein ambulanter Pflegedienst beauftragt werden:

- ab Pflegegrad 2 oder höher
- Vorpflegezeit von sechs Monaten notwendig
- kann auch rückwirkend beantragt werden
- Pflegekasse zahlt bis zu 1.612 Euro jährlich

Bei der Kurzzeitpflege wird die pflegebedürftige Person vorübergehend in einer Kurzzeitpflegereinrichtung stationär gepflegt. Diese Möglichkeit kommt somit in Frage, wenn pflegende Angehörige für einen längeren Zeitraum nicht pflegen können – zum Beispiel aufgrund von Reha oder Urlaub. Die Kurzzeitpflege ist auch geeignet, wenn sich der Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen so verändert, dass eine Versorgung zu Hause zeitweise nicht mehr mög-

lich ist. Leider kann die Suche nach einem Kurzzeitpflegeplatz sehr mühsam sein. Während der Kurzzeitpflege wird das Pflegegeld um 50 Prozent gekürzt. Dauert sie länger als acht Wochen, besteht kein Anspruch mehr:

- ab Pflegegrad 2 oder höher
- auf Antrag bei der Pflegekasse
- höchstens acht Wochen im Jahr
- Pflegekasse zahlt bis zu 1.774 Euro jährlich
- Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu finanzieren

### VdK-Tipp

Alle Infos zur Kurzzeit- und Verhinderungspflege gibt es auch zum Anhören: Im VdK-Podcast „Reingehört“! Der VdK-Podcast ist bei allen bekannten Streamingdiensten verfügbar. Alle Episoden gibt es darüber hinaus auf der Homepage vom Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.:

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

## Familienfreundlicher Arbeitgeber

VdK-Landesverband blickt auf alle Lebenslagen

Seit über zwei Jahren trägt der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. das Zertifikat der berufundfamilie Service GmbH. Um die hohen Standards als familien- und lebensphasenbewusster Arbeitgeber beizubehalten, fand am Montag, 17. Juni, ein Auditierungsworkshop im Rahmen der Re-Auditierung des audit berufundfamilie statt.

14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen an dem Auditierungsworkshop in Stuttgart teil. In Kleingruppen widmeten sie sich den Themen Service für Familien, Führung und Information, Kommunikation sowie Personalentwicklung. Sie warfen dabei einen Blick auf bereits etablierte Konzepte und diskutierten weitere Möglichkeiten und Ideen, um diese auszubauen und zu optimieren.

Der Workshop legte besonderen Wert auf die Weiterentwicklung der gesetzten Ziele und die mögliche Anpassung bereits durchgeführter Maßnahmen. Durch die Teilnahme von Mitarbeitern unterschiedlicher Positionen und Hin-

tergründe, konnte ein umfassendes Bild der unterschiedlichen Bedarfe gewonnen werden.

Mit der Re-Auditierung setzt der Sozialverband VdK Baden-Württemberg ein starkes Zeichen für die Zukunft und unterstreicht seine Rolle als familienfreundlicher Arbeitgeber. Die Ergebnisse des Auditierungsworkshops werden in den nächsten Wochen zu einer Zielvereinbarung zusammengefasst. Die Re-Zertifizierung durch die berufundfamilie Service GmbH ist für den 15. Dezember geplant.

## IMPRESSUM

Landesteil und Bezirksseiten  
Baden-Württemberg  
Sozialverband VdK Baden-Württemberg  
Redaktion: Julia Nemetschek-Renz LtG.,  
Rebecca Schwarz  
Anschrift:  
Sozialverband VdK Baden-Württemberg  
Landesredaktion VdK-ZEITUNG  
Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart  
Telefon (07 11) 6 19 56-60  
Fax (07 11) 6 19 56-99  
E-Mail: [j.nemetschek-renz@vdk.de](mailto:j.nemetschek-renz@vdk.de)  
[www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de)

## Auf dem Weg zur barrierefreien Stadt

Ortsverband Blaustein organisiert große Podiumsdiskussion



„Wir sind Teil Blausteins und wir gehören dazu!“ – beeindruckender Auftritt der Donau-Iller-Werkstätten der Lebenshilfe. Foto: VdK OV Blaustein

„Wie wollen wir zukünftig zusammenleben?“ Diese Frage beschäftigt die Blausteiner Bürgerinnen und Bürger schon lange, das weiß Johannes Mack, VdK-Ortsverbandsvorsitzender aus seiner täglichen Arbeit. Um den Prozess zu einer Stadt für alle anzustoßen, in der Teilhabe tatsächlich gelingt, organisierte Mack einen Aktionstag mit Podiumsdiskussion in Blaustein. Eingeladen waren die örtlichen Vereine, die lokalen Politiker und die Bürgerinnen und Bürger. Am Donnerstag, 16. Mai, diskutierten dann rund 50 Gäste über Teilhabe in Blaustein.

Welche Voraussetzungen notwendig sind, damit Menschen mit

Behinderungen am sozialen Leben teilhaben können, schilderte die VdK-Kreisvorsitzende Renate Babic. Sie ist im Erwachsenenalter ertaubt. Daher ist sie auf sogenannte Induktionsschleifen angewiesen, um mit ihren Hörimplantaten alles verstehen zu können. Bürgermeister Konrad Menz nahm den Wunsch von Babic auf, öffentliche Gebäude durch Induktionsschleifen für Hörgeschädigte erlebbar zu machen und versprach, dies bei der anstehenden Sanierung des Rathauses zu berücksichtigen.

Auch die zunehmend steigenden Temperaturen in den Städten wurden diskutiert. Insbesondere seien hierzu sowohl eine Stadtklimaanalyse notwendig, als auch eine Liste

sogenannter kühler Orte, betonte Johannes Mack. Auch diese Idee griff Bürgermeister Menz auf und brachte die katholische Kirche St. Martin ins Spiel, die per se bereits einer der kühleren Orte in Blaustein sei. Besonders beeindruckend war der Auftritt von Imke, Noah und Barbara von den Donau-Iller-Werkstätten der Lebenshilfe. Sie zeigten ganz klar: „Wir sind Teil Blausteins und wir gehören dazu.“ Eine Bürgerin erzählte zum Schluss, dass sie ihre verstorbenen Angehörigen auf dem Ehrensteiner Friedhof nicht besuchen kann, weil sie auf einen Rollator angewiesen ist. Auf dem Friedhof gibt es nur Treppen, manche sogar ohne Geländer. Auch dieses Problem nahm sich Bürgermeister Menz zu Herzen.

Bleibt nur noch die Frage, wie es mit dem Projekt „soziale und barrierefreie Stadt“ weitergeht. Mack appellierte an die Stadt, die Federführung des Projektes für die Zukunft zu übernehmen.



Johannes Mack (Mitte) auf dem Podium. Foto: VdK OV Blaustein

Drei Fragen an ...

### Johannes Mack

#### Warum ist Ihnen Teilhabe so wichtig?

Alle Menschen sind gleich wertvoll. Und trotzdem sind viele Gruppen in einer Stadt nicht präsent. Dabei ist die Kommune dazu verpflichtet, die Voraussetzungen für gelingende Teilhabe und Inklusion zu schaffen. Jeder Mensch muss die Möglichkeit haben, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Insbesondere Menschen mit geistigen Behinderungen stehen noch immer zu sehr am Rand und sind in einer Gemeinde kaum sichtbar. Ich habe viele Menschen mit Down-Syndrom kennengelernt: Der Austausch und der Kontakt ist sehr bereichernd für mich. Und auch für eine Kommune sind Menschen mit geistigen Behinderungen eine absolute Bereicherung. Deshalb habe ich mich auch so gefreut, dass die Lebenshilfe unserer Einladung zur Podiumsdiskussion gefolgt ist. Auch später an den Stehtischen haben alle noch miteinander geredet.

#### Wie kann Teilhabe gelingen?

Ich denke, der erste Schritt ist die Begegnung. Grundlage einer gelingenden Teilhabe ist doch immer die innere Haltung eines jeden einzelnen Menschen. Von oben kann man eine Stadt für alle nicht verordnen – nur die richtigen Voraussetzungen schaffen. Unsere Gesellschaft individualisiert sich leider immer weiter. Überall werden die Ehrenamtlichen weniger, es gibt einen Rückzug ins Private. Doch Vorurteile



Johannes Mack.

Foto: privat

und Ängste werden nur durch Begegnung abgebaut. Und für diese Begegnung muss in einer Stadt Raum sein.

#### Was wünschen Sie sich von der Stadt Blaustein?

Die Stadt sollte natürlich beispielsweise die öffentlichen Gebäude barrierefrei umbauen. Das ist klar. Großartig wäre es aber, wenn unter Aktionstag tatsächlich die Initialzündung für eine Stadt für alle wäre. Alle Vereine und alle anderen Gruppen in der Stadt sollten sich zusammenschließen und gemeinsam ein Konzept zur Teilhabe erarbeiten. Ich würde mir wünschen, dass die Menschen wirklich aktiv werden und sich füreinander einsetzen. Und ich kann nur sagen: Sich einzusetzen, ist sehr erfüllend. Denn das Schöne ist: Man sieht, dass man etwas bewegen kann und das gibt innere Zufriedenheit.

## Mehr Kompetenzen, weniger Barrieren!

Schulungsmaterialien zur Verkehrserziehung für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung

Für Menschen mit geistiger Behinderung ist es oft eine Herausforderung, sich sicher und selbstständig im öffentlichen Raum zu bewegen. Die Förderung der eigenständigen Mobilität trägt dazu bei, die gesellschaftliche Teilhabe und persönliche Selbstständigkeit zu gewährleisten. Hier setzt die Online-Plattform [www.mobilität-lernen.de](http://www.mobilität-lernen.de) (MobiLe) an: Speziell entwickelte Schulungsunterlagen für pädagogisches Fachpersonal ermöglichen Mobilitätsschulungen in den Bereichen zu Fuß gehen, Bus und Bahn nutzen oder Fahrrad fahren.

Das Projekt MobiLe basiert auf einem erfolgreichen Lehrprogramm zum Erlernen einer Wunschstrecke der Ludwig-Maximilians-Universität München. Anhand einer sogenannten Wegeanalyse und einer Einschätzung zu den vorhandenen Kompetenzen wird ein individueller Mobilitätsplan erstellt. Das Training berücksichtigt somit die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Lernenden. Die Schulungsunterlagen beinhalten neben Arbeitsblättern und Spielen auch umfassende Übungen zu typischen Verkehrssituationen.

Auf diesem speziellen Lehrprogramm baut die Website der Bundesanstalt für Straßenwesen

(BASt) auf: Bei der Entwicklung arbeitete die BASt mit dem Institut für empirische Soziologie (Ifes) und der Deutschen Verkehrswacht zusammen. Dr. Ingo Koßmann, Abteilungsleiter Verhalten und Sicherheit im Verkehr der BASt: „Eine selbstbestimmte Mobilität ist wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche und soziale Teilhabe. Die Bemühungen und Maßnahmen zur Förderung der Eigenständigkeit und Erhöhung der Sicherheit im Straßenverkehr müssen alle Menschen einbinden.“

Auf MobiLe stehen zahlreiche kostenlose Materialien für pädagogisches Fachpersonal zur Verfügung, um Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung auf ihrem Weg zu mehr Unabhängigkeit begleiten. Alle Unterlagen sind selbstverständlich kostenlos. Sie ermöglichen die Planung und Durchführung von Mobilitätsschulungen für Erwachsene mit kognitiven Einschränkungen – und unterstützen dadurch den Aufbau wichtiger Kompetenzen zur Förderung eigenständiger und sicherer Mobilität.

Für jede Mobilitätsart stehen verschiedene Lernbereiche zur Auswahl – zum Beispiel Motorik, Sicherheit und Eigenständigkeit. Die Lernbereiche sind in Lernaktivitäten gegliedert, zu denen Arbeitspakete mit passenden Materi-

alien, praktischen Übungen und Fotos zur anschaulichen Darstellung gehören. Die Kombination aus theoretischen Materialien und praktischen Übungen sowohl im geschützten Rahmen als auch im Realverkehr gewährleistet eine umfassende Schulung, die auf die individuellen Bedürfnisse der Lernenden abgestimmt ist.

➔ [www.mobilität-lernen.de](http://www.mobilität-lernen.de)

Die eigenständige Mobilität fördert das Selbstvertrauen und die Lebensqualität.



Foto: Sabine Hahn | Gesellschaftsbilder.de

**stufenlos**  
LIFTE VOM FACHMANN

TREPPENLIFTE

KLEINAUFZÜGE

ROLLSTUHLLIFTE

Testen Sie alle Liftsysteme in unserer 400 m<sup>2</sup> 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

# „Wie barrierefrei ist ...?“

Freizeitpark-Erlebnis testet Ausflugsziele auf ihre Barrierefreiheit – gemeinsam mit Menschen mit Behinderung

Eine Welt, in der jede Achterbahnfahrt, jede Show und jeder Moment für alle zugänglich ist – in zahlreichen Hochglanzbroschüren gibt es das schon. Die Realität sieht leider anders aus. Michael Töller von Freizeitpark-Erlebnis überprüft deshalb mit seinem Team Barrierefreiheit aller Ausflugsziele auf ihre Zugänglichkeit. Seine wertvollen Erfahrungen teilt er im Netz.

Barrierefreiheit ist ein Menschenrecht. Die Umsetzung gesetzlicher Vorgaben lässt jedoch vielerorts auf sich warten. Einfach mal spontan mit dem Zug in die nächste Stadt fahren? Kaum zu glauben, aber für Menschen im Rollstuhl ist das auch heute noch so gut wie unmöglich. Dabei gibt es das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) seit über 20 Jahren.

Barrieren abbauen, ist der erste Schritt, um Teilhabe für alle zu ermöglichen. Nicht nur in Arztpraxen, Krankenhäusern und Supermärkten. Teilhabe muss überall möglich sein – und der Besuch von Zoo, Kino, Freizeitpark und Co. auch für Menschen im Rollstuhl und mit einer Behinderung eine Selbstverständlichkeit.

Mit dem Rollstuhl in die Achterbahn? Diese Frage stellt sich Michael Töller nicht nur – er probiert aus! Zusammen mit Menschen mit Behinderung testet er Ausflugsziele auf Barrierefreiheit und veröffentlicht die Erfahrungen auf [www.freizeitpark-erlebnis.de](http://www.freizeitpark-erlebnis.de). In der Reihe „Wie barrierefrei ist ...“ haben er und sein Team bereits zwei Freizeitparks und ein Indoor-Skydiving getestet. „Aktuell begleiten wir den Movie Park Germany bei der Umsetzung der Barrierefreiheit. Die Dokumentation soll im Winter 2024 erscheinen“, berichtet Töller, der als alleinerziehender Vater mit seinem Sohn schon zahlreiche Freizeitparks



Dreharbeiten im Europa Park: Immer mehr Ausflugsziele in Deutschland nehmen sich dem Thema Barrierefreiheit an. Fotos: Freizeitpark-Erlebnis

besucht hat. Irgendwann machte er das Hobby zum Beruf. Das Thema Barrierefreiheit kam später dazu: „Wir haben Tim kennengelernt, der im Rollstuhl sitzt. Er fragte mich, ob ich mal mit ihm Achterbahn fahren würde, denn das wünscht er sich seit Jahren. Ich wollte ihm den Wunsch gerne erfüllen.“

## Individuelle Erfahrungen

Gemeinsam mit den Betroffenen und seinem Team Barrierefreiheit erkundet Töller Ausflugsziele in ganz Europa. Töller: „Wir haben alle so viel gelernt und gehen mit einem anderen Blick durchs Leben. Die vielen Barrieren fallen uns auf und so bekommen wir täglich neue Impulse und Ideen. Die Chance etwas zu verändern, motiviert uns alle sehr.“

Bei der Überprüfung der Barrierefreiheit testet das Team zum Beispiel die Zugänglichkeit für Rollstuhlfahrer, die Informationsbereitstellung für Gehörlose oder die Nutzbarkeit für Blinde oder Menschen mit geistiger Behinderung. „Die Herausforderungen und

Anforderungen können je nach Zielgruppe sehr unterschiedlich sein“, führt Töller aus.

Das gemeinsame Ziel ist ein barrierefreies Erlebnis für alle Menschen. Hierfür widmet er sich nicht nur den großen, sondern auch den kleinen Barrieren. „Eine Rampe hier oder dort hilft auch Menschen mit Rollator oder Kinderwagen“, stellt Töller fest und hebt hervor, dass Barrierefreiheit nicht zwangsläufig etwas mit Menschen und deren Behinderung zu tun habe.

Töller geht mit den besuchten Unternehmen in den Austausch, informiert über die bestehenden Barrieren und stellt mögliche Lösungen vor. Doch die Überprüfung der Barrierefreiheit sei laut Töller keine einmalige Aktion: „Es ist wichtig, dass getestete Unternehmen dies als kontinuierlichen Prozess sehen und sich regelmäßige Feedback einholen.“

Leider sieht er in Deutschland noch viel Verbesserungspotenzial. Töller berichtet, dass im Ausland „scheinbar vieles besser funktioniert. Bei unseren Besuchen mit Tim im Toverland, Efteling oder Disneyland Paris sind diese sehr

positiv aufgefallen. Hier hatten wir schöne Momente. Wir haben auch andere Betroffene gesehen, die den Spaß ihres Lebens hatten. Die Mitarbeiter wirken besser geschult und gehen auf die Menschen mit Behinderung positiv ein.“

Als typische Schwachstellen nennt Töller die Internetauftritte der Ausflugsziele und kritisiert, dass die Informationen zu Parkmöglichkeiten, Eintrittspreisen und mehr für Menschen mit Behinderung oft nur sehr schwer oder gar nicht zu finden seien. Außerdem führten fehlende Strukturen, Schulungen und Erfahrungen bei den Mitarbeitern häufig zu Unsicherheiten und Berührungsängsten. „Weitere Schwachstellen sind mit Sicherheit die sehr verschiedenen Regeln in den einzelnen Freizeitparks. Was in einem möglich ist, muss in einem anderen noch lange nicht möglich sein. Einheit-

liche Regelungen wären mit Sicherheit hilfreich“, schlägt er vor.

Eine gute Vorbereitung auf den Besuch im Freizeitpark sei daher essenziell. „Zum Beispiel kann der Ausgang einer Attraktion häufig als Eingang von den Menschen mit Behinderung genutzt werden“, weiß Töller. Aktuelle Infos stehen inzwischen häufig in einer eigenen App zur Verfügung. Diese sollte daher vorab auf dem Smartphone installiert werden. Oft ermöglichen diese Apps zudem die Nutzung besondere Extras vor Ort wie eine virtuelle Warteschlange.

Das Team von Freizeitpark-Erlebnis unterstützt Menschen mit Behinderung und deren Familien gerne bei der Planung ihres Ausflugs in einen Freizeitpark. Die Kontaktaufnahme ist per E-Mail möglich:

@ [team-inklusion@freizeitpark-erlebnis.de](mailto:team-inklusion@freizeitpark-erlebnis.de)



Das Team Barrierefreiheit besteht aus festen Mitarbeitern, freiwilligen Helfern und Betroffenen – ein Herzensprojekt, in das sich auch ehemalige Mitarbeiter weiter einbringen.

## Der EU Behinderten- und Parkausweis

Leichter Reisen innerhalb der EU für Menschen mit Behinderungen

In Europa leben rund 100 Millionen Menschen mit einer Behinderung. Sie erhalten in ihren Heimatländern oft bestimmte Sonderkonditionen. Der neue EU-Behindertenausweis gewährt als Nachweis des Behindertenstatus diese Vorzugsbedingungen in Zukunft in allen EU-Ländern.

Mit dem nationalen Behindertenausweis gelten für Menschen mit Behinderung bereits besondere Bedingungen: In öffentlichen Verkehrsmitteln, bei der Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen und beim Besuch von Museen, Freizeit- und Sportzentren, Vergnügungsparks und vielem mehr erhalten sie beispielsweise freie oder ermäßigte Eintrittspreise, vorrangigen Zugang, persönliche Betreuung und Mobilitätshilfen.

Damit diese Bedingungen auch bei Reisen innerhalb der EU gelten, hat das EU-Parlament am 24. April die Einführung des EU-Schwerbehindertenausweises beschlossen. Mit ihm erhalten Menschen mit Behinderung den gleichen Zugang



Die Ausweise gibt es als Plastikkarte und in digitaler Form. Foto: Europäische Kommission

zu Sonderkonditionen und Vorzugsbehandlungen überall in der EU. Der Europäische Ausweis dient als Ergänzung zum nationalen Behindertenausweis. Diesen vergeben die nationalen Behörden weiterhin auf der Grundlage ihrer eigenen Kriterien.

## Einheitlich über Grenzen

Im gleichen Zug beschloss das EU-Parlament, einen verbesserten europäischen Parkausweis für Menschen mit Behinderungen auf

den Weg zu bringen. Dieser wird die nationalen Parkkarten ersetzen und garantiert die Nutzung von Parkplätzen und Einrichtungen, die Menschen mit Behinderungen in allen EU-Ländern vorbehalten sind.

Zudem ist eine europäische Website für Menschen mit Behinderungen geplant: Diese Plattform informiert zentral über den Erwerb, die Nutzung und die Erneuerung der Ausweise sowie über die geltenden Vorzugsbedingungen.

## Euro-WC-Schlüssel öffnet Türen

Zugang zu 12 000 Toiletten in Europa

Seit über 30 Jahren gibt es den Euro-WC-Schlüssel: In Deutschland sowie mehreren europäischen Ländern öffnet er die Türen zu behindertengerechten sanitären Anlagen und Einrichtungen.

Die meisten Toiletten-Schlösser von Behindertentoiletten sind mit einem einheitlichen Schließsystem ausgestattet – so können ausschließlich Personen diese Toiletten nutzen, die auf sie angewiesen sind. Den Euro-WC-Schlüssel bekommt man deshalb nur gegen Vorlage des Schwerbehindertenausweises oder des Nachweises der Bezugsberechtigung. Betroffene ohne Schwerbehindertenausweis können bei der Bestellung die Kopie eines Arztberichts oder eine ärztliche Bescheinigung beilegen.

Der Schlüssel passt zum Beispiel bei behindertengerechten WC-Anlagen an Autobahnen, in Bahnhöfen, in Fußgängerzonen, Museen und Behörden. Alle Toilettenstandorte in Deutschland und Europa sind im Verzeichnis „Der Locus“ vom CBF Darmstadt zu

finden, der auch die Idee für den WC-Euro-Schlüssel hatte.

## Bestell-Adresse

Der Euro-WC-Schlüssel ist beim Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e.V. erhältlich:

➔ [www.cbf-da.de/euroschluessel](http://www.cbf-da.de/euroschluessel)



Durch Vandalismus und Verschmutzungen waren Behindertentoiletten vor der Einführung eines einheitlichen Schließsystems kaum zu gebrauchen. Foto: Chris/Fotolia.de

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 Olgaeck

(07 11) 248 33 95

(07 11) 248 44 10

patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

www.vdk.de/patienten-wohnberatung-bw

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.

AKTUELL

Bundes-Klinik-Atlas ist online

Seit 17. Mai 2024 ist das neue Portal „Bundes-Klinik-Atlas“ erreichbar. In diesem Zusammenhang wurde die Krankenhaus-suche der „Weissen-Liste“ bereits Ende März 2024 eingestellt. Dort können sich nun Patientinnen und Patienten vor einem geplanten Eingriff online über ein Krankenhaus in Deutschland informieren – zum Beispiel darüber, in welchem Krankenhaus ein Eingriff wie häufig vorgenommen wird.



Die Zahl der Behandlungsfälle für das einzelne Krankenhaus wird auf einem „Tacho“ dargestellt. Dafür wird die in einem Krankenhaus erbrachte Anzahl an Behandlungsfällen in Relation zu den Behandlungsfällen der anderen Krankenhausstandorte gesetzt und in Korridoren von je 20 Prozent dargestellt. Neben Fallzahlen liefert der Klinik-Atlas beispielsweise Informationen über Fachabteilungen, Krankenhaus-Zertifikate und die Ausstattung mit pflegerischem Personal. Der Bundes-Klinik-Atlas befindet sich im Aufbau und wird zukünftig durch weitere Daten wie zum Beispiel Informationen zum ärztlichen Personal und zur Qualität der Behandlung ergänzt.

bundes-klinik-atlas.de

Aufgepasst im Sonnenschein

Medikamente können Hautreaktionen auslösen



Manche Arzneimittel führen in Verbindung mit Sonneneinstrahlung zu Hautausschlägen. Foto: iStock.com/ ratmaner

Herr F. plant eine Rundreise durch Italien im nächsten Monat. Er muss auf Grund verschiedener Erkrankungen sehr viele unterschiedliche Medikamente einnehmen. Als er vor zwei Wochen wieder seine Medikamente abgeholt hat, warnte ihn sein Apotheker: „Aber aufpassen und nicht zu viel in die Sonne gehen!“

Als Mitglied des Sozialverbandes VdK wendet er sich nun telefonisch an die VdK-Patienten- und Wohnberatung mit der Frage: „Ich mache im August eine Rundreise durch Italien und habe jetzt Sorge, dass ich gesundheitliche Probleme bekommen könnte. Mein Apotheker hat angedeutet, dass ich wegen der Einnahme der Medikamente nicht in die Sonne gehen soll“, sagt Herr F. „Was kann denn da passieren?“ „Das war ein guter Hinweis des Apothekers, denn es kann zu sogenannten fototoxischen Hautreaktionen durch Arzneimittel in Verbindung mit Sonneneinstrahlung kommen“, erklärt Müller „und das wünscht sich im Urlaub ja niemand. Die Ausprägung kann dabei sehr unterschiedlich sein. Bei manchen Patienten kommt es zu leichten Hautrötungen bei anderen zu juckenden Bläschen oder gar großflächigen Veränderungen der Haut, die mitunter sehr schmerzhaft sein können.“

„Aber doch wahrscheinlich nur, wenn man sich ungeschützt lange an den Strand legt“, meint Herr F. „Wir werden ja viel in Städten unterwegs sein.“ „Das ist leider nicht so“, erwidert Müller. „Fototoxische

Reaktionen können schon nach kurzen Sonnenbädern oder eben auch bei Stadtführungen, wenn die Sonne scheint, auftreten. Dass die Reaktion unmittelbar mit der Sonneneinstrahlung zu tun hat, können Sie daran erkennen, dass die auftretenden Hautveränderungen scharf von nicht belichteten Hautpartien, also durch Kleidung bedeckten Partien, abgegrenzt sind.“ „Bei welchen Medikamenten muss ich denn besonders aufpassen? Vielleicht habe ich ja Glück und bei meinen Medikamenten passiert gar nichts“, fragt Herr F. „Es gibt Medikamente, bei denen besondere Vorsicht geboten ist“, erklärt Müller. Dazu gehörten zum Beispiel unterschiedliche Antibiotika, welche zur Behandlung von Atemwegserkrankungen, Harnwegsinfekten, Infektionen des Magen-Darm-Traktes, Borreliose und anderen gesundheitlichen

Störungen eingesetzt würden. „Antibiotika nehme ich ja keine ein“, erzählt Herr F. „Aber fürs Herz und den Blutdruck muss ich einiges nehmen.“

„Auch da sollten Sie vorsichtig sein, denn auch Arzneimittel zur Behandlung von Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Hormonpräparate, bestimmte Psychopharmaka oder auch entzündungshemmende Salben können unerwünschte Hautreaktionen auslösen“, erklärt Müller. „Und woher weiß ich denn nun, ob meine Medikamente so eine Reaktion auslösen, wenn ich in die Sonne gehe? Und falls ich davon betroffen bin, was kann ich tun, damit ich meine Italienreise trotzdem genießen kann?“, möchte Herr F. genauer wissen.

„Ob eines Ihrer Medikamente eine fototoxische Hautreaktion auslösen kann, können Sie dem Beipackzettel des Präparates entnehmen. Genauso wie Hinweise auf Nebenwirkungen zur Sonneneinwirkung und Lichtempfindlichkeit. Wenn Sie einen Hinweis finden, sollten Sie jedoch auf keinen Fall einfach das Medikament ab-

setzen, sondern einen Termin bei Ihrem Hausarzt vereinbaren, um zu besprechen, wie Sie weiter vorgehen können“, sagt Müller.

„Und was muss ich sonst noch beachten?“, fragt Herr F.

„Ansonsten sollten Sie sehr intensive Sonneneinstrahlung, vor allem über die Mittagszeit, meiden. Wenn möglich, halten Sie sich vorwiegend im Schatten auf. Schützen Sie sich zusätzlich durch gute Kleidung, eine großzügige Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille, sowie eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.“



Monika

Foto: David Vogt/visupixel

Reha nach Gehirn-Trauma

Neustart durch Physio- und Ergotherapie

Ein Schlaganfall oder ein schweres Schädel-Hirn-Trauma kann das Leben von heute auf morgen drastisch verändern. Betroffene stehen oft vor der Herausforderung, motorische und kognitive Fähigkeiten neu zu erlernen, um in ihr gewohntes Leben zurückzufinden.



Die Kombination von Physio- und Ergotherapie hilft dabei, natürliche Bewegungsabläufe wiederherzustellen. Foto: iStock.com/ NicolaKatie

Die Physiotherapeuten Helmut Gruhn und Helga Gruhn-Pospischil leiten das Perzeptionshaus in Hainburg. Sie haben das „Back-to-life“-Konzept entwickelt: Es basiert auf dem Bobath-Ansatz und zielt darauf ab, durch intensive Therapie die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen.

Rehabilitationskliniken bieten umfassende Therapieangebote, um

sowohl geistige als auch körperliche Fähigkeiten wiederherzustellen. Dennoch bleiben oft motorische Einschränkungen bestehen, die eine weiterführende ambulante Therapie erfordern.

Spezialisierte Einrichtungen, die sich auf neurologische Rehabilitation fokussieren, spielen eine entscheidende Rolle bei der Genesung. Solche Zentren bieten maßgeschneiderte Programme, die auf Konzepten wie dem Bobath-Ansatz basieren. Helmut Gruhn empfiehlt eine engmaschige, fast tägliche Therapie für optimale Ergebnisse, denn regelmäßige Übung und korrekte Bewegungsausführung verhindern langfristige Einschränkungen und Folgeschäden.

BUCH TIPP

„Neustart nach dem Schlaganfall“

Helmut Gruhn und Niklas Schaab stellen ausführliche Informationen bereit: Mit Fallbeispielen, Checklisten, wichtigen Adressen und Empfehlungen für das erste Jahr nach dem Schlaganfall.

ISBN 3432117906  
TRIAS Verlag

– Anzeige –  
VW T 5 mit Rollstuhlkassettenlift Zul. 03.2005, KM 115.000, TÜV 02/25, 105 PS, Passivfahrer, VHB 15.000€ T. 015175026907

– Anzeige –  
Sommer in den Bergen, Schöne FeWo, 60 qm, 1. Stock mit Balkon, zwischen Chiemsee und Salzburg zu vermieten, Tel. 08666/7753, www.huberhof-ferien.de

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



Podcast „Reingehört“  
Reiseschutzimpfung

Die Koffer packen und die Welt erkunden – hierfür sollte aber sichergestellt werden, dass während der Reise ein angemessener Impfschutz besteht.

Sicher unterwegs in fremden Ländern

Welche Impfungen für die Reise unverzichtbar sind, erklärt VdK-Patientenberaterin Monika Müller im VdK-Podcast „Reingehört“.

Gleich reinhören!



bw.vdk.de/medienn/podcast

# „Ich wünsche mir ein starkes Europa!“

Mit den Menschen im Gespräch: Kreisverband Pforzheim wirbt für die Europawahl

Entspannt sitzen die Menschen auf den öffentlichen Bänken und auf den Stühlen der Straßencafés, um das gute Wetter, die Sonne und die Temperaturen jenseits der 25 Grad zu genießen. Abseits des Innenstadtrubels herrscht am Samstagvormittag in der idyllisch an der Enz gelegenen Bissingstraße reger Betrieb. Immer wieder kommen Fußgänger und Radfahrer an der Kreisgeschäftsstelle des Sozialverbands VdK vorbei. Vor ihr haben Ursula Hutmacher und ihre Kolleginnen und Kollegen einen kleinen Stand mit einem Tisch, mit Aufstellern und Plakaten aufgebaut: Sie wollen mit den Menschen ins Gespräch kommen: Über die anstehende Europawahl und darüber, wie wichtig es ist, am 9. Juni von seinem Stimmrecht Gebrauch zu machen, damit „Solidarität und Demokratie erhalten bleiben“.

So formuliert es die Kreisvorsitzende Ursula Hutmacher, die sich auch in Zukunft ein starkes Europa und eine gute Zusammenarbeit der Länder wünscht. Mit der Aktion am Samstagvormittag, 11. Mai, haben sie und ihre Kollegen sich an der Aktion des VdK-Landesverbands beteiligt, die kurz vor der Europawahl in vielen Städten und Gemeinden über die Bühne ging.

An ihrem Infostand verteilten die Ehrenamtlichen einen Flyer, ein kleines Herz aus Schokolade



Aktion für ein starkes Europa: die Pforzheimer Kreisvorsitzende Ursula Hutmacher (ganz links). Foto: VdK KV Pforzheim

und – wegen des Muttertags – an die Damen eine Rose. Nach zweieinhalb Stunden fiel das Fazit durchwachsen aus: Viele Passanten hätten von der Aktion gar nichts wissen wollen, erzählt Hutmacher: Einige hätten offen gesagt, dass sie sowieso nicht wählen gehen würden.

Hutmacher hatte den Eindruck, dass viele Menschen gar nicht wissen, was die Europäische Union überhaupt macht und wie wichtig ihre Entscheidungen für jeden einzelnen Menschen in Deutschland sind. Doch auch, wenn das Inter-

esse der meisten Passanten überschaubar gewesen ist, zieht Hutmacher am Ende der Aktion ein positives Fazit: „Es hat trotzdem Spaß gemacht“, sagte die Kreisvorsitzende und erzählte von den tollen Gesprächen, die sie mit denen geführt hat, die ein paar Minuten stehengeblieben sind. „Das war ein schöner Austausch“, fasste sie zusammen. Hutmacher erlebte ein großes Interesse an den Aktivitäten des VdK und vereinbarte auch einige Beratungstermine.

Dass sich die Passanten nicht mehr Zeit genommen haben, findet

die Kreisvorsitzende auch deshalb schade, weil sie und ihre Kollegen gern mit der zum Teil geäußerten Fehlinformation aufgeräumt hätten, der VdK sei eine politische Partei: „Wir sind politisch absolut neutral“, sagte Hutmacher: „Wir bevorzugen keine Partei.“

Deshalb hat der Kreisverband zu der Aktion die Politiker aller großen demokratischen Parteien eingeladen. Oana und Gunther Krichbaum (CDU) sowie Hans-Ulrich Rülke und Johannes Baumbast (FDP) folgten der Einladung an den VdK-Stand. **Nico Roller**

## UNSER DANK

Liebe VdK-Mitglieder,

Sie waren großartig! Gemeinsam haben wir alle für unser starkes Europa gekämpft. Sie haben Info-Stände aufgebaut, Veranstaltungen organisiert, Podiumsdiskussionen geleitet und Flyer verteilt. Herzlichen Dank Ihnen allen für Ihren Einsatz! Sie haben unsere Europa-Aktion getragen. Eine hohe Wahlbeteiligung haben wir erreicht, die Stimmzuwächse bei Rechts- und Linksextremen tun weh. Doch ohne unser Engagement wären die Zuwächse sicherlich noch deutlicher ausgefallen.

Was mir aber am Wichtigsten ist und für was ich Ihnen allen am meisten danken möchte, liebe VdK-Mitglieder:

Sie waren im Gespräch mit den Menschen, immer schon und in diesen letzten Wochen ganz besonders. Sie haben diskutiert, Sie sind aufgestanden und haben mutig unsere Werte und unsere Demokratie verteidigt. Sie haben Haltung gezeigt!

Und diese starke Haltung, Ihre Haltung werden wir jetzt brauchen. Wir – über 1000 Ortsverbände in ganz Baden-Württemberg mit über 265000 Mitgliedern – wir bleiben stark: für unsere Werte, für unsere Demokratie und für unseren Sozialstaat. Jetzt erst recht!

**Ihr Landesvorsitzender  
Hans-Josef Hotz**



## „Reisen unter Freunden“



Rufen Sie uns an und bestellen Sie den Kur-Wellness-Katalog.  
**Ihr VdK-Reiseteam Koc-Cuvalo und Durdane Jiroyan**

### Abano Terme Helvetia 21.08. – 28.08.2024

Die von den Euganeischen Hügeln umgebenen Thermen von Abano sind das größte und älteste Thermalbad Europas. Wanderwege, Museen und antiken Villen bieten einzigartige Ausblicke und eine ausgezeichnete Küche.

**4 Sterne Hotel Terme Roma**  
**Preis pro Person im Doppelzimmer:** 21.08. – 28.08.24 ab **1.010 €** / 13.11. – 20.11.24 Preis ab **869 €**  
Information: Frau Jiroyan 0711 61956-82 oder /-85

### OV Calw 10.09. – 16.09.2024 – Gardasee



Der größte und schönste See Italiens, der Lago di Garda. Bis heute hat der See seine Wirkung nicht verloren: Mediterrane Einflüsse mischen sich hier mit alpenländischem Ambiente und paradiesisch üppiger Flora. **Hotel Oasis, Halbpension**

**Abreise:** ab/bis Calw  
**Ausflüge:** Verona ▶ Bardolino ▶ Lazise ▶ Gardaseerundfahrt ▶ Salo ▶ Iseo See  
**Preis:** ab 30 Pers. **1.019 €** p. P. im DZ / EZ-Zuschlag **99 €**  
Information: Frau Steffek 07051-51281

### OV Eriskirch & OV Lichtenwald 22.09. – 25.09.24 – Wien

Entdecken Sie die Schönheit und den Charme von Wien – einer Stadt, die Kultur, Geschichte und Genuss vereint. Tauchen Sie ein in das kreative Flair, erkunden Sie die Architektur.

**Abreise:** ab/bis Lichtenwald und ab/bis Eriskirch  
**Ausflüge:** Wiener Prater ▶ Wiener Hofburg ▶ Stadtführung ▶ Spanische Hofreitschule  
**Preis:** ab 25 Personen **879 €** p. P. im DZ/HP/4 Sterne Hotel  
Information: Lichtenwald Fr. Häussermann 07153-41499 / Eriskirch Hr. Friedrich 07541-373269

### OV Neckargerach, Obrigheim, Waldbrunn 29.09. – 04.10.2024 – Nordfriesland



„Weites Land – Klarer Horizont“ – die Friesen bringen es auf den Punkt. Hier zwischen Husum und der dänischen Grenze, bekommt das Wort Weite eine eigenen Bedeutung – das Meer ist in unmittelbarer Nähe. **Hotel Goos in Jübek, Halbpension**

**Abreise:** ab/bis Neckargerach und Umgebung  
**Ausflüge:** Rundfahrt ▶ Insel Sylt ▶ Schleswig ▶ Husum  
**Preis:** bei 25 Pers. **1.049 €** p. P. im DZ / Einzelzimmerzuschlag **99 €**  
Information: Herr Hammel 06263-428430

### OV Backnang 05.10. – 08.10.2024 – Wien

Der Herbst in Wien ist eine besondere Zeit, die Stadt erstrahlt in den Farben der Saison und das milde Klima lädt zu ausgedehnten Spaziergängen und Erkundungstouren ein. Die Wiener Kaffeehäuser und Heurigen laden zum Genießen ein.

**Abreise:** ab/bis Backnang  
**Ausflüge:** Wiener Hofburg ▶ Wiener Prater ▶ Zentralfriedhof ▶ Stadtführung Wien ▶ Spanische Hofreitschule  
**Preis:** ab 25 Personen **879 €** p. P. im DZ/HP/Ausflugspaket  
Information: Hr. Ripsam 0176-41509312

### OV Reichenbach 07.10. – 10.10.24 – Sächsische Elbflorenz und Sächsische Schweiz



Malerische Barockbauten, zahllose Kulturhighlight und die Elbe verleihen Dresden sein einzigartiges Flair. In der sächsischen Schweiz warten zahlreiche Kunst- und Kulturschätze darauf, von Ihnen neu entdeckt zu werden.

**Ausflüge:** Sächsische Schweiz örtliche Reiseleitung ▶ Nationalpark Sächsische Schweiz ▶ Stadtführung Bad Schandau ▶ Bergfestung Königstein mit Führung  
**Preis:** ab 25 Personen **749 €** p. P. im DZ/Ibis Hotel Dresden/HP/Ausflüge / Einzelzimmerzuschlag **79 €**  
Information: Herr Roesle 07153-587226 (0176-53122758)

### OV Bisingen & OV Alpirsbach 20.10. – 26.10.2024 – Gardasee

Der Gardasee liegt inmitten der Alpen südlich von Trient – wegen des milden Klimas, der herrlichen Seeufer und den malerischen Ortschaften zählt er zu den beliebtesten Urlaubsregionen Italiens.

**Ausflüge:** Verona ▶ Bardolino ▶ Lazise ▶ Gardaseerundfahrt ▶ Salo ▶ Iseo See ▶ Franciacorte mit Verkostung  
**Abreise:** ab/bis Bisingen / ab/bis Alpirsbach  
**Preis:** ab 25 Personen **1.129 €** p. P. im DZ mit HP/Ausflügen/4 Sterne Hotel/ Einzelzimmerzuschlag **99 €**  
Information: Frau Heller 07476/7494 Bisingen, und Frau Schlafke 07446/6630394 ( 0176-43139167) Alpirsbach

### OV Allensbach 21.10. – 25.10.2024 – Bayerischer Wald



Tauschen Sie ein in eine Welt voller grüner Wälder, glitzernder Seen und malerischer Berghänge. Besuchen Sie historische Städte und malerischer Dörfer, um die reiche Kultur und Tradition des Bayerischen Waldes kennenzulernen.

**Ausflüge:** Rundfahrt Bayerischer Wald mit Reiseleitung ▶ Böhmerwald mit Reiseleitung ▶ Passau und Linz mit Stadtführung  
**Preis:** ab 25 Personen **889 €** p. P. im DZ/4 Sterne Hotel/ HP/Ausflüge / Einzelzimmerzuschlag **49 €**  
Information: Frau Konstanzer 07533-5391 und Herr Wacker 07533-949532

### KV Heilbronn und OV Schwäbisch Hall 20.10. – 26.10.2024 – Gardasee

Der Gardasee im Herbst bietet eine einzigartige Mischung aus mildem Klima, weniger Touristen und spektakulären Landschaften. Die Weinerntezeit bringt besondere Festlichkeiten und kulinarische Erlebnisse, die Ihre Reise unvergesslich machen.

**Abreise:** ab/bis Schwäbisch Gmünd & ab/bis Heilbronn  
**Ausflüge:** Verona ▶ Bardolino ▶ Lazise ▶ Gardaseerundfahrt ▶ Salo ▶ Verkostung  
**Preis:** ab 25 Personen **1.019 €** p. P. im DZ/HP/Ausflugspaket  
Information: Frau Kemmel 0171-6983278 und Frau Eller: 0791-41798

## Der VdK – ein Relikt früherer Tage? Von wegen!

Viele wissen nur wenig über den größten Sozialverband, außer, dass er noch den Krieg in seinem Namen trägt. Doch der VdK ist kein angestaubtes Relikt. Calws Kreisvorsitzender Helmut Dolderer gab dem Schwarzwälder Boten einen Einblick, was der VdK alles leistet. Und zwar nicht nur für Menschen älteren Semesters. Trotzdem bleibt das, was der VdK leistet, oft im Verborgenen. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.

**Was sind die Ursprünge des VdKs?** Ursprünglich hatte sich der VdK im Jahr 1950 als Verband der Kriegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner Deutschlands auf Bundesebene gegründet. Ging es in den ersten Jahren noch darum, die Interessen von jenen zu vertreten, die durch den Zweiten Weltkrieg Schäden erlitten hatten, vertritt der VdK heute sozialpolitische Interessen und setzt sich für soziale Gerechtigkeit ein. Dabei geht es um Themen wie Rente, Pflege, soziale Sicherung, Barrierefreiheit und Teilhabe.

### Warum wirkt die Institution VdK für viele Menschen abstrakt?

Der Krieg, den der VdK noch im Namen trägt, ist inzwischen seit rund 80 Jahren vorbei. Und Kriegsbeschädigte oder -hinterbliebene gibt es nicht mehr. Mit traumatisierten oder verletzten Menschen aus den Kriegen der jüngeren Vergangenheit habe der VdK jedoch durchaus zu tun. Dennoch mag der Name des Sozialverbandes ein Grund sein, warum der VdK für viele Menschen abstrakt bleibt. Ein anderer dürfte sein, dass die vielleicht wichtigste Arbeit des VdK nicht öffentlich geschieht. Die Beratungen in Sachen soziale Leistungen und die Geschichten, über die dabei gesprochen wird, so weiß Dolderer, sind manchmal sehr persönlich.

### Wie ist der VdK im Kreis Calw aufgestellt?

Der Kreisverband Calw hat derzeit knapp 4000 Mitglieder. Das Durchschnittsalter der Mitglieder liegt bei etwa 60 Jahren, ein Großteil davon ist zwischen 55 und 65 Jahren alt.

### Was leistet der VdK im Kreis Calw an Beratungen?

Die Beratung leisten im Kreis Calw, neben der VdK-Sozialrechts GmbH, die ehrenamtlichen Berater. Derzeit bieten sechs Berater regelmäßige Termine an. Diese Beratungen können von Jedermann ohne Mitgliedschaft in Anspruch genommen werden. In 2023 waren dies mehr als 800 Beratungstermine. Dass in der Öffentlichkeit nicht selten nur Negativ-Beispiele von Empfängern sozialer Leistungen ankommen, ist für Dolderer ein Ärgernis. Die Erschleichung von Leistungen müssen unbedingt gehandelt werden. Schlupflöcher lassen sich immer wieder finden. Diese Fälle gibt es jedoch nicht nur im sozialen Bereich. Der Schaden, der in Fällen der Steuerhinterziehung verursacht wird, übersteigt den Schaden im sozialen Bereich um ein Vielfaches. **Schwabo/Ralf Klormann**

Anlässlich des „Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen“ fand am Samstag, 4. Mai, der diesjährige Inklusionstag verschiedener Verbände, Organisationen und Vereine in Heilbronn auf dem Kiliansplatz statt. Ziel der Aktion ist, ein lebenswertes und lebensfrohes Heilbronn für alle Menschen zu gestalten. In einem solidarisches Miteinander, im Respekt für die Vielfalt menschlichen Lebens und mit chancengleichen Handlungsspielräumen ist dies möglich.

Die Forderung der Verbände war deshalb: „Heilbronn soll barrierefrei sein und werden. Mobil sein,



Alterssimulation: Das zieht ganz schön runter! Fotos: VdK KV Heilbronn



Innenminister Strobl am VdK-Stand, links daneben der VdK-Kreisvorsitzende Bernhard Löffler von Heilbronn.

wohnen, arbeiten, dabei sein können – alle Menschen sollen im Sinne der Chancengleichheit gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.“

Geboten wurden inklusive Mitmach-Aktionen für Menschen mit und ohne Behinderungen, Spiele für Kinder, Schwätz- und Begegnungs-Bänke sowie inklusive Sportangebote. Rollstuhl, Sehstörungs-Simulationsbrille, Vorführung von mobilen Rampen und

vieles mehr ermöglichte allen Interessierten, selbst einmal Barrieren zu erleben.

Mittendrin im Geschehen: Der Sozialverband VdK Kreis Heilbronn mit dem Alterssimulationsanzug „Gert“ und vielen Informationen zum Verband. Landesinnenminister Thomas Strobl besuchte den VdK-Stand. Er dankte den Aktiven für ihren ehrenamtlichen Einsatz und versicherte, alle Impulse mit in die Politik

aufzunehmen, um die Stadt Heilbronn für die Zukunft barrierefrei zu machen.



Beratung am VdK-Stand.

## Maibaum



Dieser wunderschöne Maibaum in Ottenhöfen trägt ein Schild des Ortsverbandes Ottenhöfen-Seebach. Entdeckt hat es VdK-Sozialrechtsreferent Harry Krellmann. Herzlichen Dank für das Foto nach Offenburg! Foto: Harry Krellmann

## 75 Jahre Mitglied



75 Jahre gehört Klau Machtolf zum VdK: Er ist 1948 als Kriegsoffer beigetreten, mittlerweile 91 Jahre alt und im Kreisverband Pforzheim-Enzkreis zu Hause. Herzlichen Glückwunsch nach Pforzheim und alles Gute! Foto: VdK KV Pforzheim-Enzkreis

## Alles Gute zum 100. Geburtstag!



Seit 74 Jahren ist Frau Berta Märkle (Mitte) VdK-Mitglied. Im April feierte sie ihren 100. Geburtstag. Es gratulierten der Oberbürgermeister der Stadt Nagold, der Kreisverband Calw und der Ortsverband Nagold. Natürlich durfte auch der gute Rat nicht fehlen, wie man 100 Jahre wird: Eine starke Willenskraft und die regelmäßige Gymnastik seien Voraussetzungen, sagt Frau Berta Märkle. Wir wünschen Frau Märkle eine weiterhin so stabile Gesundheit! Foto: VdK KV Calw

## Grandiose Ausblicke in der Toskana

Kreisverband Freiburg mit VdK-Reisen unterwegs

Im Frühling genoss die kleine Reisegruppe von VdK-Mitgliedern und Gästen rund um den Kreisverband Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald die 6-Tages-Busreise mit vielen stark beeindruckenden Eindrücken der toskanischen Küstenlandschaft und dessen geschichtsträchtigen Hinterland.



An der Felsküste von Cinque-Terre.

In Begleitung der regionalen Reiseleiterin Elena erlebten die Reiseteilnehmenden spannende aktuelle und geschichtliche Hintergründe, ausführliche und tiefgehende Erläuterungen zu den lokalen und regionalen Besonderheiten des auch landschaftlich bezaubernden Küstengebietes.

Unterhaltsame und erlebnisreiche Tagesfahrten an bedeutende toskanische Orte wie beispielsweise Pisa, Pietrasanta, Torre del Lago, die Cinque-Terre und die Schifffahrt zur Insel Elba mit grandiosen Ausblicken auf der Inselrundfahrt werden der harmonischen Reisegruppe noch lange in beeindruckender Erinnerung bleiben.

Ebenso die angenehme und aufmerksame Hotelatmosphäre im familiengeführten Hotel EUR in Lido di Camaiore – unweit des weitläufigen Sandstrandes an der Versilienküste des Toskanischen Meeres gelegen. Ein herzliches Dankeschön auch an die unkomplizierte Zusammenarbeit und die Organisation der Busreise durch VdK-Reisen in Stuttgart.



Hier steht die Reisegruppe vor dem Puccini-Wohnhaus.

**Private Gelegenheitsanzeigen**

**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).

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

**Suche DEUTSCHE History 1933 bis 1945**, Fotos, Orden, u.s.w., Tel. (0175) 8142273.

**Altes Papiergeld, gern größere Mengen, gesucht.** Tel.: (0 29 21) 8 11 02.

**Suche E-Dreirad** mit 2 Rädern vorne und 1 hinten, möglichst HP Velotechnik, AnthroTech, AZUB, Scorpion oder gleichwertige; mit starkem Motor und Akku. Angebote unter: Tel.: (089) 45 30 19 37 oder E-Mail: gustlimgl@mnet-mail.de

**VW Caddy Maxi** mit Rolli-Umbau für Selbst-/Mithfahrer, rot, Diesel, 102 PS, Automatik, 91.500 km, EZL 2/2015, Hubraum 1.6 ltr., VHB 30.200 €, Info & Kontakt unter mivo.mannheim@web.de

**Rentner sucht 3-4 Zimmer-Wohnung** in Erfurt mit Terrasse oder Balkon. Tel. (0159) 06837350 oder E-Mail: w.d.jacobi@web.de

**Briefmarken-Ankauf:** gestempelte Posthorn-Paare/ „Deutsches Reich“ ab 1900 postfrisch. Tel. (069) 782746, [www.markenfreund.com](http://www.markenfreund.com)

**Roletto E-Quad 25**, 1000 Watt, Farbe Rot, VB 1.499 €, 30 km gefahren, wegen Todesfall zu verk., Abholung in Sinsheim. Tel. (0174) 8134491.

**Audi 80**, Bj. 91, 66 kW, Oldtimer, fahrbereit, nicht zugelassen, 3.800 € VB, Tel. 030/7828485.

**Barrierefrei**

**Barrierefreier Mosel-Urlaub**  
3 Nächte mit HP (4-Gänge) p.P./DZ € 329,-  
5 Nä. bei Anr. So, 3x HP (4-Gänge) p.P./DZ € 449,-  
inkl. Weinprobe & Kellerbesichtigung



Traditionsreiches Weingutshotel, **Großzügiger Parkplatz**, Neues Gästehaus mit **Aufzug** und **Tiefgarage**. Eingang, Restaurant und Frühstücksraum stufenlos erreichbar. Alle Zimmer (35 qm) mit **Moselblick** und **barrierefrei**; alle Bäder (12 qm) mit Tageslicht, **3 Bäder rollstuhlgerecht**. **Sanitätshaus** und **Pflegedienst** bei Bedarf verfügbar.  
**Weingutshotel „St. Michael“** Inh. Michael Quint  
Moselweinstr. 4 · 54487 Wintrich bei Berncastel  
Tel. 06534 - 233 · [info@erbhof-st-michael.de](mailto:info@erbhof-st-michael.de)  
[www.erbhof-st-michael.de](http://www.erbhof-st-michael.de)

**Bodensee**

**Frühling – Sommer – Herbst Urlaub am Bodensee**  
1- u. 2-Zi.-App. m. Balkon u. Seesicht, eig. Strand, 2 rollstuhlg. App., Aufzug, Babybett, Hochstuhl. Interessante Angebote auf Anfrage. Prospekt anfordern. Sommerhof Rauber, Seestraße West 12, 88090 Immenstaad, [www.sommerhof-bodensee.de](http://www.sommerhof-bodensee.de), Telefon: (0 75 45) 93 11 10 E-Mail: [info@sommerhof-bodensee.de](mailto:info@sommerhof-bodensee.de)

**Rhön**

**Naturpark Bayer. Rhön.** FEWO u. Gästezimmer, ÜF u. HP mögl. Nähe Kreuzberg, Wander- u. Radwege. Gertrud Klug, Am Langenberg 4, 97653 Bischofsheim, T. (09772) 930143, [www.klug-fewo.de](http://www.klug-fewo.de)

**Harz**



**Burg-Brocken - Special im Harz**

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

- **4 Tage / 3 Übernachtungen HP+** inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, u. v. m.)
- **3 Abendessen** vom großzügigen Buffet inkl. Eis und aller Getränke zu den Mahlzeiten
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot + **10% Rabatt** auf Hotel-Friseur-Angebot\*
- **Wertgutschein** Hotel-Shop

Diese Erlebnis-Highlights sind bereits im Preis enthalten:

- Eine Fahrt mit der **Harzer Schmalspurbahn zum Brocken** und zurück nach Wernigerode (freie Terminwahl während Ihres Aufenthaltes)
- Eintritt in das **Luftfahrtmuseum Wernigerode**

**Ihr Komplettpreis**  
Angebot gültig im Zeitraum bis 22.12.24  
Kinder 3-15J stark ermäßigt, Kinder 0-4J kostenfrei.  
Zzgl. WE-Zuschlag 15,00 €/Erw./Nacht (Fr & Sa).  
Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht.

je Erw. im DZ **345,00 €**

Jetzt bis zu **37% Vorteil!**

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)

**Kur und Gesundheitsurlaub**

**THERMENHOTEL SONNENHOF** ★★★

Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, Wellness, Sauna, Physio, Kosmetik, Gartenanlage. Frühstücksbuffet, Kaffee & Kuchen, Vier-Gänge-Wahlmenü am Abend.

Komfort-Zimmer und Suiten, Lift, Attraktive Saison-Arrangements. Kurarzt im Haus.

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**

**LENAUHOFF** SUPERIOR ★★★

DAS HOTEL FÜR IHREN GESUNDEN URLAUB

Familie Rothberger  
D-84364 Bad Birnbach  
Telefon +49 (0) 85 63 96 01 00  
[www.hotel-lenauhof.de](http://www.hotel-lenauhof.de)

Freizeit- und Kur-Urlaub Hotel-Restaurant & Café Massage-Anwendungen  
Nur 3 Minuten zur **ROTTAL TERME**

Doppelzimmer Superior  
Neue Zirbenholz-Zimmer  
Einzelzimmer & Einzelsuiten  
Neue Spa-Suiten mit Sauna  
Ferienwohnung im Hotel

**Radon gegen Schmerzen** RADON-MINERALHEILBAD BAD BRAMBACH

Die Bad Brambacher Wettingquelle, weltweit stärkste Radon-Mineralheilquelle, lindert chronische Schmerzen!

- ohne schädliche Nebenwirkungen
- entzündungshemmend
- Erhöhung der Lebensqualität bei Rheuma, Arthrose, Osteoporose und Long-COVID

**NEUES Zentrum für Schmerztherapie**

- Radon-Inhalation sowie Bäder, Trinkkur und Spülungen
- Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum -10°C

**Radon-Jubiläumswache**  
8 Tage, 7 Nächte - mit Halbpension  
9 hochwertige Radontherapien, Radontrinkkur, Arztgespräch und täglicher Eintritt Bade- und Saunalandschaft

Pension p. P. ab **870 €**  
Hotel p. P. ab **930 €**

Sächsische Staatsbäder GmbH Tel. 037438 88 -100

**Bayerischer Wald**

**Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2025!**

Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald  
Alle Zimmer mit DU/WC, Fon, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, Farblicht-Saunarium, Solarium, Kräuterauna, Solebad, Rosenbad, Fitnessraum und Ruhepavillon, Lift, 2 Kegelbahnen, windgeschützte Terrasse, Frühstücksbuffet, Menüwahl.

5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt **330,-**

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

**Franken**

**Wohlfühlen im FRÄNKISCHEN SEENLAND:**  
5 N / HP ab 294,- €, 1 Woche ab 399,- €, Gasthof/Metzgerei Willi Wiedemann, Dorfstr. 34, 91729 Grafensteinberg bei Gunzenhausen, Tel: 09837-217, Fax: 724, [www.schwarzkeskreuz.de](http://www.schwarzkeskreuz.de)

**7 ÜN p.Pers. Spar-Sommer ab 399 € inkl. Halbpension**

Frühstücksbuffet mit frischen Bäckerbrötchen und Schmanckerln aus eigener Metzgerei, abends 3-Gang-Wahlmenü, mit Aufzug, Prospekt anfr.

Gasthof-Hotel-Metzgerei, Zum Goldenen Adler  
Lohrer Straße 2, 96176 Pfarrweisach  
Tel. 09535/269, [info@gasthof-eisfelder.de](mailto:info@gasthof-eisfelder.de)  
[www.gasthof-eisfelder.de](http://www.gasthof-eisfelder.de)

**Bayern**

**Alpen Hotel Seimler Berchtesgaden**

- 106 renovierte Zimmer mit allem Komfort, vom Einzelzimmer bis zur Familienunterkunft
- Hallenbad, Sauna, riesige Sonnenterrasse, Gratis-Parkplatz
- Unser abwechslungsreicher Sommer in Berchtesgaden: Wandern, Bike, Ausflüge nach Salzburg und darüber hinaus: Tradition, Kultur und Natur!
- 5 Nächte mit HP uvm. ab € 348,- pro Person/Paket

Nicht weitersuchen – gleich buchen!

Maria am Berg 3-5  
83471 Berchtesgaden  
Tel. (08652) 6050  
[info@hotelseimler.de](mailto:info@hotelseimler.de)  
[www.hotelseimler.de](http://www.hotelseimler.de)



**Jetzt Sommerurlaub buchen!**

Genießen Sie einen traumhaften Sommer am See in einem unserer Vier-Sterne Hotels im Naturpark Fichtelgebirge oder im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte. Erleben Sie die einzigartige Kombination von Vier-Sterne Komfort und wohltuenden Anwendungen. Entspannen Sie in den großzügigen Sauna- und Badelandschaften mit Außenpool in der Sonne.

**Individualwoche**

- ☑ 6 oder 7 Nächte (So - Sa / Sa - Sa) mit HP (VP gegen Aufpreis zubuchbar)
- ☑ bis zu 25 % Nachlass auf alle kosmetischen und therapeutischen Anwendungen

p.P. im DZ ab **876 €**

**Gesundheitswoche**

- ☑ 6 oder 7 Nächte (So - Sa / Sa - Sa) mit Vollpension
- ☑ 2 ärztliche Beratungsgespräche
- ☑ 14 individuelle Therapien
- ☑ 1 Blutuntersuchung

p.P. im DZ ab **1.092 €**

**Freuen Sie sich auf zahlreiche weitere Inklusivleistungen!**

**Kurzentrum Waren (Müritz)** GmbH & Co. KG  
Am Kurpark 2, 17192 Waren (Müritz)

**Kurzentrum Weißenstadt am See**  
Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG  
Am Quellenpark 1, 95163 Weißenstadt

[www.kurzentren-deutschland.de](http://www.kurzentren-deutschland.de)

**UIBELEISEN** SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

**PRIVATE PAUSCHALKUREN**  
Ihre „alles inklusive“ Zeit für die Gesundheit

**Allgäu**

**Familiäre Pension im Ob. Allgäu**, kl. DZ 16 qm, DU, WC, Föhn, TV, 2 Pers. p. Tag inkl. Frühstück 50 €/HP 86 €, 1 Pers. 32€/HP 48 €. DZ ca. 21 qm, DU, WC, Föhn, TV, Balk., p. Tag, 2 Pers. inkl. Frühstück 64€/HP 100 €, 1 Pers. 38 €/HP 56 €. DZ ca. 26 qm, DU, WC, Föhn, Kühlschrank, TV, 2 Pers. inkl. Frühstück 80 €/HP 118 €. Appart. ca. 45 qm, DU, WC, Föhn, einger. Küche, TV, Wohn- u. Schlafraum, 2 Pers. inkl. Frühstück 88 €/HP 124 €, 3 Personen 110 €/HP 142 €. Ferienwohnung ca. 58 qm, gr. Küche, Essecke, sep. Wohn- u. Schlafraum, 9 qm Südbalk., inkl. Wäsche für 2 Pers. 72 €/pro Tag, jede weitere Pers. 12 €/pro Tag, Frühstück u. HP extra buchbar. Vermietung nur ab 5 Tage Aufenthalt. Hunde 4 € p. Tag. Pension Alpenblick, Tel.: (08321) 81632, [info@alpenblick-kinkel.de](mailto:info@alpenblick-kinkel.de)

**Teutoburger Wald**

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

**Franken**

**Wohlfühlen im FRÄNKISCHEN SEENLAND:**  
5 N / HP ab 294,- €, 1 Woche ab 399,- €, Gasthof/Metzgerei Willi Wiedemann, Dorfstr. 34, 91729 Grafensteinberg bei Gunzenhausen, Tel: 09837-217, Fax: 724, [www.schwarzkeskreuz.de](http://www.schwarzkeskreuz.de)

**Niederbayern**

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

**Bad Füssing: App. mit Lift, Balkon/Terr.:** ab 26 € f. 2 P., (0 85 31) 7 04 95 11, [www.haushanna.com](http://www.haushanna.com)

**Wohlfühlwoche Haus Nürnberg in Bad Füssing**  
App. mit Kü/Bad/Balk., f. 2 P.: 10 x Theme, 6 x Mass., 6 x Moorp., f. 2 P.: 7 Ü ab 645,50 €, 14 Ü ab 1277 €, f. 1 P.: 7 Ü ab 433 €, 14 Ü ab 852 €, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad Füssing, [www.haus-nuernberg.de](http://www.haus-nuernberg.de), Tel.: (08531) 21141

**Gemütl. Ferienwohnungen im Bayer. Wald**, Nähe Viechtach – AktivCard inklusive – Infos unter [www.ferienwohnungen-amann.de](http://www.ferienwohnungen-amann.de)

**Oberpfalz**

**Bad Neualbenreuth: \*\*\*\*Fewo**, ruh. Lage, 7 x ÜF, 5 x Thermalbad Sybillenbad, 1 x 3-Gänge-Menü, p. P. 315 €, Tel.: (0 96 38) 4 98.

**Bayern**

**Alpen Hotel Seimler Berchtesgaden**

- 106 renovierte Zimmer mit allem Komfort, vom Einzelzimmer bis zur Familienunterkunft
- Hallenbad, Sauna, riesige Sonnenterrasse, Gratis-Parkplatz
- Unser abwechslungsreicher Sommer in Berchtesgaden: Wandern, Bike, Ausflüge nach Salzburg und darüber hinaus: Tradition, Kultur und Natur!
- 5 Nächte mit HP uvm. ab € 348,- pro Person/Paket

Nicht weitersuchen – gleich buchen!

Maria am Berg 3-5  
83471 Berchtesgaden  
Tel. (08652) 6050  
[info@hotelseimler.de](mailto:info@hotelseimler.de)  
[www.hotelseimler.de](http://www.hotelseimler.de)

Schwarzwald

So schön ist Schwarzwald **HOTEL HIRSCH BAD PETERSTAL**  
**Vom 01.06.2024 – 31.08.2024**  
**Für eine gute Sommerzeit machen wir gute Angebote!**

3 Übernachtungen im Doppelzimmer inkl. Begrüßungsaperitif, Frühstücksbuffet und 4-Gang-Abendmenü (HP) nur 159,00 € pro Person  
 5 Übernachtungen nur 259,00 € pro Person im DZ  
 7 Übernachtungen nur 359,00 € pro Person im DZ – so preiswert wird es nie wieder werden!!!  
 Nutzen Sie die Gelegenheit, das Kontingent ist begrenzt!

Reservierungen per E-Mail: [info@hotelhirschbadpeterstal.de](mailto:info@hotelhirschbadpeterstal.de)  
 und per Telefon: 07806/9840500  
 Hotel Hirsch · Insel 1 · 77740 Bad Peterstal  
**Wir freuen uns auf Sie!**

Odenwald

Urlaub im Naturpark Neckartal-Odenwald · Gruppenreisen 2024/25  
 69436 Schwanheim bei Heidelberg · Dorfriesenstr. 11  
**Hotel & Pension Schwanheimer Hof**

Unser familiär geführtes Hotel ist seit Jahren beliebtes Ziel für Gruppen- und Seniorenreisen. Durch die zentrale Lage von Schwanheim ist unser Haus idealer Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten nach Heidelberg, Schwetzingen und Speyer. Schifffahrt auf dem Neckar - Odenwaldrundfahrt, tolle Rad- u. Wanderwege uvm. Alle Zimmer m. Du/ WC, TV, Balkon  
 Reichhaltiges Frühstücks- und Salatbuffet am Abend. Große Sonnenterrasse.  
 Fragen Sie nach unseren attraktiven Gruppenangeboten, für 20 - 50 Personen.  
**Claudia Eckelmann - Friß · Tel 0 62 62 - 63 81 · Fax 9 50 34 · [www.schwanheimerhof.de](http://www.schwanheimerhof.de)**

Spessart

**Barrierefrei - ideal für Gruppen - Panoramalage - Lift**  
 Hallenbad 30° - Infrarot - Sauna - Whirlpool-Dampfbad-Kegeln  
**staatl. anerk. Erholungsort.** Wanderwege, Biergarten, Livemusik, Programm, viele Einzelzimmer. Beste Ausflugsmöglichkeiten | **Seniorengerecht** | *Prospekt anfordern.*

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr.129, 97833 Frammersbach  
[www.landhotel-spessartruh.de](http://www.landhotel-spessartruh.de), Tel. 09355-7443, Fax -7300

HP ab 65 €

Erzgebirge

**Ihr Landhotel im Spielzeugdorf Seiffen im Erzgebirge**  
**Ihr Partner für Gruppenreisen!**  
 Fordern Sie unsere Gruppenkataloge an!  
 Hauptstraße 196 | 09548 Kurort Seiffen | Tel.: (037362) 875-0  
[www.landhotel-zu-heidelberg.de](http://www.landhotel-zu-heidelberg.de)

Eifel / Mosel / Hunsrück

**Urlaub direkt an der Mosel**  
**Schwimmbad & Sauna ★ Lift**  
**★ Zugang barrierefrei ★**  
 Fam. gef. Hotel bei Bernkastel-Kues (5 km), 90 B., Du/WC/TV, Moselterrasse, Liegewiese, Kegelbahn. Zentral gelegen für Wander-/Radtouren und herrl. Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).  
**www.hotel-winzerverein.de · Tel. 0 65 32 / 23 21**  
 HBG Scheer GmbH & Co. KG · Burgstraße 7 · 54492 Zeltingen

Sparpreis:  
 5x HP ab 460,- €  
 7x HP ab 660,- €  
 Gruppenpreis auf Anfrage

**Ihr Sommerurlaub im Mühltental**, zw. Rhein & Mosel, Nähe Cochem  
**FeWo (65m²) mit Panoramablick, barrierefrei**  
**ab € 65/Tag/ab 2 Personen Halbpension zubuchbar!**

**3x Ü/HP ab € 199,- pro Person/DZ**  
 (Frühstücksbuffet, abends Genießerbuffet mit Vorsuppe und Nachtisch), Kinder bis 6 Jahre frei | **Verlängerung möglich**  
 Nähe Nähe Geierlay Hängebrücke, Burg Eltz, St. Goar (Loreley)

**Jetzt buchen!**  
 Zum Mühltental  
 Inh. Fam. Carsten Hansen · Mühlenweg 2a · 56290 Mörz · T. 06762/8627 · [info@hotel-zummuehltental.de](mailto:info@hotel-zummuehltental.de) · [www.hotel-zummuehltental.de](http://www.hotel-zummuehltental.de)

Österreich

**WER IST BEI DIE BERGE UNS RICHTIG LIEBT**

**KIRCHEN WIRT ★★★★★ KAUNERTAL**

Das persönliche Gruppenreiseziel – Wir „umsorgen“ unsere Gruppen und begleiten alle Ausflüge; Stimmungsvoller Musikabend inkl. +++ Ideale Lage im Dreiländereck +++  
 Tirol (A)–Südtirol (I)–Graubünden (CH):  
 z. B. Kaunertaler Gletscherpanoramastraße, Ötztal, Pitztal, Silvretta, Serfaus, Arlberg, Südtiroler Reschensee, Samnaun, Seefeld, Innsbruck uvm. Seit Jahren top bewertet von vielen Gruppen! *Ausführliche Infos unter:*  
[www.kirchenwirt.com](http://www.kirchenwirt.com), Tel. +43 5475 381, [info@kirchenwirt.com](mailto:info@kirchenwirt.com)

**Wanderurlaub im Hotel Silberfux im Salzburger Land**

7 traumhafte Übernachtungen inkl. Verwöhn-Halbpension und 2 geführten Alm- und Gipfelwanderungen ab € 784,- pro Person und Aufenthalt

7 Nächte ab € 784,-

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)

**Salzkammergut - Attersee**  
**Hotel Alpenblick**  
**5 Nächte HP ab 445 €**  
 Traumhafte Zimmer mit Seeblick, zum Teil barrierefrei, Lift, gr.Frühstücksbuffet, Wahlmenü und Salatbuffet  
 Fam. Seiringer, Abtsdorf 56,  
 A-4864 Attersee, Tel: +43 7666 7543  
[www.hotel-alpenblick.co.at](http://www.hotel-alpenblick.co.at)

**Ihr 3\*\*\* Superior Hotel im Salzkammergut**  
**TOP-Reisepakete für unsere Gruppen**  
 ab € 321,- f. 4 Nächte bis € 550,- f. 7 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 St. Georgen / Att., Hipping 18, Tel. 0043 7667 8343, FaxDW 888,  
 Mail: [office@lohninger-schober.at](mailto:office@lohninger-schober.at) Web: [www.lohninger-schober.at](http://www.lohninger-schober.at)

HP ab € 63,-

**Anzeigenschluss für die Ausgabe September: 9. August 2024**  
 Ihr Kontakt: markomgroup, Nicole Kraus,  
 E-Mail: [nicole.kraus@markomgroup.de](mailto:nicole.kraus@markomgroup.de), Tel.: (0 22 02) 81 78 89-4

**OLSEN REISEN**  
 Mehr Urlaub für Ihr Geld

**Direkt am Strand**

**Wellness Resort am Strand**  
 Ostsee, Damp ★★★★★  
**Ostseehotel Midgard**

• 2 Übernachtungen mit Frühstück  
 • 2 x 3-Gänge Menü/Bufferet  
 • Getränke sind beim Abendessen inkl.  
 • Eintritt in die Erlebnis- & Freizeitwelt  
 • Gratis Internet und Parken

3 Tage ab **139,-**  
 SPAREN BIS ZU **35,-**

**Bestseller Wellness unweit der Ostsee**

**Special Offer Wismar**  
 Ostsee, Wismar ★★★★★  
**Wyndham Garden Wismar**

• 2 Übernachtungen  
 • 2 x Frühstücksbuffet  
 • 2 x 3-Gänge Menü/Bufferet  
 • Gratis Nutzung von Sauna und Pool  
 • Kostenloses Parken am Hotel

3 Tage ab **139,-**  
 SPAREN BIS ZU **32,-**

**Traumhafte Lage**

**Wunderschöne Lage am See**  
 Mecklenburger Seenplatte, Göhren-Lebbin ★★★★★  
**Seehotel Fleesensee**

• 2 Übernachtungen mit Frühstück  
 • 2 x köstliches 4-Gänge Menü/Bufferet  
 • 2 x Kaffee/Tee und Kuchen  
 • 1 x ein Gratisgetränk  
 • Gratis Nutzung Spa-/Wellnessbereich

3 Tage ab **199,-**  
 SPAREN BIS ZU **65,-**

**Mit köstlicher Halbpension**

**Wellnessurlaub in Harz**  
 Harz, Halberstadt ★★★★★  
**Hotel Villa Heine**

• 2 Übernachtungen mit Frühstück  
 • 2 x 2-Gänge Menü/Bufferet  
 • Begrüßungsgetränk  
 • Gratis Nutzung von Sauna und Pool  
 • Tägliche Teezeit in der Bar

3 Tage ab **149,-**  
 SPAREN BIS ZU **45,-**

Willkommen bei Olsen Reisen! Die Urlaubssaison rückt näher und damit auch die Gelegenheit, unsere fantastischen Angebote in Deutschland und in anderen Europäischen Reisezielen mit uns zu entdecken. Lassen Sie sich von unseren 4 exklusiven Hotel Angeboten inspirieren. Buchen Sie bis zum **26.07.2024** mit dem Code **VZ** und genießen Sie einen **10 Euro Rabatt** pro Vollzahler. Das Angebot gilt nur für die in dieser Anzeige gelisteten Hotels.

Bestellcode: **VZ**

[www.olsen-reisen.de](http://www.olsen-reisen.de)

0800 723 8001

Mo – Fr 9 – 17 Uhr, Sa - So 10 – 15 Uhr

• Preis p.P. im Doppelzimmer • Irrtümer, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten • Anbieter: Risskov Autoferien AG, Hinterbergstrasse 17, CH-6330 Cham • Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen der Risskov Autoferien AG • Aktionsrabatt kann nicht mit anderen Sonderaktionen oder Rabatten kombiniert werden • Die angezeigten Preise beinhalten bereits den Aktionsrabatt • Rabatt gilt nicht für bestehende Buchungen



# Originell, traditionell, aber nicht barrierefrei

Moderne Aufzüge haben den Paternoster immer mehr verdrängt, und das hat gute Gründe – dennoch hat er Kultstatus

Vor 150 Jahren wurde der erste Paternoster-Aufzug entwickelt und gebaut. Kultstatus hat er in Deutschland spätestens seit dem Film „Männer“. Da er jedoch viele Anforderungen eines Aufzugs nicht erfüllt, ist er zur Rarität geworden.

Gemütlich fährt der Polizeibeamte im Paternoster ins Erdgeschoss und geht in den Feierabend. Doch bevor der Besucher im Foyer sein Gesicht erblickt, sieht er erst die Füße und Beine, dann den Rest – zumindest ist es in den rechten Kabinen so, die von oben kommen. Bei denen, die von unten kommen, ist es umgekehrt.

Filmregisseurin Doris Dörrie hat diesen Anblick vor knapp 40 Jahren wunderbar für das Ende ihrer Komödie „Männer“ verwendet. Spätestens seit diesem Kinoerfolg ist der Paternoster Kult. Doch für Menschen, die damit fahren wollen, ist es nicht so einfach, welche zu finden, die noch in Betrieb und öffentlich zugänglich sind.

Aus vielen guten Gründen haben moderne Aufzüge den Paternoster, der den Namen vom lateinischen Ausdruck für „Vater unser“ hat, weitgehend verdrängt, allen voran die Barrierefreiheit: So steht auf dem Aufzug im Polizeipräsidium München ausdrücklich, dass Menschen mit Behinderung damit nicht fahren dürfen.

Für Menschen, die keine Behinderung haben, ist das Ein- und Aussteigen auch nicht so einfach. Man muss im richtigen Moment in den fahrenden Aufzug hineintreten und aufpassen, nicht zu stolpern. Erst vergangenes Jahr gab es eine Meldung aus Berlin, dass ein älterer Mann beim Aussteigen sich eingeklemmt hat und gestorben ist.

Im Normalfall ist die Fahrt ungefährlich. Man kann auch bedenkenlos eine ganze Runde fahren. Es steht zwar vor dem obersten und dem untersten Stockwerk auf einem Schild „Letztes Stockwerk. Bitte aussteigen.“ Es folgt aber der beruhigende Hinweis „Weiterfahrt



Dieser Paternoster im Polizeipräsidium München ist noch in Betrieb, aber nicht öffentlich zugänglich. Foto: Sebastian Heise

ungefährlich“. Wer dies wagt, muss etwas länger auf den nächsten Ausstieg warten. Die Kabine setzt sanft von der einen auf die andere Seite um, und man fährt weiter nach oben oder unten. Die Geschwindigkeit liegt bei 20 bis 45 Zentimetern pro Sekunde.

Der erste bekannte Paternoster fuhr ab 1876 im General Post Office in London. Zehn Jahre später wurde in einem Kontorhaus in Hamburg erstmals in Deutschland ein solcher Umlaufaufzug eingebaut. Viele weitere folgten.

Seit 50 Jahren darf in Deutschland kein Paternoster mehr in Betrieb gehen. Außerdem sollten alle vorhandenen stillgelegt werden. Proteste von Nostalgikern dagegen waren erfolgreich, und so konnten vorhandene Paternoster erhalten bleiben. Viele verschwanden trotzdem – aus Altersgründen, oder weil das Gebäude abgerissen wurde. Doch in manch altem Gebäude dreht noch immer einer seine Runden. **Sebastian Heise**

-Anzeigen-

### Nordsee · Ostsee

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

**Barrierefreier Bungalow**, freist. und ebenerdig, in Dorum/Nordsee, strandnah, 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.

**Meerblick aus allen Räumen**, Dorum/Nordsee, Fewo 70 qm, 4 P., Aufzug, Balk., Hallenb., keine Haustiere, T. 0151-74451974, mm-job@gmx.de

**Baabe/Rügen**, 3 FW je ca. 45 m<sup>2</sup> b. 4 P., ruh. L. m. Balkon, August noch frei, ca. 15 min v. Strand, EG-Wg. m. Hund mgl. (Garten), Preis 35-72 €/N., Tel.: (0176) 54401359, urlaub.baabe@magenta.de

**Sichern Sie sich 10% Nachlass in der Pension Haus Meeresgruß!** Im Zentrum von Cuxhaven-Dühhnen, fußläufig zum Strand, Ahoi-Bad, Gaststätten u. Einkaufsmöglichkeiten, Doppel/Einzelzimmer u. Appartement, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Hunde willkommen. Wir freuen uns auf Euch zu jeder Jahreszeit! Brigitte Pfefferer, Wehrbergsweg 31, 27476 Cuxhaven, Tel.: (04721) 49277, Fax: (04721) 437327, Mobil: (0177) 344 1695.

**Nord-Ostsee-Kanal**, meist befahr. künstl. Wasserstr. der Welt, Fewos, Dachterr., Badese, Hauspr., Tel.: (04835) 1300, www.landhausamgrashof.de

### Seniorenreisen

## Seniorenurlaub

in das Allgäu und an die Ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024 mit Hotels im Allgäu (u.a. Oberstdorf, Bad Wörishofen, Füssen) und an der Ostsee (u.a. Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn) an, z.B. inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im 9-Sitzer Pkw ab/zur Haustür, 7 Tage für nur 698,- €. Tel. 0 83 76 / 92 92 72  
Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenflug.de

#### 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 (Panoramabilder)

Fewos in Nordgriechenland zu verm. (auch Langzeit), www.nordgriechenland.de, Tel.: (0176) 43236141, E-Mail: ur-laub@nordgriechenland.de

**Schönen Urlaub**

### Betreutes Wohnen

## Kurstift

BAD BRÜCKENAU

Seniorenwohnen in familiärer Atmosphäre inmitten der bayerischen Rhön

Ambiente

Aktivitäten

Pflege

Ein- bzw. Zweiraum-Appartements von 36 - 50 qm mit Dusche/WC, Loggia, Pantryküche, Weitläufige Außenanlage und Hallenschwimmbad.

Mietpreis einschließlich vieler Leistungen ab 1.231,00€

Mehr Infos unter: info@kurstift.org  
Schillerstraße 7, 97769 Bad Brückenau oder Tel. 09741/84-0

**Gute Erholung**

## Kur und Gesundheitsurlaub

### Bade- und Kurort Kolberg

Leistungen im **3-Sterne-Hotel Nad Parseta:**

- **6/7 Übernachtungen** im modern eingerichteten Hotel
- **Komfortzimmer** teilweise Ausblick, Balkon, Sat-TV, Bad, DU/WC, Sat-TV, Kühlschrank, Wasserkocher
- **Halbpension Plus:** Frühstück- und Abendbuffet
- Täglich 1 Getränk zum Abendbuffet (Saft, Bier, Wein)
- **Nutzung von:** Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum
- **Teilnahme** am Kultur- und Unterhaltungsprogramm
- **Parkplatz** umsonst (nach Verfügbarkeit)
- **W-LAN**

statt ab € 199,-  
**ab € 149,-\*** p. Person

Hallenbad

Komfortzimmer

► neuer SPA-Bereich

**Zubuchung Kurpaket:** mit Vollpension 45€ p.P./Woche  
1 Arztkonsultation · 3 Teilmassage  
3 Kuranwendungen werktags

**Zubuchung Wellnesspaket:** mit Vollpension 45€ p.P./Woche  
2 Rückenmassage · 1 Moorpackung  
1 Salzgrotte · 1 Fußreflexzonenmassage

### Urlaub AN DER POLNISCHEN OSTSEE

Deutschlandweite Haustürabholung ab € 99,-\* pro Person

- **Anreiseart:** Haustürservice > Preistabelle
- **Bequem und stressfrei Reisen (tagsüber)**
- **Hin-/Rückfahrt ohne Umstieg am So. - Sa.**
- **Moderne, klimatisierte Kleinbusse**

**Transferpreise in €\* pro Person Hin-/Rückfahrt nach PLZ-Gebieten:**

BE: 99,- | 1: ab 129,- | 0: ab 149,-  
| 2,3: ab 179,- | 4: ab 199,- |  
5,6,7: ab 219,- | 8: ab 249,- |  
9: ab 199,-

**030-484 900 70**  
Gratis-Hotline Mo.-Fr.: 09-18 Uhr Sa.: 10-15 Uhr

Jetzt den neuen Katalog 2024 kostenlos anfordern!  
Bestellcode: GÜNSTIG OSTSEE URLAUB POLEN

Bernstein Touristik GmbH · Wollankstr. 127 – 13187 Berlin  
☎ info@bernstein-touristik.de | www.bernstein-touristik.de

### Swinemünde Insel Usedom

Leistungen im **3-Sterne-Hotel Afrodyta:**

- **6/7 Übernachtungen** im neu eingerichteten Hotel
- **Doppelzimmer Economy** im alten Hotelteil
- **Doppelzimmer renoviert** im Neubau, Balkon (gegen Zuschlag), teilweise Ausblick, Sat-TV, Bad, DU/WC, Kühlschrank, Wasserkocher
- **Halbpension:** Frühstück- und Abendbuffet
- **Nutzung des Wellnessbereichs:** Schwimmbad, Sauna, Dampfsauna

statt ab € 349,-  
**ab € 249,-\*** p. Person

Schwimmbad

Doppelzimmer renoviert

► ca. 100m zum Strand  
► neuer Wellnessbereich  
► 2021 renoviert & ausgebaut

**Zubuchung Kurpaket „Erholung“:** 40€ p.P./Woche  
1 Arztkonsultation · 10 Kuranwendungen

### SPARPREISE 2024

► in € pro Person im **Doppelzimmer Economy**

Anreiseart:	Haustürservice	Eigenanreise
Anreise:	Sonntag	Samstag
Aufenthalt:	6 Nächte	7 Nächte

**Juli** ..... 619 598 ... 664 639,50  
**August** ..... 619 598 ... 664 639,50  
**September** ..... 619 598 ... 664 639,50  
**Oktober** ..... 499 478 ... 514 489,50  
**November** ..... 369 349 ... 394 369,50  
**bis 21. Dezember** 349 249\* 364-299,00

Doppelzimmer renoviert p.P.: ..... +8,50/ Nacht  
Balkonzuschlag Neubau p.P.: ..... +4,-/ Nacht  
Einzelzimmerzuschlag: ..... +31,-/ Nacht  
Zubuchung Vollpension p.P.: ..... +16,-/ Nacht

# Morgens entspannt aufwachen

Wie es sich im Sommer in warmen Nächten trotzdem gut schlafen lässt

Tropische Nächte, in denen die Temperatur 20 Grad oder mehr beträgt, können den Schlaf rauben. Morgens fühlen sich manche Menschen dann unausgeruht und müde. Schlafhygiene-Regeln können helfen.

„Menschen können tagsüber nur leistungsfähig sein, wenn sie nachts ausreichend schlafen und der Körper sich erholen kann“, sagt Professor Thomas Penzel. Der Schlaf sei wichtig für das Gedächtnis, das Hormon- und das Immunsystem. Penzel ist wissenschaftlicher Leiter des Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrums der Charité Berlin und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin.

Damit Menschen einschlafen können, muss ihre Körperkerntemperatur von rund 36,5 Grad Celsius um rund ein Grad absinken, erklärt der 66-jährige Experte. In tropischen Nächten wird dies aber zum Problem, weil es dem Körper dann schwerfällt, die Temperatur im Inneren abzusinken. Damit fehlt eine wichtige Voraussetzung, um einzuschlafen.

## Warm duschen

Penzel empfiehlt deshalb, vor dem Schlafengehen warm zu duschen oder zu baden. Das fördere die Hautdurchblutung, und die Wärme kann aus dem Körperinneren nach außen transportiert werden. Die Körperkerntemperatur



Erholbarer Schlaf ist nicht nur wichtig für einen guten Start in den Tag, sondern auch für die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Foto: imago/Zoonar

sinkt. „Wer kalt duscht, erreicht das Gegenteil“, so der Experte. Kälte führe dazu, dass sich die Blutgefäße der Haut verengen, und die Körperkerntemperatur gehalten wird.

Er empfiehlt, vor dem Zu-Bett-Gehen auf Kaffee und Alkohol zu verzichten. Auch schweres Essen sollte man meiden. Wer sich zuvor entspannt und Aktivitäten meidet, findet leichter in den Schlaf. Zu den Schlafhygiene-Regeln, die Penzel aufzählt, gehört auch, dass der Raum abgedunkelt wird.

Von einem Ventilator, der die ganze Nacht läuft, rät der Experte

dagegen ab. Während des Schlafes kühlt der Körper bis circa vier Uhr weiter aus. „Im Traumschlaf zieht aber niemand die Decke über sich. Da kann es leicht passieren, dass man sich erkältet.“

Menschen können sich laut Penzel in wenigen Wochen an die Wärme anpassen. Dann schlafen sie leichter ein. Dass jemand wegen tropischer Nächte ernstzunehmende Schlaflosigkeit entwickelt hätte, hat er noch nicht erlebt. „Normalerweise fällt das Ein- und Durchschlafen leichter, sobald die Temperaturen in den Sommernächten

wieder unter die 20-Grad-Marke sinken“, so Penzel.

## Sieben bis acht Stunden

Statistisch gesehen brauchen Erwachsene zwischen sieben und acht Stunden Schlaf. Kurzschläfer brauchen weniger, Langschläfer mehr, um ausgeruht in den Tag zu starten. Dieses Bedürfnis ändert sich mit dem Lebensalter, weiß Penzel. „Zudem können ältere Menschen den fehlenden Nachtschlaf gut durch ein Nickerchen am Tag ausgleichen.“

Kristin Enge

## TV-Anbieter selbst auswählen

Wer in einem Mehrfamilienhaus zur Miete wohnt, muss sich selbst um einen Anbieter für den TV-Empfang bemühen. Das sogenannte Nebenkostenprivileg wurde schon zum 1. Dezember 2021 abgeschafft, die Übergangsfrist endete am 30. Juni 2024.

Mieterinnen und Mieter müssen nun selbst entscheiden, wie sie ihr Fernsehen empfangen möchten. Wie bei Strom oder Telefon können sie zwischen unterschiedlichen Anbietern wählen. Zuvor hatten die Hauseigentümerinnen und -eigentümer Sammelverträge mit den Kabelanbietern geschlossen und die Kosten über die Nebenkosten auf die Mieterinnen und Mieter umgelegt.

„Wer vom Wegfall des Nebenkostenprivilegs betroffen ist und bis zum 30. Juni noch keinen neuen Vertrag mit einem TV-Anbieter geschlossen hat, geht das Risiko ein, dass der Fernsehempfang durch den bisherigen Kabel-TV-Anbieter gesperrt wird. Selbst wenn der Empfang noch läuft, sollten Mieterinnen und Mieter nicht ohne zu bezahlen fernsehen, nur weil es technisch geht“, sagt Sonja Rometsch von der Deutschen Telekom.

Vergleichsportale oder bisherige Vertragspartner informieren zu Angeboten, weiß die Verbraucherzentrale. Wer sich für einen Anbieter entschieden hat, schließt mit diesem eine Versorgungsvereinbarung ab. Der TV-Empfang ist über Kabel, Satellit, Antenne oder Internet möglich.

ken

## Heizkosten erheblich gestiegen

Unterstützung bei Sozialamt oder Jobcenter

Die Heizkosten von Miethaushalten sind im vergangenen Jahr laut einer Berechnung des Immobiliendienstleisters Ista deutlich gestiegen. Wer Probleme hat, die stark angestiegenen Energiepreise zu zahlen, kann staatliche Hilfe beantragen.

Die Kosten je Kilowattstunde stiegen im Vergleich zum Jahr 2022 im Schnitt bei Fernwärme um sieben Prozent, bei Heizöl um 34 Prozent und bei Erdgas sogar um 44 Prozent. Für diese Analyse wurden rund 800 000 Heizkostenabrechnungen ausgewertet. Die staatlichen Preisbremsen für Gas und Fernwärme aus dem Jahr 2023 sind in der Berechnung berücksichtigt. Der Heizverbrauch war im

vergangenen Jahr etwas geringer als im Jahr davor, weil zu Jahresbeginn sparsamer geheizt wurde und es im Winter eher mild war. Zum Beispiel stiegen für eine Wohnung mit 70 Quadratmetern Wohnfläche die Jahresheizkosten im Schnitt bei Fernwärme um zwei Prozent auf 792 Euro, bei Erdgas um 37 Prozent auf 817 Euro und bei Heizöl um 30 Prozent auf 1095 Euro.

## Staatliche Hilfe

Der Sozialverband VdK rät Menschen mit kleinen Renten oder geringen Einkommen, sich bei regelmäßigen Belastungen wie Heizkosten staatliche Hilfe zu holen. Mit der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung können geringe Renten aufgestockt werden. Bei der Berechnung im Sozialamt werden die erhöhten Heizkosten berücksichtigt, sodass auch Rentnerinnen und Rentner davon profitieren können, die vorher noch keinen Anspruch hatten. Arbeitende oder arbeitssuchende Menschen könnten Anspruch auf Bürgergeld haben. Auch wenn der Gang zum Jobcenter manchem schwerfällt, empfiehlt ihn der VdK, wenn Mitglieder Unterstützung bei der Zahlung der Heizkosten benötigen. Eine weitere Möglichkeit, regelmäßige Belastungen durch zu hohe Wohn- und Mietkosten zu reduzieren, ist die Beantragung von Wohngeld.

juF

## Wechsel von Stromanbieter kann sich lohnen

Grundversorger sind oft teurer als andere Anbieter

Insgesamt rund 5,5 Milliarden Euro könnten die Deutschen in diesem Jahr sparen, wenn sie ihren Stromtarif wechseln. Das ergab eine Auswertung von Verivox.

Das Vergleichsportale zieht für seine Berechnung den aktuellen Monitorbericht der Bundesnetzagentur heran, nach dem im Jahr 2022 rund 28 Milliarden Kilowattstunden Strom an Haushalte in der Grundversorgung geliefert wurden. Auf Basis dieser Verbrauchsmenge zahlen Kundinnen und Kunden, die in der Grundversorgung sind, im Jahr 2024 rund 12,4 Milliarden Euro für Strom. Im günstigsten Tarif, also nicht in der Grundversorgung, würden dagegen für die gleiche Menge Strom nur 6,9 Milliarden Euro an Stromkosten anfallen, was einer Ersparnis von rund 5,5 Milliarden Euro entspricht, so Verivox.

## Haushalte können sparen

„Noch immer bezieht ein knappes Viertel der Haushalte seinen Strom über den Grundversorgungstarif des örtlichen Versorgers – die mit Abstand teuerste Tarifgruppe“, so Verivox. Weil sich diese rund zehn Millionen Haushalte weder um einen Stromanbieterwechsel noch um einen günstigeren Tarif beim bisherigen Versorger kümmern, würden sie hochgerechnet auf dieses Jahr knapp 5,5 Milliarden Euro zu viel für ihren Stromtarif bezahlen.



Eine Kilowattstunde Strom im Grundversorgungstarif kostet derzeit im bundesdeutschen Durchschnitt 44,36 Cent.

Foto: imago/Shotshop

Im Grundversorgungstarif des örtlichen Stromversorgers sind alle Haushalte, die sich beim Hausbau oder beim Neueinzug nicht um ein anderes Angebot kümmern. Der Vorteil des Grundversorgungstarifs: Er steht allen Kundinnen und Kunden zur Verfügung und kann jederzeit gekündigt werden. Der große Nachteil: Er ist im Vergleich oft teurer als andere Stromanbieter.

Eine Kilowattstunde Strom im Grundversorgungstarif kostet derzeit im bundesdeutschen Durchschnitt 44,36 Cent. Im günstigsten verfügbaren Tarif liegt der Preis im Bundesschnitt aktuell bei nur 24,7 Cent pro Kilowattstunde Strom. Die Haushalte im Grundversorgungstarif könnten

somit durch einen Wechsel des Anbieters ihren Strom rund 44 Prozent günstiger beziehen, rechnet Verivox vor.

## Wechsel ist einfach

Wer noch im Grundversorgungstarif ist, sollte überlegen, sich um einen günstigeren Stromtarif zu kümmern. Der neue Anbieter übernimmt die Kündigung beim bisherigen Versorger. Eine unterbrechungsfreie Stromversorgung ist gesetzlich garantiert. Laut Verivox kann ein Drei-Personen-Haushalt mit einem jährlichen Stromverbrauch von 4000 Kilowattstunden durch einen Wechsel im Durchschnitt rund 780 Euro im Jahr einsparen.

Lisa John



Foto: picture alliance/SZ Photo/Johannes Simon

Trotz Preisbremsen sind die Heizkosten erheblich gestiegen.

# Schnell-Lesen lernen

In vier Schritten das eigene Lesetempo beschleunigen: Einsteiger-Tipps von einem Experten

Wäre es nicht praktisch, schneller lesen zu können? Leseratten könnten noch mehr Bände ihrer Lieblingsreihen schaffen. Oder man wäre effizienter im Beruf und hätte mehr Zeit für andere Tätigkeiten. Doch wie kann es gelingen, seine Lesegeschwindigkeit zu erhöhen? Exklusiv für die Leserinnen und Leser der VdK-ZEITUNG hat Peter Rösler, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schnell-Lesen, einen Übungsplan in vier Schritten zusammengestellt.

In Anlehnung an das kleine und große Einmaleins unterscheiden Experten zwischen dem kleinen und großen Schnell-Lesen. Mit dem kleinen Schnell-Lesen kann eine Person ihr normales Lesetempo von ungefähr 250 Wörtern pro Minute auf etwa 450 Wörter pro Minute erhöhen. Das große Schnell-Lesen ist sozusagen die Königsdisziplin: 1500 oder mehr Wörter in der Minute sind damit möglich. Beim großen Schnell-Lesen spricht man innerlich nicht mehr mit. Bei beiden Methoden bleibt das Textverständnis erhalten.

## Intensiv trainiert

Es gibt nur wenige Menschen, die das große Schnell-Lesen von sich aus können. Alle anderen, zu denen auch Peter Rösler aus München gehört, müssen dafür intensiv trainieren und darüber hinaus viel



Foto: picture alliance/Westend61/Vira Simon

Ob Lieblingslektüre, Online-Zeitung oder berufliche Texte: Es kann nützlich sein, schneller lesen zu können.

Geld investieren. „Mehr als ein Führerschein kostet“, berichtet er. Bis er seinen Durchbruch erzielte, dauerte es neun Monate, obwohl er bei dem damals besten Trainer-Paar gelernt hatte. Dabei kann er sich noch glücklich schätzen. Denn: „Bei 50 Prozent klappt das große Schnell-Lesen nicht. Das ist natürlich sehr unbefriedigend“, sagt Rösler. Inzwischen ist er selbst Schnell-Lese-Trainer.

Interessierten Einsteigern empfiehlt er, fürs kleine Schnell-Lesen zu trainieren. Es ist mit einer Er-

folgsquote von 90 Prozent erlernbar, kostenlos – wenn man es sich autodidaktisch aneignet – und geht schneller. „Es reichen fünf bis maximal fünfzehn Stunden, verteilt über einen Zeitraum von einigen Wochen, bis man sein persönliches Limit erreicht“, sagt der Informatiker. Der durchschnittliche Endwert liegt bei 450 Wörtern pro Minute.

Mit diesem Trainingsplan ist es möglich, in das Schnell-Lesen hineinzuschnuppern und dabei einen kleinen Fortschritt des eigenen Lesetempos zu erreichen:

- Schritt eins: Lesen Sie einen leichten Text zehn Minuten lang so schnell wie möglich. Strengen Sie sich dabei an, aber Sie müssen noch alles verstehen.
- Schritt zwei: Gönnen Sie sich nach jeder Seite ein paar Sekunden Erholungspause. Danach mit vollem Tempo weiterlesen.
- Schritt drei: Wiederholen Sie diese Übung alle zwei bis drei Tage mit anderen leichten Texten.
- Schritt vier: Beenden Sie das Training, wenn Sie nach ein paar Wochen keine weitere Tempo-

erhöhung erzielen. Das Tempo, das man sich erarbeitet hat, bleibt dauerhaft bestehen.

Es ist möglich, sich digitale Unterstützung zu holen. „Apps fürs Training schaden nicht“, sagt Rösler. Beispielsweise gibt es fürs Smartphone die App „Schneller lesen“ von Heku IT, die bei Stiftung Warentest Testsieger war.

Ob ein Crash-Kurs von ein bis zwei Tagen Dauer sinnvoll ist, darüber sind sich die Fachleute nicht einig. Röslers eigene Erfahrung als ehemaliger Kursteilnehmer ist, dass Teilnehmende meist nur ins Querlesen kommen, das Textverständnis dabei also verloren geht. Viele Trainer wiederum berichten von befriedigenden Ergebnissen.

## Schnell-Leser gesucht

Da der Wissensstand zum Thema Schnell-Lesen mager ist, freut sich der Experte immer über Versuchspersonen mit hohem Lesetempo. „Jemand, der mehr als 600 Wörter pro Minute bei gutem Verständnis schafft, kann sich gerne bei unserem Verein melden, denn er hat ‚versehentlich‘ das große Schnell-Lesen gelernt.“

Tipp: Auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Schnell-Lesen [www.dgfs.de/links.html](http://www.dgfs.de/links.html) stellt Peter Rösler sein Buch „Grundlagen des Schnell-Lesens“ kostenlos als PDF-Datei zur Verfügung. **Elisabeth Anritter**

## Über Karlsruhe in die ganze Welt

Vor 40 Jahren wurde erstmals eine E-Mail nach Deutschland gesendet

E-Mails haben die private und berufliche Kommunikation revolutioniert. Sie sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die erste elektronische Post kam vor 40 Jahren in Karlsruhe an.

Mehr als vier von fünf Bundesbürgerinnen und Bundesbürgern nutzen E-Mails. Weltweit werden jährlich mehr als 350 Milliarden elektronische Nachrichten verschickt. Die Premiere des Mailverkehrs nach Deutschland war vor vier Jahrzehnten.

Am 3. August 1984 um 10.14 Uhr mitteleuropäischer Sommerzeit wurde die erste E-Mail auf Rechnern der Universität Karlsruhe (TH) abgerufen. „Michael, this is your official welcome to CSNET. We are glad to have you aboard.“

(„Damit begrüßen wir Sie offiziell zum CSNET. Wir freuen uns, dass Sie mit dabei sind.“), waren die ersten Sätze, die die US-Amerikanerin Laura Breeden geschrieben hat. Sie war Mitarbeiterin der Bostoner Firma Bolt Beranek & Newman, die maßgeblich an der Entwicklung des CSNET (Computer Science Network), dem Vorläufer des Internets, beteiligt war. Mit der Nachricht bestätigte Breeden der Universität Karlsruhe, dass sie am neuen Netzwerk angeschlossen ist.

Empfänger der E-Mail waren Prof. Dr. Werner Zorn, damaliger Leiter der Informatik-Rechnerabteilung (IRA), und sein Mitarbeiter Dr. Michael Rotert. Im Gegensatz zur blitzschnellen Mailübertragung heute, dauerte die Nachricht noch deutlich länger. So schickte

Laura Breeden die elektronische Mail am 2. August um 12.35 Uhr US-amerikanischer Zeit los. Sie wurde an den Server CSNET-SH weitergeleitet und landete im sogenannten CSNET-Relay, in dem die Mails gesammelt wurden.

Nicht nur die Technik war damals noch viel langsamer als heute. Grund für den Zeitunterschied war auch, dass Zorn und Rotert mit ihren Rechnern, die damals noch so groß wie Kühlschränke waren, die Mail erst aktiv abrufen mussten, und sie nicht automatisch auf dem Rechner eintraf.

## Vorläufer des Internets

Das von der National Science Foundation in den USA geförderte CSNET hatte zum Ziel, über das militärisch finanzierte und damit stark eingeschränkte Arpanet hinaus, die Wissenschaftskommunikation national und international zu erleichtern.

Ende 1982 hatte Zorn in dem Projektantrag „Interkonnektion von Netzen“ dem Bundesforschungsministerium vorgeschlagen, das geplante Deutsche Forschungsnetz (DFN) an das US-amerikanische Computer Science Network anzubinden. Nicht nur der Antrag war erfolgreich: Auch die Umsetzung klappte in weniger als zwei Jahren. Deutschland war so neben Israel das erste Land, das ans CSNET angeschlossen war. Der Siegeszug des Internets folgte rasch. **Sebastian Heise**



Foto: picture alliance/Uji Deck

Internet-Pionier Dr. Michael Rotert zeigt bei einem Fototermin vor zehn Jahren die erste in Deutschland empfangene E-Mail.

## Neue Umzugskostenpauschalen

Höhere Ausgaben als Werbungskosten absetzbar

Das Statistische Bundesamt hat 2020 in Deutschland mehr als neun Millionen Umzüge innerhalb eines Jahres registriert. Wer aus beruflichen Gründen umzieht, bei dem beteiligt sich das Finanzamt an den Kosten, zum Beispiel über Umzugskostenpauschalen. Diese wurden zum 1. März 2024 leicht erhöht.

Für Berufsanfänger, die in die erste eigene Bleibe ziehen, wurde die Pauschale von 177 Euro auf 193 Euro erhöht. Bestand vor dem Umzug schon ein eigener Hausstand, können steuerlich Berechtigte für sich selbst statt 886 Euro nun 964 Euro in die Steuererklärung eintragen. Für jedes weitere Mitglied im Haushalt kommen statt 590 jetzt 643 Euro dazu. Für eine vierköpfige Familie ist somit insgesamt eine Pauschale in Höhe von 2893 Euro einzutragen. Fallen die Ausgaben für den Umzug höher aus, als es die Pauschale abdeckt, können auch die höheren Kosten geltend gemacht werden. Allerdings sind dafür dann entsprechende Nachweise erforderlich.

Zu den vom Finanzamt anerkannten berufsbedingten Umzügen gehören der erste Job eines Berufsanfängers, ein freiwilliger Jobwechsel für die Karriere, die vom Arbeitgeber geforderte Versetzung sowie die Gründung oder Beendigung eines doppelten Haushalts am Arbeitsort. Was viele nicht wissen: Ein beruflich bedingter Umzug kann auch in ein und derselben Stadt erfolgen. Voraus-



Foto: picture alliance/Shotshop/Monkey Business 2

Die Ausgaben für beruflich bedingte Umzüge können steuerlich geltend gemacht werden.

setzung ist, dass durch den neuen Arbeitsweg insgesamt mehr als eine Stunde Fahrtzeit täglich gewonnen wird.

Fahrten zu Wohnungsbesichtigungen oder Treffen mit Vermietern und Maklern können mit 30 Cent je gefahrenen Kilometer steuerlich abgerechnet werden. Auch Maklergebühren für Mietwohnungen, doppelte Mietzahlungen und Ausgaben für ein Umzugsunternehmen oder ein gemietetes Transportfahrzeug können steuerlich geltend gemacht werden, fallen aber nicht unter die Umzugskostenpauschalen, sondern sind anhand von Rechnungen als Werbungskosten absetzbar. **mib**

## Eine Frage der Rinde

Feste Käserandschicht ist meist essbar

Kann man Käserinde eigentlich essen, oder sollte man sie besser abschneiden? Eine Frage, die nicht einfach mit Ja oder Nein beantwortet werden kann.

Aus gesundheitlicher Sicht kann laut dem Bundeszentrum für Ernährung eine natürlich gereifte Rinde ohne Bedenken gegessen werden. Bestimmte Risikogruppen, dazu gehören Schwangere, Ältere, Kleinkinder und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, sollten Käserinden vorsichtshalber allerdings immer vor dem Verzehr entfernen. Denn auf diesen können sich unerwünschte Bakterien ansiedeln, beispielsweise Listerien.

Die Rinde schützt den Käse zum einen vor dem Austrocknen, vor Beschädigung und Schimmelbil-

dung, zum anderen trägt sie durch ihre Aromen aber auch zum Geschmack und Geruch bei. Die feste Randschicht entsteht, wenn Käseleibe während des Reifungsprozesses in Salzlake getaucht werden. Dadurch wird dem Käse an der Oberfläche Wasser entzogen. Hartkäsesorten lagern zudem oft mehrere Monate in Reifungskellern und werden dabei regelmäßig gewaschen, gebürstet und gewendet.

Die weiche Rinde von Camembert, Brie und Blauschimmelkäse besteht dagegen aus Edelschimmel. Manche Sorten, zum Beispiel Limburger und Munsterkäse, werden mit besonderen Bakterienkulturen behandelt, sodass auf ihrer Rinde eine spezielle Schmiere entsteht. Auch diese Rinden kann man mitessen.

Hart-, Schnitt- und halbfester Schnittkäse darf zum Schutz vor Schimmel übrigens mit dem Konservierungsstoff Natamycin (E 235) behandelt werden, muss dann aber entsprechend gekennzeichnet sein. Nichtsdestotrotz sind auch diese Rinden laut Bundesinstitut für Risikobewertung essbar. Anders verhält es sich hingegen bei festen und halbfesten Sorten wie Gouda, Leerdamer oder Edamer, wenn diese mit Wachs, Paraffin oder Kunststoff überzogen sind. Diese künstlichen Rinden sind nicht genießbar, und der Käse muss mit dem Hinweis „Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet“ gekennzeichnet sein. **mib**



Verschiedene Käsesorten mit unterschiedlichen Rinden.

Foto: picture alliance/Zoomair/Heinz Leitner

## Eier und Cholesterin

Deutsche Herzstiftung sieht moderaten Konsum nicht kritisch

Mehr als 230 Eier pro Kopf werden im Jahr durchschnittlich in Deutschland gegessen. Sie sind besonders reich an Cholesterin. Da stellt sich die Frage: Wie steht es um das Frühstücksei? Müssen sich Herzpatientinnen und -patienten zurückhalten? Laut der Deutschen Herzstiftung ist der moderate Verzehr von Eiern nicht grundsätzlich schlecht. Wichtig sei, die gesamte Ernährung zu betrachten.

100 Gramm Ei enthalten rund 470 Milligramm Cholesterin. Das ist Fakt. „Damit verbunden wird die Sorge, dass der Verzehr den Cholesterinspiegel in ungesundem Maß erhöht“, so die Deutsche Herzstiftung. Das sei aber unbegründet. „Denn der Cholesteringehalt eines einzelnen Nahrungsmittels beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut wenig. Im Wesentlichen ist der Cholesterinstoffwechsel genetisch festgelegt, ererbte von der Familie“, erklärt der Kardiologe und Lipidspezialist Prof. Dr. Ulrich Laufs vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig. Auch komme es auf Art und Menge der grundsätzlich verzehrten Nahrungsfette an.

„Die Cholesterinaufnahme hängt sehr stark von der übrigen Ernährung und anderen Faktoren ab“, sagt er. Es komme auf den „Ausgangszustand“ an, wie Laufs am Extrembeispiel des „Couch Potatos“ erklärt:



Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ist auch hin und wieder ein Frühstücksei erlaubt.

Foto: picture alliance/SZ Photo/Robert Haas

„Wer nur aus der Fritteuse lebt und vor einem Bildschirm sitzt, bei dem wird eine Änderung des Lebensstils durch mehr Bewegung, durch eine Reduktion von Gewicht und sehr fettbetonter Ernährung dazu führen können, dass das LDL-Cholesterin um 20 bis 30 Prozent sinkt.“

### Ausgewogen ernähren

Ein hoher Cholesterinspiegel zählt zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sicher sei, dass der Cholesterinspiegel im Blut in erster Linie durch die Leber reguliert wird und nicht durch Darm und Ernährung, sagt Laufs, der an der Leipziger Uniklinik auch

die Lipid-Ambulanz leitet. Nur ein Drittel des Cholesterins nimmt der Körper über die Nahrung auf. Zwei Drittel des Blutfetts stellt er über die Leber selbst her.

„Wer sich insgesamt ausgewogen ernährt und ansonsten einen gesunden Lebensstil pflegt, bei dem wirkt sich ein Ei zum Frühstück am Wochenende kaum auf den Cholesterinspiegel aus“, betont Laufs. „Wer Herzinfarkt und Schlaganfall vermeiden möchte, sollte vielmehr auf Zigaretten verzichten und sich täglich 30 bis 45 Minuten bewegen.“ Infos zu Ei und Cholesterin gibt es auch unter <https://herzstiftung.de/eier-und-cholesterin>

Petra J. Huschke

## Gut Kirschen essen

Die Früchte versüßen den Sommer und sind eine gesunde Nascherei

Es ist wieder Sommer – und Zeit für Kirschen! Von Juni bis August gibt es die süßen Früchte. Frisch vom Baum schmecken sie am besten. Doch auch als Saft, Konfitüre oder Kompott sind sie köstlich und obendrein gesund. Die Ernteausichten für dieses Jahr trüben die Freude aufs Naschen allerdings. Der Deutsche Bauernverband spricht von einem schlechten Kirschenjahr.

Der Frost im Frühjahr und der heftige Regen im Mai haben bei vielen Kirschbauern für Ernteausfälle gesorgt. Für die Ernte späterer Sorten hoffen die Landwirte auf mehr Sonne. Zumindest bei heimischem Obst werden die Verbraucherinnen und Verbraucher wohl tiefer in die Tasche greifen müssen, weil die Ware rar ist. Viele, die einen Kirschbaum im Garten haben, können die magere Ausbeute selbst feststellen.

### Voller Nährstoffe

Kirschen sind Steinfrüchte und haben im Vergleich zu anderen Obstsorten einen hohen Kaloriengehalt von 60 Kilokalorien pro 100 Gramm. Sie sind reich an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Sie enthalten zudem die Vitamine B1, B2, B6 und Vitamin C.

Unterschieden wird zwischen Süßkirschen und Sauerkirschen. Bei der süßen Variante ist das Verhältnis zwischen Zucker und

Fruchtsäuren ausgewogener, sodass sie häufig roh gegessen werden. Sauerkirschen werden gerne eingemacht und für Marmeladen verwendet.

Kirschen sind wegen ihrer abführenden, entzündungshemmenden und harntreibenden Eigenschaften ein bewährtes Heilmittel. Forscher fanden heraus, dass Entzündungswerte nach dem Essen von Kirschen niedriger waren, auch der Harnsäurespiegel sank, was bei Arthritis und Gicht hilfreich ist.

Kirschsäfte gilt als Lebenselixier für Jung und Alt. Aufgrund der in Kirschen enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, den Flavonoiden,

soll der Entstehung von Krebs-erkrankungen sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorgebeugt werden. Generell sollen Kirschen einen positiven Einfluss auf Muskeln und Gefäße haben sowie Magenprobleme und Verdauungsstörungen lindern.

Was ist beim Lagern zu beachten? Kirschen reifen nicht nach. Deshalb sollten sie möglichst rasch gegessen werden. Zwei bis drei Tage halten sie sich bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank. Die Stiele sollten erst kurz vor dem Verzehr entfernt werden, um ein Austrocknen der Kirschen zu verhindern. **Petra J. Huschke**



Kirschen sind eine Leckerei. Da sie nur schlecht gelagert werden können, isst man sie am besten ganz frisch.

Foto: picture alliance/dpa/Daniel Karmann

## Rosengewächs mit Heileffekten

Blutwurz ist die Arzneipflanze des Jahres 2024

Sie blüht unscheinbar an Wald- und Wiesenrändern, doch im Innern hat sie heilende Kräfte. Für ihre Einsatzmöglichkeiten in der Naturheilkunde ist die Blutwurz vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gekürt worden.

Die Pflanze mit den gelben Blüten gehört zur Familie der Rosengewächse und wird in der Regel zwischen zehn und 30 Zentimetern hoch. In den deutschen Alpen kann sie bis in Höhenlagen von 2200 Metern vorkommen. Ihre Blütezeit reicht von Mai bis Oktober. Die Blutwurz wird unter anderem auch als Aufrechtes Fingerkraut, Rotwurz, Ruhrwurz oder Siebenfinger bezeichnet. Ihr wissenschaftlicher Name lautet *Potentilla erecta*.

### 22 Prozent Gerbstoffe

Den Namen Blutwurz hat sie von dem blutroten Saft, der aus dem Wurzelstock austritt, wenn man ihn anschneidet. Außerdem wurde sie früher auch zur Blutstillung verwendet. „Die heilenden Effekte der Blutwurz sind vor allem auf die Gerbstoffe zurückzuführen. Der Wurzelstock enthält bis zu 22 Prozent Gerbstoffe, so viel wie kaum eine andere Pflanze“, erklärt Dr. Nicole Armbrüster, Geschäftsfeldleiterin Pflanzliche Arzneimittel beim Bundesverband der Pharma-



Foto: picture alliance/blickwinkel/M. Kuehn

Die gelben Kelchblätter der Blutwurz sind herzförmig.

zeutischen Industrie. „Gerbstoffe haben eine zusammenziehende und austrocknende Wirkung. In der Folge verdichtet sich die Haut, und es entsteht eine Schutzschicht, die das Eindringen von Keimen verhindert.“

In der naturwissenschaftlichen Pflanzenheilkunde wird die Blutwurz aktuell vor allem innerlich bei akutem Durchfall und unterstützend bei chronischen Darmentzündungen sowie äußerlich als Gurgelmittel oder Mundwasser bei milden Entzündungen im Mund- und Rachenraum angewendet. Des Weiteren kann die Pflanze unter anderem als Tee oder als Tinktur eingesetzt werden. **mib**

# Erst Montagsdemo, dann Tatort

Schauspieler Jan Josef Liefers wird 60 Jahre alt

In der Rolle als eitler Gerichtsmediziner Prof. Dr. Dr. Karl-Friedrich Boerne lieben ihn die „Tatort“-Fans. Schauspieler Jan Josef Liefers hat sich aber auch schon politisch engagiert. Am 8. August wird er 60 Jahre alt.



Foto: WDR/Boris Breuer

Jan Josef Liefers als Gerichtsmediziner Boerne im „Tatort“.

Seine Spiellaune und Wandlungsfähigkeit werden bei Jan Josef Liefers nicht nur in seiner Paraderolle als Gerichtsmediziner Prof. Dr. Dr. Karl-Friedrich Boerne im ARD-„Tatort“ deutlich. Dort gibt er neben dem lebenswerten, eher bodenständigen Kommissar Frank Thiel, gespielt von Axel Prahl, immer wieder unkorrekte und herablassende Sprüche zum Besten. Auch in vielen anderen Fernsehfilmen sowie Quizsendungen macht Liefers gerne mit.

Am 8. August 1964 kam er in Dresden auf die Welt. Großvater, Vater und Mutter waren auch schon im Schauspiel tätig. Jan Josef Liefers' Werdegang in der damaligen DDR war steinig. Weil er sich weigerte, zur Volksarmee zu gehen, durfte er kein Abitur machen. Er lernte zunächst Tischler, bevor er an die Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch in Berlin ging. In der Zeit jobbte er bereits als Kleindarsteller am Deutschen Theater in Berlin.

Neben Marianne Birthler, Ulrich Mühe und Jens Reich war er am 4. November 1989 einer der Redner vor Hunderttausenden Demons-

trierenden auf dem Berliner Alexanderplatz.

Nach dem Mauerfall ging er ans Thalia Theater nach Hamburg, wo er mit Regisseuren wie Jürgen Flimm und Robert Wilson arbeitete. 1989 spielte er in der deutsch-deutschen Kinoproduktion „Die Beseitigung des Chimborazo“ mit. Weitere Filme folgten. Als Durchbruch gelten seine Auftritte in Helmut Dietls Persiflage auf die Münchner Schickeria „Rosini oder die mörderische Frage, wer mit wem schlief“ und „Knockin' on Heaven's Door“ von Til Schweiger. 2002 hatte er im „Tatort“ aus Münster Premiere.

Seit 2004 ist er mit Schauspielerin Anna Loos verheiratet. Beide haben zwei gemeinsame Töchter, die ebenfalls schon als Darstellerinnen auftraten. **hei**

Wortteil: Landwirtschaft	selig, zufrieden	früher: Frau eines ind. Fürsten	▼	vorbereit. Bildungsstätte für Kinder	▼	Infektionskrankheit	▼	höllisch, unerträglich	▼	nicht wenige	▼	Ausschluss, Achtung	▼	nebenbei bemerkt	US-Filmstar (Gene)	▼	höchst begabter Mensch
►	►	►	►	... und her	►	►	►	kalte Frauensönheit	►	►	►	►	►	Viehfutter	►	►	►
Musik: langsam	►	►	►	►	►	zart, empfindlich	►	►	►	►	►	US-Schauspieler (Meg)	►	►	►	►	DDR-Geheimdienst
3. und 4. Fall von wir	►	►	►	Wind-schatten-seite des Schiffs	►	►	►	Vorname d. Rennfahrers Ferrari	►	►	►	►	►	Halbton über C	►	►	►
►	►	►	►	►	►	privater TV-Sender	►	►	►	Verbindungs-linie (Stoff)	►	Post-sendung	►	►	►	►	►
toter Körper	►	Moder-fleisch	►	Ver-wandte	►	malai-sches Wort für Nudeln	►	griech. Vorsilbe: innen	►	►	Futter-pflanze	►	Freude, Vergnü- gen	►	►	►	Straßen-über- lastung
Genuss- mittel	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	Ausdruck des Be- dauerns	griech. Vorsilbe: gegen	►	►	►	►
mittel- mäßig (so ...)	►	►	►	►	Name Gottes im Islam	►	►	►	►	►	►	►	►	►	den Mond betreffend	►	Teufels- rochen
►	►	►	►	poetisch: Wohl- geruch	►	23. griech. Buch- stabe	►	►	Halbgott	►	►	►	►	►	►	►	►
Metall	Rennplatz in England	Haupt- stadt von Taiwan	►	►	►	►	►	►	►	Ausflug, Wande- rung	►	dt. Foto- modell (Heidi)	►	►	►	►	►
►	►	►	►	►	►	genug! (ital.)	►	unver- fälscht	►	►	►	►	►	An- sprache beim Festmahl	►	Abk.: Eurovision Song Contest	►
Mix- becher	euro- päisches Volk	kurz und schnell atmen	japan. Kimono- gürtel	►	►	►	►	Preis- grenze	►	Grausen, Abscheu	►	persön- liches Fürwort	►	►	►	►	►
anschau- liche Übersicht	►	►	►	►	►	seem.: Mann- schaftsräum	►	►	►	►	►	►	►	starker Zweig	►	►	►
amerik. Schrift- steller †1849	►	►	rechte Konto- seite	Tierkreis- zeichen	►	►	►	►	►	►	►	►	ungefähr	►	►	►	►
►	►	►	►	Sand-, Schnee- anhäu- fung	►	Elbe- zulu- floss	►	►	Abk.: Anhang	►	►	►	►	►	►	►	►
Software- nachbes- erung	Inselstaat der USA	►	►	►	►	►	►	►	Weltraum, Kosmos	►	►	amerik. Filmstar (Doris)	►	►	►	►	►
►	►	►	►	Pflanzen- wuchs- form	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►
südt.: große Rosine	Teil des Stuhls	►	►	►	►	►	►	►	►	führende Stimme beim Jazz	►	►	►	►	►	►	►
längliche Vertiefung	►	►	►	►	Auto- rennen	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►	►

**Lösung:**

```

E L T R E N H E T E
D A U D E
R A T O R T
S T A U D E
I I I I M V H N
H N N A R W
S I G O T R W M H S
N H I H C E R T S
W N T H C C T
K K C P E P E V I V I
R U O T E E W N S I E
I N V S H V T V L V T
S S V S V K A V L N K
V N W O G E N N H C
T B N K E T I R H O E T
S I O Z N B E E T S N U
N V Y N N I E F O O V T
N E H D W A N I H O R S V
G Y B B I C A
    
```

-Anzeige-

Jetzt  
in Ihrer  
Apotheke

## Apotheken Umschau – immer besser informiert

Lesen, was gesund macht.