

## THEMEN

### VdK-Jubiläum

Viel Lob und ein dringender Appell Seite 3

### Politik

Sieben Jahrzehnte Bundessozialgericht Seite 4

### Gesundheit

Trotz Übergewicht gesund und fit Seite 7

### VdK-TV

Rückblick auf die 75-Jahr-Feier Seite 12

### Verbraucher

Hörgerät und Handy clever kombiniert Seite 23

### Aus dem Landesverband

Große Demo für eine gerechte Rente Seite 13



Grafik: Sozialverband VdK

## Klage gegen zu hohe Kassenbeiträge

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

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

50 Milliarden Euro – so viel wird die kürzlich beschlossene Krankenhausreform in den kommenden zehn Jahren kosten. Die eine Hälfte sollen die Bundesländer zahlen, die andere die gesetzlich Versicherten. Die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) wird damit jährlich mit 2,5 Milliarden Euro zusätzlich belastet – und das wirkt

sich auf die Beiträge der Versicherten aus. Schon jetzt spüren viele den Anstieg, in den kommenden Monaten dürften die Beiträge noch weiter in die Höhe schießen. Dass der Gesetzgeber einen Teil der Gelder für die Krankenhausreform aus der GKV entnimmt, ist aus Sicht des VdK ein eindeutiger Verfassungsverstoß. Sozialversicherungsbeiträge unterliegen laut Bundesverfassungsgericht einem besonderen Schutz: Sie sind streng zweckgebunden. Mit den Beiträgen dürfen keine staatliche Aufgaben bezahlt werden.

„Die Beiträge der gesetzlichen Krankenversicherung dürfen nur für Aufgaben verwendet werden, die eindeutig den GKV-Versicherten zugutekommen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Leistungen, die allen Bürgerinnen und

Bürgern nutzen, dürfen nicht von Sozialversicherungsbeiträgen gezahlt werden.“ Von der Verbesserung des Gesundheitssystems durch die Krankenhausreform werden alle im Land profitieren, also auch Privatversicherte und Mitglieder anderer Versorgungssysteme.

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

Um das einzuklagen, brauchen der VdK und seine Mitglieder einen langen Atem. Der Rechtsweg beginnt mit dem Widerspruch der Klägerinnen und Kläger gegen den Beitragsbescheid ihrer Krankenkasse wegen Zweckentfremdung ihrer Beiträge. Danach geht es vor

die Sozialgerichte und durch mehrere Instanzen bis hoffentlich zuletzt vor das Bundesverfassungsgericht.

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

Lisa John

## SEITE 5

### So hilft der VdK



Foto: imago/blickwinkel

Jasmin Fritz hat mit dem VdK Baden-Württemberg vor dem Landessozialgericht erreicht, dass ihr schwerstbehinderter Sohn zweimal im Jahr zur Reha in die Slowakei fahren kann. Die Krankenkasse hatte die Kostenübernahme zunächst abgelehnt.

## Ein Monat für die Gleichberechtigung

Im März machen mehrere Tage auf die Benachteiligung von Frauen aufmerksam

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

Los geht's am 1. März mit dem Equal Care Day, der in Schaltjahren am 29. Februar ist. Das Datum ist bewusst gewählt, denn es steht symbolisch für die oft unmerkliche Sorge- („Care-“)Arbeit, die Frauen täglich leisten. Kühlschränke füllen, Wohnung aufräumen, die Mutter zum Arzt

begleiten, die Nacht mit dem kranken Kind durchwachen – 80 Prozent dieser Aufgaben werden von Frauen erledigt. Sorge-Jobs in Kitas, Kliniken oder Sozialeinrichtungen, die häufig von Frauen ausgeübt werden, sind oft schlecht bezahlt.

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

Am 8. März steht jährlich der Internationale Frauentag im Kalender, der in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern sogar ein Feiertag ist. Seit mehr als 100 Jahren erin-

nert dieser an den Kampf der Frauen um Gleichberechtigung.

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

## „Gesamte Gesellschaft würde profitieren“

Der VdK zeigt, wie Sozialkassen entlastet werden können

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

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

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

### Alle sollten zahlen

Das Ergebnis: Seit vielen Jahrzehnten ist es gängige Praxis, notwendige staatliche Unterstützungen, die die gesamte Gesellschaft betreffen, nicht aus dem Bundeshaushalt zu finanzieren. Dabei ist dieser genau für solche gesamtgesellschaftlichen Aufgaben, wie zuletzt Krankenhausinvestitionen oder Corona-Hilfen, zuständig.



Stellen die Analyse auf einer Pressekonferenz vor: Carl Mühlbach, Geschäftsführer von Fiscal Future (v. l. n. r.), VdK-Präsidentin Verena Bentele und Jonas Fischer, Leiter der VdK-Abteilung Sozialpolitik. Foto: Jörg Ciszewski

Stattdessen bedient sich der Gesetzgeber an den Kassen der gesetzlichen Versicherungen und damit am Geld der Beitragszahlenden.

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

„Für uns ist klar, dass diese Praxis aufhören muss. Politische Vorhaben, die die gesamte Gesell-

schaft betreffen, müssen auch von allen finanziert werden“, so VdK-Präsidentin Verena Bentele.

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

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

## KOMMENTAR

### Sozialfasten ist ungesund

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

Es steht ja gut zum Trend. Wer im Eifer des Wahlkampfs Taten folgen sollen. Zum Ende des Karnevals könnte auf die Bürgerinnen und Bürger jetzt das Sozialfasten zukommen.

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



Verena Bentele  
VdK-Präsidentin

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

Der oft hippe Trend, auf etwas zu verzichten, ist für Menschen, die Sozialleistungen beziehen, bestimmt zynisch. Denn viele von ihnen fasten unfreiwillig und dauerhaft, weil sie sich viele Lebensmittel schlicht nicht leisten können. Weit vor Monatsende ist bei vielen der Kühlschrank leer. Fortgesetzte Hungerkuren sind ungesund, das gilt auch für das Aushöhlen des Sozialstaats. Deswegen kämpft der VdK weiterhin für ein starkes soziales Netz.

## Wohnen macht arm

Neue Studie – Armutsquote höher als gedacht

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

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

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

Millionen Menschen. Das sei ein „alarmierendes Bild“.

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

### Sozialer Wohnungsbau

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

## Hilfe für gewaltbetroffene Frauen

Bund stärkt Beratungsstellen und Frauenhäuser



Häusliche Gewalt ist ein wachsendes Problem. Deswegen soll das Hilfsangebot verbessert werden. Foto: picture alliance/Zoonar/Veronika Korneva

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

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

Durch das Gewalthilfegesetz sollen Frauen künftig besser geschützt werden. Das Gesetz stellt erstmals sicher, dass gewaltbetrof-

fene Frauen einen kostenfreien Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung haben. Der Bund wird sich mit 2,6 Milliarden Euro erstmalig an der Finanzierung von Beratungsstellen und Frauenhäusern beteiligen.

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

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

## Klägerinnen aus der Landwirtschaft gesucht

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

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

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

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

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



Die Mieten werden immer teurer.

# Zum Jubiläum viel Lob und ein dringender Appell

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

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

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

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

## Stolz auf das Ehrenamt

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



VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Unser Sozialstaat darf keine Spardose werden.“

Fotos: Thomas Rosenthal



Karl-Josef Laumann (CDU) ist Minister für Arbeit und Soziales in NRW.



Bettina Stark-Watzinger ist stellvertretende Bundesvorsitzende der FDP.



Felix Banaszak ist seit November 2024 Vorsitzender der Grünen.

der den Menschen hilft, damit sie die Leistungen, die ihnen zustehen, in Anspruch nehmen können.“

Die Ampelkoalition habe gute Vorhaben geplant, wie zum Beispiel die Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige oder die Kindergrundsicherung, sagte sie. „Beide Projekte, genau wie die Verpflichtung der privaten Anbieter zu mehr Barrierefreiheit, wurden leider auch wegen dem vorzeitigen Ende der Koalition nicht umgesetzt.“ In Richtung der anwesenden Politikerinnen und Politiker kündigte sie an: „Als Sozialverband VdK werden wir weiter dranbleiben und auch von der nächsten Regierung fordern, dass diese wichtigen und wesentlichen Projekte, die das Leben von so vielen Millionen Menschen täglich verbessern, in den nächsten Ko-

alitionsvertrag wieder Eingang finden.“ Um den Forderungen nach einem starken Sozialstaat Nachdruck zu verleihen, habe der VdK im Rahmen seiner Aktion „Jasozial!“ steuerpolitische Vorschläge gemacht. Das Konzept zeige auf, wie wichtige sozialpolitische Maßnahmen finanziert werden können. Der VdK gebe seine Forderungen und dieses Konzept gerne an die nächste Bundesregierung zum Abschreiben weiter, sagte Bentele und bat mit diesen Worten Bundeskanzler Olaf Scholz ans Rednerpult.

## Politische Kraft des VdK

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

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

Der Sozialstaat sei eine der großen politischen Errungenschaften des 20. Jahrhunderts mit dem Versprechen stabiler Renten, guter Gesundheit und Pflege. „Und doch ist es ausgerechnet der Sozialstaat, auf den einige in Krisenzeiten als

und sie rechtlich vertritt, damit sie zu ihren Ansprüchen kommen. Er habe den VdK in vielen Jahrzehnten immer als fairen und sachlichen Dialogpartner erlebt, wenn es etwa darum ging, Sozialgesetze zu überarbeiten. Auch dafür dankte er und beschrieb den VdK als „professionelles, gut informiertes, an der Sache orientiertes Sprachrohr für das Soziale im Land“.

## Gegen Entsolidarisierung

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

Auch die Bundesvorsitzende der FDP, Bettina Stark-Watzinger, blickte auf die Anfangsjahre des VdK und würdigte ihn als „eine Säule unserer Gesellschaft“. „Der Verband packte da an, wo Hilfe am dringendsten notwendig war. Er bündelte die Kräfte von denen oder für die, die keine Stimme hatten, die alleine nicht die Kraft hatten, gehört zu werden.“ Die Arbeit des VdK sei noch lange nicht getan, denn es gebe mit Blick auf die Demografie neue Herausforderungen im Sozialversicherungssystem, so die Politikerin.

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

Ulrike Mascher erzählte, sie habe sich bei den Überlegungen um ihre Nachfolge an der Spitze des



Bundeskanzler Olaf Scholz unterhielt sich während des Festakts angeregt mit der VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Nachdem das inklusive Orchester „Utopia“ mit dem Sänger Artak Kirakosyan das Publikum mit dem Song „Hallelujah“ von Leonard Cohen begeistert hatte, trat der stellvertretende Bundesvorsitzende der CDU, Karl-Josef Laumann, ans Mikrofon. Der 67-Jährige, der in Nordrhein-Westfalen Minister für Arbeit und Soziales ist, bezeichnete den VdK als einen besonderen Verband, der die Menschen durch die komplizierten Paragraphen des Sozialstaats führt

VdK eine Frau gewünscht. Sie sei sehr froh gewesen, als Verena Bentele zusagte. Und mit einem Lächeln fügte sie hinzu: „Ich bin ganz sicher, das kann auch mal vielleicht wieder ein Mann machen.“ Dafür erntete sie Applaus und einige Lacher.

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



Das inklusive Orchester „Utopia“, in dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam auftreten, erfreute die Gäste mit klassischer Musik.

## Sozialrecht betrifft alle

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

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

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

Im VdK-Archiv findet sich das erste Verfahren, das beim Bundessozialgericht 1955 für ein VdK-Mitglied geführt wurde. Ein „Kriegsbeschädigter“ aus München wollte eine Erhöhung seiner Erwerbsminderungsrente. Sein Fall reichte ins Jahr 1952 zurück und landete wegen dessen grundsätzlicher Bedeutung beim Bundessozialgericht (BSG). Erst mit dem Sozialgerichtsgesetz war am 1. Januar 1954 eine unabhängige Sozialgerichtsbarkeit geschaffen worden. Das Grundgesetz forderte unabhängige



Moderne und traditionelle Architektur: das Bundessozialgericht in Kassel.

Foto: Bundessozialgericht/Dirk Felmeden

Gerichte – auch für das Sozialrecht. Am 20. März 1955 kam der 10. Senat des BSG zusammen und entschied über die Handhabung von Übergangsfällen. Ergebnis: Das VdK-Mitglied erhielt wegen des neu geltenden Verfahrensrechts nur für einen Teil des Zeitraums eine höhere Rente.

### Im Wandel der Zeit

In den 1970er-Jahren klang das Wirtschaftswunder ab. Die steigende Arbeitslosigkeit konfrontierte das BSG mit Fragen zu Kurzarbeiter- und Arbeitslosengeld. Aber auch die Richtertätigkeit änderte sich. Ab Mitte der 1970er-Jahre kamen in der Sozialgerichtsbarkeit

Computer zum Einsatz. 1990 folgten die Herausforderungen der Wiedervereinigung. Es galt, eine unabhängige Sozialgerichtsbarkeit in der früheren DDR zu etablieren. Zudem waren zwei grundsätzlich verschiedene staatliche Altersvorsorgesysteme zu integrieren. In den frühen 2000er-Jahren wurde das heutige Bürgergeld mit gleichen Pauschalen für alle eingeführt, was bis heute noch Gegenstand lebhafter Debatten ist.

Sozialrechtliche Auseinandersetzungen können auf jeden zukommen: Ob und wie Rente im Alter oder bei Erwerbsminderung, Teilhabe in allen Formen oder Leistungen zur medizinischen Behandlung oder im Pflegefall ge-

währt werden, entscheiden zunächst die Sozialleistungsbehörden. Aber ob diese Entscheidungen korrekt und rechtmäßig sind, entscheiden die Sozialgerichte. Das letzte Wort hat das BSG. Es klärt strittige Rechtsfragen von grundsätzlicher Bedeutung und stellt Rechtsfrieden her. Diese Aufgabe wird immer wichtiger, denn das Sozialrecht ist sehr komplex geworden und meist nur noch von Fachleuten zu verstehen. Doch in allen Instanzen stehen VdK-Juristinnen und -Juristen fest an der Seite der Mitglieder. **Holger Lange**

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

➔ [vdk.de/mediathek](https://vdk.de/mediathek)

## Rente schwankt in den ersten Monaten

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

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

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

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

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

## Umfassende soziale Absicherung

Umfrage: Mehrheit ist bereit für höhere Beiträge

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

Die Menschen in Deutschland legen großen Wert auf eine gute soziale Absicherung durch den Staat. Das belegt eine repräsentative Umfrage, die der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB), die Arbeitnehmerkammer Bremen und die Arbeitskammer des Saarlandes beim Umfragezentrum Bonn in Auftrag gegeben haben. Demzufolge erwarten 80 Prozent der Befragten, dass mindestens ein Großteil der sozialen Sicherung verpflichtend erfolgt, etwa automatisch über die Beschäftigung. Eine klare Mehrheit der sozialversicherten Beschäftigten ist bereit, höhere Beiträge zu zahlen, um sozialstaatliche Leistungen in den bestehenden Systemen mindestens im bestehenden Umfang zu erhalten. Bei der Rente würden 63 Prozent etwas höhere Beiträge hinnehmen, wenn die Rente mindestens auf jetzigem Niveau bliebe. Die Bereitschaft zu höheren Beiträgen gilt auch bei jüngeren Menschen. Allen Behauptungen zum Trotz, diese Gruppe habe sich innerlich vom Rentensystem verabschiedet, erklärten 23 Prozent der Befragten unter 30 Jahren, sie seien sogar zu deutlich höheren Beiträgen bereit. Das sind doppelt so viele wie unter allen Befragten.



Foto: picture alliance/dpa/Arne Dedert

Den meisten Menschen in Deutschland ist soziale Sicherheit wichtig.

Die Bereitschaft zu höheren Beiträgen ist verbunden mit Erwartungen an einen leistungsstarken Sozialstaat. Die Befragten halten im Mittel eine Nettoersatzrate von 75 Prozent der Rente – inklusive betrieblicher und privater Renten – für angemessen. Das bedeutet, dass die Nettorenten drei Viertel des vorher erreichten Nettoeinkommens betragen sollen. Im gesetzlichen Rentensystem liegt der Wert aktuell unter 60 Prozent. Eine deutliche Mehrheit erwartet eine stärkere Übernahme der Pflegekosten durch die Pflegeversicherung sowie die Ausweitung des Versichertenkreises in der Rentenversicherung. Befragt wurden 3000 Personen vom 25. November bis 10. Dezember 2024. **cis**

## Finanzierungen durch Kapitalerträge

Vorschläge im Bundestagswahlkampf nehmen Kernforderung des VdK auf

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

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

### Freibeträge

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

Zudem sollte für die Kranken- und Pflegeversicherung eine ähnlich hohe vergleichbare Beitragsbemessungsgrenze wie bei der Rentenversicherung gelten. Sie liegt derzeit bei 8050 Euro im Mo-

nat. Der VdK will eine noch weiter reichendere Umstrukturierung in der Finanzierung der Sozialversicherungen: Es muss eine Bürgerversicherung in Deutschland geben, in die alle Einkommensarten einbezogen werden. Dazu zählen neben sozialversicherungspflichtigen Verdiensten auch Kapitalerträge, beispielsweise aus Aktiengeschäften, sowie weitere Einkommen wie Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung. Für Kleinsparerinnen und -sparer soll es Freibeträge geben.

In der Diskussion im Wahlkampf wurde vernachlässigt, dass kleinere Vermögen, wie Rücklagen für das Alter, geschützt werden sollten. Einfache Sparerinnen und Sparer sind dadurch verunsichert

worden. Bentele kritisiert: „Solche Verunsicherungen der Otto Normalverbraucher müssen mit wasserdichten Argumenten und wichtigen Details verhindert werden. Ansonsten werden eigentlich gute Vorschläge schnell verheizt – und Reiche können sich hinter kleinen Sparern verstecken.“

### Steuermittel

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

**Julia Frediani**



Aktuell wird diskutiert: Sollen Kapitalerträge zur Finanzierung von Sozialversicherungen herangezogen werden? Foto: picture alliance/image BROKER/Lily

# Kasse muss für Klinikaufenthalte bezahlen

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

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

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

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



Jasmin Fritz und ihr Sohn Luis freuen sich, dass der VdK vor Gericht die Kostenübernahme für die Klinikaufenthalte durchsetzen konnte. Foto: privat

Therapeuten-Team in der Klinik weiß mittlerweile genau, was Luis braucht.“

## Plötzlich abgelehnt

Nachdem die Krankenkasse dreimal die Kosten für die Klinikaufenthalte in der Slowakei übernommen hatte, lehnte sie dann im Jahr 2020 den Antrag unerwartet ab. Es sei keine nachhaltige Besserung durch die Behandlung in der Klinik erzielt worden, so die AOK. Die Krankenkasse empfahl stattdessen, dass Luis Therapien vor Ort intensivieren soll. Dabei hat er bereits zweimal in der Woche Phy-

siotherapie und pferdegestützte Therapie. Und er übt täglich das Stehen und Gehen mit seiner Mutter, eine ausgebildete Krankenschwester. Dafür nutzt er Hilfsmittel wie eine Stehstütze und einen Walker. Auch nach einem Widerspruch lenkte die AOK nicht ein.

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

Die AOK blieb bei der Ablehnung und regte eine stationäre

Reha für den Sohn in Wohnortnähe an. Bellmann ließ das Angebot mehrerer Kliniken auswerten und kam zu dem Ergebnis, dass es keine vergleichbare Einrichtung in Wohnortnähe für die spezifische Behandlung des Jungen gibt. Doch das Sozialgericht wies die Klage ab.

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

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

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

Jörg Ciszewski

– Anzeige –

Lifta 

Damit Zuhause  
Zuhause bleibt.

JETZT NEU!  
4.180 €  
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)

\*Ab 01.01.2025 tritt die in der Pflegereform (PUEG) beschlossene Erhöhung des Pflegekostenzuschusses in Kraft. Pro Person sind jetzt bis zu 4.180 € Pflegekostenzuschuss durch die Pflegekasse möglich. Grundvoraussetzung ist das Vorliegen eines Pflegegrads. Unsere Lifta Experten informieren Sie über alle Förderungsmöglichkeiten für Ihren Treppenlift und unterstützen auf Wunsch bei der Beantragung.

## VdK erstreitet elektrische Arm-Orthese

Dank komplexer Technik kann Mitglied mit gelähmter Hand wieder greifen

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

Die ehemalige Krankenschwester und zweifache Mutter Dajana Marks konnte nach einem Schlaganfall die linke Hand nicht mehr öffnen und nicht damit greifen. Im Juni 2022 beantragte sie mithilfe ihres Physiotherapeuten eine myoelektrische Ganzarm-Orthese namens „Myopro“, deren Kosten sich auf rund 60.000 Euro belaufen. Die komplexe Technik ermög-

licht, dass schwache Signale der Muskulatur mit Elektroden und einer Batterie verstärkt werden und so die gewünschte Bewegung ausgeführt werden kann.

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

## Diagnose widerlegt

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

Ein Widerspruch dagegen wurde im März 2023 zurückgewiesen. Mitte 2023 hatte Dajana Marks einen Orthopäden konsultiert, der den Befund einer ausgekugelten Schulter eindeutig widerlegt hatte.

Nachdem die Krankenkasse einen erneuten Antrag abgelehnt hatte, nahm Dajana Marks die Hilfe des VdK Mecklenburg-Vorpommern in Anspruch und ließ sich von der Juristin Ramona Scheel beraten.

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

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

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

sme/cis



Dajana Marks hat im Jahr 2017 einen Schlaganfall erlitten. Foto: privat

# Alltagshelfer auf Rollen

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

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

Es dauert einige Minuten, bis sich der 1,60 Meter große Roboter aus weißem Kunststoff in Bewegung setzt. Zuvor muss man ihm den medizinischen Wagen in die Hände drücken und ihn anweisen, damit er diesen schiebt. Dann rollt Garmi ganz leise über den Boden. Wenn er auf Widerstand stößt, stoppt er sofort. Das ist wichtig, damit er niemanden verletzt, wenn er später in Pflegeheimen oder Wohnungen im Einsatz ist.

## Nur ein Baustein

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



Garmi schiebt einen Wagen mit Pflege-Utensilien, um die Pflegefachkraft zu unterstützen. Fotos: Annette Liebmann

die Entlastung von Pflegenden und zwischenmenschliche Kontakte“, erläutert die wissenschaftliche Mitarbeiterin Simone Nertinger.

In seiner Testwohnung lernt Garmi, sich im Raum zu bewegen und mittels Künstlicher Intelligenz zu kommunizieren. In seinem kugelrunden Kopf befindet sich ein Bildschirm, auf dem er Antworten einblenden kann. Noch wird an den Funktionen seiner Arme gearbeitet: Im Moment können sie kleine Gegenstände greifen und

Getränke einschenken. In einigen Jahren soll er Seniorinnen und Senioren im Alltag unterstützen, ihnen zum Beispiel beim Aufstehen helfen, die Post holen und Essen servieren. Mit seiner Hilfe ist es möglich, per Video zu telefonieren, und er hat gelernt, wie man im Ernstfall einen Notruf absetzt.

Insbesondere im Bereich der Telemedizin kann der Roboterassistent eine große Hilfe werden: Möglich sind Blutdruckmessungen, die Erstellung eines EKG oder

Ultraschall und vieles mehr. Mittels eines Avatars könnten Mediziner und Therapeuten ihre Patientinnen und Patienten behandeln, ohne selbst vor Ort zu sein. Auch in der Physiotherapie ließe er sich einsetzen und könnte mit den Pflegebedürftigen einfache Übungen zur Mobilisation durchführen.

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

## Erster Test bestanden

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

Einen ersten Test im Partenkirchener Caritas-Altenheim St. Vinzenz hat Garmi bereits bestanden.

„Er hat Getränke gebracht, Blutdruck gemessen und einen Patienten unterstützt, mit seinem Hausarzt zu telefonieren“, berichtet Pflegefachkraft und Projektkoordinatorin David Bender. Bei den Heimbewohnerinnen und -bewohnern kam der Helfer gut an. „Erst waren sie zurückhaltend, dann interessiert“, erzählt Bender.

Er kann sich vorstellen, dass Garmi eines Tages das Pflegepersonal entlasten wird. „Die Grundpflege kann er natürlich nicht übernehmen“, sagt er. „Aber es wäre schön, wenn er helfen könnte, die Pflegebedürftigen zu heben.“ Auch die Fenster zu öffnen, die Trinkmengen zu dokumentieren und demenzkranken Personen als Gedächtnisstütze zu dienen, wäre hilfreich. **Annette Liebmann**



Mithilfe von Künstlicher Intelligenz beantwortet Garmi Fragen. Er kennt sogar den Sozialverband VdK.

## Steigende Pflegekosten

VdK fordert Entlastung, die auch die Pflege zu Hause berücksichtigt

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

Die Eigenanteile für einen Pflegeheimplatz lagen am 1. Januar 2025 nach Angaben des Verbands der Ersatzkassen (vdek) zu Beginn eines Aufenthalts bei durchschnittlich 2984 Euro. Auf einen ähnlichen Wert kam im Dezember 2024 mit 2968 Euro auch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO). Im Einzelnen setzen sich die Kosten nach vdek-Berechnungen aus 1496 Euro für die Pflegevergütung inklud-



Auch in der ambulanten Versorgung zu Hause sind die Kosten für Pflegeleistungen gestiegen. Foto: picture alliance/dpa/Daniel Karmann

sive Ausbildungskosten, 990 Euro für Unterkunft und Verpflegung sowie 498 Euro Investitionskosten zusammen. Somit stieg die Eigenbeteiligung für Pflegebedürftige im Bundesschnitt binnen eines Jahres von 2687 Euro Anfang 2024 auf 2984 Euro Anfang 2025.

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

Für die Entwicklung der Kosten in der häuslichen Pflege fehlt es an

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

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

## Rechtzeitig den Druck wegnehmen

Einem Dekubitus kann gut vorgebeugt werden

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

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

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

Damit sie gut heilen können, empfiehlt der Dermatologe eine feuchte Wundbehandlung. Den Verbandswechsel können auch pflegende Angehörige durchführen.

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



Menschen mit Dekubitus müssen öfter am Tag umgelagert werden. Foto: picture alliance/Shashop/Erwin Wodicka

-Anzeige-

**Treppenlift**  
4.000,- Euro  
Zuschuss!

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung  
Die neue Generation für das beste Liftgefühl

Bundesweiter Service  
**Prima-Lift**

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich Wir sind für Sie da!

0800 - 23456 11  
www.prima-lift.de

# Übergewichtig und gesund

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

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

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

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

## Aktuelle Studie

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



Wer ein paar Kilos zu viel auf die Waage bringt, ist nicht automatisch krank. Gesundheitsschädlich ist vor allem das Fett, das sich um die inneren Organe legt. Foto: imago/ingimage

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

Fett ist vor allem dann gefährlich, wenn es sich im Bauch um die inneren Organe, wie Leber, Magen oder Darm, herum ablagert. Es wird auch viszerales Fett genannt und ist besonders aktiv: Die Fettzellen bilden Hormone und Botenstoffe, die chronische Entzündungen im Körper fördern und das Immunsystem schwächen können.

Zu viel Bauchfett kann Erkrankungen wie Arthrose, Schlaganfälle oder eine Fettleber begünstigen. Zudem leiden Betroffene oft an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

Um das gefährliche Bauchfett zu identifizieren, schlägt die Expertengruppe vor, den Taillenumfang zu messen und das Verhältnis von Taille zur Hüfte oder zur Größe zu ermitteln. Hier kann der BMI berücksichtigt werden, muss aber nicht. Das Körperfett lässt sich

zudem etwa durch eine Knochendichtemessung direkt bestimmen. Bei einem BMI von über 40 ist nach Ansicht der Expertengruppe keine Bestätigung durch weitere Messungen notwendig.

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

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

## Gesund essen

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

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

## Hausärzte künftig ohne Kostendeckel

VdK erwartet Verbesserung in der Versorgung, warnt aber vor Investoren

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

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

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

Für den VdK war nie nachvollziehbar, warum Ärztinnen und

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

### Vorsicht vor Investoren

Eine Gefahr besteht nach Auffassung des VdK darin, dass die Entbudgetierung die Profitgier von Investoren wecken könnte. Deshalb sieht er beispielsweise Medizinische Versorgungszentren

(MVZ), die von privaten Investoren geführt werden, kritisch. „In diesem sensiblen Bereich der medizinischen Versorgung besteht gerade in Kombination mit der Entbudgetierung der Hausarztpraxen das Risiko der Bereicherung von Investoren zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung. Profitgier ist eine echte Gefahr für die Unversehrtheit und Gesundheit der Patienten“, warnt Bentele.

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



Durch weniger Bürokratie für die Hausarztpraxen sollen sich die Wartezeiten auf einen Termin verkürzen. Foto: picture alliance/dpa/Benjamin Nolte

## Darmspiegelung für Frauen ab 50

Alter für Früherkennung von Krebs wird gesenkt

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

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

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

Derzeit gibt es zwei Untersuchungen für die Darmkrebs-Früherkennung: die Darmspiegelung (Koloskopie) und den Stuhltest auf nicht sichtbares, so genanntes ok-

kultes, Blut. Bei der Koloskopie können bereits Vorstufen von Krebs früh erkannt und direkt entfernt werden, bevor sie sich zu bösartigen Tumoren weiterentwickeln können.

### Alle zwei Jahre Stuhltest

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

– Anzeige –

**OHNE FÜHRERSCHHEIN**

BUNDESWEITER SERVICE - SEIT 1988



Der „Chilli“  
wie ein Auto 9.990 €



Das „Dreirad“  
3.190 €

Gratis Prospekte



Der „Sprinter“  
unser Renner 2.690 €

**ERGOMOBIL GmbH** - Kallgatweg 7  
46446 Emmerich - Tel. 02822 92999  
www.ergomobil.eu - info@ergomobil.eu

# Wenn er leer ist, wird er laut

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

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

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

## Wie beim Dudelsack

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

Grund ist also tatsächlich mangelnder Nachschub an Nahrung. Nicht immer führt dies zu einem lauten Knurren. Nachts beispiels-



Süßigkeiten stoppen nur kurzzeitig das Hungergefühl.

Foto: imago/YAY Images

weise bewegen sich Magen und Darm auch weiter, allerdings etwas langsamer, erklärt Török.

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

Zucker, und es entsteht Hunger“, erklärt die Medizinerin.

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

dessen Wert, wenn der Magen leer ist. Wird Nahrung zugeführt, sinkt das Ghrelin wieder.

Cholecystokinin, ein weiteres Hormon, wird produziert, wenn über den Darm Fettsäuren und Aminosäuren aufgenommen werden. Dieses sorgt damit ebenso für ein Sättigungsgefühl wie das Verdauungshormon GLP-1, das bei der Aufnahme von Glukose und Fettsäuren ausgeschüttet wird. Das bekannteste Hormon ist Insu-

lin, das beim Anstieg des Glukosespiegels ausgeschüttet wird. Besteht ein extremer Mangel an Glukose kann dies neben Hunger zu einem schummerigen Gefühl oder Schwindel führen, etwa bei hohem Energiebedarf wie bei ungewohnter körperlicher Anstrengung. Dann hilft schnelle Zuckerezufuhr, beispielsweise durch Schokolade.

## Tipps: Langsam essen

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

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

## Tipps gegen Muskelkater

Facharzt Yannic Bangert rät zu langsamem Trainingsaufbau

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

**Wie kommt es zum Muskelkater?** Muskelkater entsteht durch mikroskopisch kleine Risse in den Muskelfasern, welche während intensiver oder ungewohnter körperlicher Belastung auftreten können. Diese Mikroverletzungen lösen eine Entzündungsreaktion aus, bei der Wasser in das Gewebe eindringt, was zu einer Schwellung

und hierdurch zu einer Dehnung des Muskels führt. Besonders häufig tritt Muskelkater bei exzentrischen Bewegungen, zum Beispiel Bergablaufen, ungewohnten oder intensiven Belastungen und plötzlichen Belastungssteigerungen auf.

### Wie lange dauert er?

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

### Kann man ihm vorbeugen?

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

### Darf man mit Muskelkater weiter trainieren?

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

### Gibt es Hausmittel?

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

Interview: Petra J. Huschke

## Den Puls richtig messen

Handgelenk oder Geräte bieten gute Ergebnisse

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

„Junge wie ältere Menschen in der Bevölkerung sollten wissen, wie sie ihren Puls richtig messen und über diesen Weg auch mehr über Herzrhythmusstörungen erfahren“, erklärt Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Er betont: „Wer seinen Puls regelmäßig kontrolliert, kann bei Unregelmäßigkeiten des Herzschlags sofort reagieren und diese von seiner Ärztin oder seinem Arzt abklären lassen.“ Eine Selbstmessung des Pulses am

Handgelenk über eine gut tastbare Arterie reicht oft aus, um Auffälligkeiten festzustellen. Der Puls, der sich dort ertasten lässt, entspricht dem Herzschlag pro Minute. Der Ruhepuls im Sitzen oder Liegen sollte idealerweise zwischen 60 und 80 liegen. Einfach zwei Finger (am besten Zeige- und Mittelfinger) auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens legen und 60 Sekunden lang die Schläge mitzählen. Die besten Ergebnisse erhält man, wenn der Ruhepuls am Morgen, kurz nach dem Aufstehen, gemessen wird.

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



Muskelkater ist ein Zeichen für Überforderung. Foto: imago/imagebroker



Das Messen am Handgelenk ist ganz einfach: 60 Sekunden lang die Schläge an einer gut tastbaren Arterie mitzählen. Ein Wert zwischen 60 und 80 gilt bei Erwachsenen in Ruhe als normal. Foto: imago/Niehoff

## Öfter mal die Augen schließen

Lange Bildschirmzeit begünstigt Kopfschmerzen

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

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

Mit der Zeit können dadurch Kopfschmerzen entstehen. Die

Empfehlung des Experten lautet, am Rechner öfter Pausen einzulegen, ab und zu in die Ferne zu schauen und bewusst zu blinzeln oder gar die Augen für ein paar Sekunden zu schließen.

### Druckgefühl im Kopf

Wer sich dem 50. Lebensjahr nähert und vor dem Bildschirm öfter Kopfschmerzen bekommt, ist meist von Alterssichtigkeit betroffen. Sie erschwert das Sehen im Nahbereich, was zu Ermüdung und letztlich zu einem Druckgefühl im Kopf führt. Abhilfe schafft eine Nahbrille oder eine Gleitsichtbrille mit Nahteil. Letztere ist für die Arbeit am Rechner aber nicht ideal, da man häufig in der Position verharret, mit der die beste Sehschärfe am Bildschirm erzielt wird. Das führt zu Fehlhaltungen, die Kopfschmerzen begünstigen. „Die Lösung ist, sich eine Computerbrille anfertigen zu lassen“, rät Lagrèze, „etwa als monofokale Brille für 80 Zentimeter Sehentfernung.“

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



Wer mit einer falschen Brille viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, riskiert Augenbrennen und Kopfschmerzen. Foto: imago/YAY Images

## Alkohol ist kein Retter in der Not

Vor allem Ältere mit Suchterkrankung suchen Unterstützung

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

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

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

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



Alkohol ist eine gesellschaftlich anerkannte Droge. Bei regelmäßigem Konsum kann sich eine Suchterkrankung entwickeln. Foto: imago/Zoonar

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

### Frauen trinken anders

Die Zahlen der Hilfsorganisation Blaues Kreuz zeigen, dass die meisten Menschen mit Alkoholproblemen erst ab der Lebensmitte Unterstützung suchen. 52 Prozent der Klienten waren zwischen 45 und 54 Jahre alt, 40 Prozent zwischen 55 und 64 Jahre. Auffällig ist, dass in beiden Altersgruppen der Frauenanteil etwas höher liegt als der der Männer.

„Frauen konsumieren eher im privaten Bereich. Wenn sie trinken, fällt das kaum auf“, erklärt Zulkowski. „Außerdem nehmen sie nach unserer Erfahrung eher medizinische Hilfe und Beratungsangebote in Anspruch.“

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

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

## Einsamkeit kann krank machen

Ein gutes soziales Umfeld hilft Körper und Seele

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

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

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

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

Die Techniker Krankenkasse hat 2024 zum ersten Mal einen Einsamkeitsreport erstellt. Dieser zeigt: „Fast sechs von zehn Menschen in Deutschland haben Erfahrungen mit Einsamkeit.“ In

dem Report heißt es: „Knapp ein Viertel der Befragten (23 Prozent), die sich häufig oder manchmal einsam fühlen, bewerten ihre Gesundheit als weniger gut oder sogar als schlecht. Bei jenen, die selten oder nie einsam sind, sind es hingegen nur 13 Prozent.“

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

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

– Anzeige –



Kostenlos beraten lassen:

0800 – 960 1000

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



Gratis Testen

4.180€  
Kassenzuschuss möglich

Badewannenlift

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

idumo.de

# Schlagfertigkeit lässt sich trainieren

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

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

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

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

**Was braucht man, um schlagfertig zu werden?**

Trauen Sie sich, zu kontern, statt betreten zu schweigen, auch wenn Sie nicht gleich eine rhetorische Glanzleistung abliefern. Nötig ist außerdem Gelassenheit. Wer fieberhaft nach einer superschlauen Antwort sucht, blockiert sein Ge-



Dr. Eva Wlodarek ist Psychologin, Buchautorin und betreibt einen YouTube-Kanal. Foto: Katrin Saalfrank

hirn. Also erst einmal ruhig durchatmen, das entspannt. Ein gutes Training ist ein inneres Rollenspiel im Nachhinein: Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen erst hinterher ein passender Spruch eingefallen ist. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die Szene erneut vor – aber diesmal

geben Sie Ihre schlagfertige Antwort. Auf diese Weise schulen Sie Ihr Sprachgefühl und präparieren sich für ein nächstes Mal, denn ähnliche Situationen tauchen bestimmt wieder auf.

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

Hier sind drei Techniken, die Sie in vielen Fällen anwenden können: Erstens: Übertreiben Sie. Jemand schimpft: „Du kapiert auch gar nichts.“ Sie kontern lächelnd: „Ja, du hast recht, mein IQ ist wirklich minimal. Ein Wunder, dass ich überhaupt die Schule geschafft habe.“ Zweitens: Verstehen Sie die Aussage bewusst falsch. Jemand kritisiert Sie: „Du weißt mal wieder alles besser.“ Sie sagen erfreut: „Oh vielen Dank, dass du das erkennst.“ Drittens: Machen Sie ein Kompliment. Jemand äußert ein negatives Urteil, sagt etwa: „Frauen sind immer so emotional.“ Sie loben überschwänglich: „Wow, du bist wirklich ein großartiger Frauenversther.“

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

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

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

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

**Interview: Annette Liebmann**

## Info

Auf ihrem YouTube-Kanal „Dr. Wlodarek Life Coaching“ gibt die Hamburger Psychologin Tipps rund um die Themen Psychologie, Gesundheit, Erfolg und Lebensglück. Manche Videos enthalten auch kleine Übungen zu den jeweiligen Themen. Mittlerweile folgen ihr rund 250 000 Abonnentinnen und Abonnenten.

➔ <https://www.youtube.com/@DrWlodarekLifeCoaching>

## Mehr Unterstützung für Alleinerziehende

Der Familienbericht empfiehlt besseren Zugang zum Arbeitsmarkt und mehr Betreuungsplätze

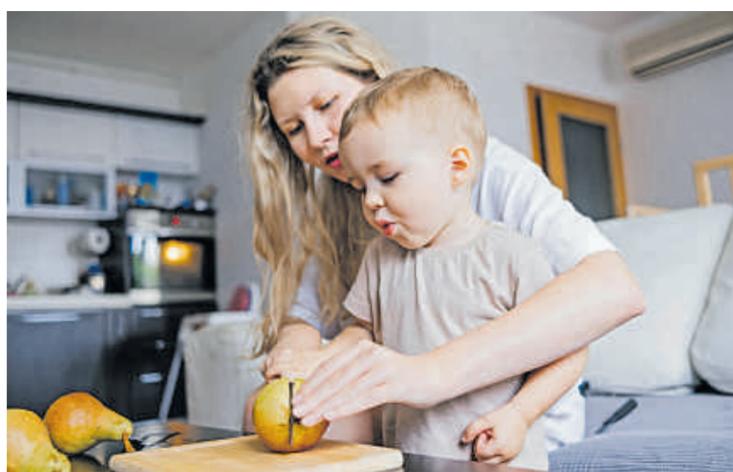
In jeder fünften Familie erziehen Eltern ihre Kinder allein oder getrennt. Der zehnte Familienbericht der Bundesregierung, den eine unabhängige Sachverständigenkommission erstellt hat, beschäftigt sich mit der Situation Alleinerziehender und empfiehlt, insbesondere Frauen besser zu fördern. Sie sind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

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

Alleinerziehende Mütter sind dem Familienbericht der Bundesregierung zufolge besonders oft von Armut bedroht. Auch wenn diese Frauen überwiegend erwerbstätig sind, sind viele auf ergänzende Sozialleistungen angewiesen. Denn viele Mütter reduzieren ihre Erwerbsarbeit oder geben sie auf, um sich auf die Familienarbeit zu fokussieren. Dadurch ist das Armutrisiko von alleinerziehenden Müttern etwa dreimal höher als das von Müttern, die in einer Partnerschaft leben.

### Ungesunder Stress

Neben den finanziellen Herausforderungen haben Alleinerziehende dem Bericht zufolge auch deutlich häufiger mit gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigun-



Rund 2,5 Millionen Kinder wachsen in Deutschland in Haushalten von Alleinerziehenden auf. Foto: picture alliance/Westend61/Kate Bagler

gen zu kämpfen als Eltern in Paarrehaushalten. Sie leiden oft unter Stress und zeigen ein schädlicheres Gesundheitsverhalten, insbesondere in Trennungssituationen, die konfliktreich sind.

Der Familienbericht gibt eine Reihe von Empfehlungen, wie die Situation alleinerziehender Frauen verbessert werden kann. Um eine stärkere ökonomische Eigenständigkeit alleinerziehender Frauen zu erreichen, schlägt die Sachverständigenkommission einen Ausbau der Kinderbetreuung vor. Für alle Eltern mit Kindern soll demzufolge ab dem Alter von einem Jahr bis zum Ende der Grundschule ein Rechtsanspruch auf acht Stunden institutioneller Betreuung in einer Kita, Tagespflege oder

Ganztagsschule eingeführt werden. Der Zugang zum Arbeitsmarkt könne dadurch verbessert werden, dass die Unternehmen die Arbeitszeiten flexibler gestalten, damit Alleinerziehende die Belange von Familie und Beruf besser miteinander vereinbaren können.

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

Außerdem müsse die Sorgearbeit zwischen Mann und Frau gerechter aufgeteilt werden. Um das zu erreichen, müssten Fehlansätze

wie das Ehegattensplitting oder die unentgeltliche Mitversicherung der Ehepartnerin in der Krankenkasse auf den Prüfstand. Solche Leistungen sollten weniger an die Ehe, sondern stärker an die Übernahme von Sorgearbeit geknüpft werden, so der Bericht.

### Kindergrundsicherung

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

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

**Jörg Ciszewski**

## IMPRESSUM

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

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

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

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

**Anschrift:** Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-999, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

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

**Anschrift:** Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: presse.bayern@vdk.de, 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 Biberbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Seilmeyer, Telefon: (0 22 02) 8 17 88 95, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.vub-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 17-1 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.



# Ausgezeichneter Einsatz

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

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

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

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

## Inklusion und mehr

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



André Danke (Fünfter von links), Gehörlosen-Sportverein Oldenburg, freut sich mit seinem Team über den „Sterne des Sports“-Publikumspreis.

unterstützt Menschen mit Migrationshintergrund bei Behörden-gängen.

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

Platz drei ging an Alex Hartung von TURA Bremen. Nachdem er in der Vergangenheit ehrenamtliche

Projekte initiiert hatte, überzeugte er nun mit einem 40-minütigen Film über „130 Jahre TURA Vereinsleben“. In der Dokumentation zeigt er Mitglieder, die sich jahrzehntelang für den Sportverein engagiert haben.

## Handys tabu

Für die Initiative „Ein sicherer Ort für alle!“ ist der TSB Flensburg von 1865 mit dem „Großen Stern des Sports“ in Gold ausgezeichnet worden. Der Verein wirkt damit der ständigen Handynutzung im Alltag entgegen. So sind Smartphones oft auch in der Umkleidekabine mit dabei, was bei Jugendlichen zu

Unsicherheit führt. Der TSB Flensburg startete daher die Aktion „Mach mit! Handy aus.“ Dr. Ruth Reich, Präventionsbeauftragte des TSB Flensburg, erklärt: „Die Plakatkampagne sensibilisiert Mitglieder in Flensburger Sportstätten und Schulen, gibt Gesprächsanlässe und fordert zum bewussten Umgang mit Handys auf.“ Stadt Flensburg, Schulen und lokale Sportvereine unterstützen diese und fördern ein respektvolleres soziales Miteinander.

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

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

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

## Schnell und einfach zum Hilfsmittel

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

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

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

## Lob von Bentele

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

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

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

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

SOZIALVERBAND  
**VdK**

Verena Bentele, VdK-Präsidentin

# ICH BIN JASOZAL

Für Teilhabe ohne Barrieren.

**JASOZAL**

Sagt „Ja“ zum Sozialstaat! Hier unsere Forderungen an die Politik: [www.jasozial.de](http://www.jasozial.de)

-Anzeige-

## Treppenlift

Bundesweiter Service,  
24 Stunden,  
365 Tage im Jahr

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

Auch zur Miete

Neu oder gebraucht

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

**VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1**

**„miteinander“ im März**

Die März-Ausgabe des TV-Magazins steht ganz im Zeichen der Jubiläumsfeier zum 75. Geburtstag des VdK. Gefeiert wurde in Berlin mit 250 geladenen Gästen. Zu den Gratulanten zählten neben Bundeskanzler Olaf Scholz der nordrhein-westfälische Minister für Gesundheit, Arbeit und Soziales, Karl-Josef Laumann (CDU), Felix Banaszak, Bundesvorsitzender von Bündnis 90/Die Grünen, sowie die stellvertretende FDP-Bundesvorsitzende Bettina Stark-Watzinger. Das Motto der Veranstaltung: „Sozial in die Zukunft“

Bundeskanzler Scholz würdigte in seiner Ansprache die große Kraft, die die politischen Empfehlungen des VdK in Berlin entfalten. Auch andere Rednerinnen und Redner betonten, wie wichtig die mahnende Stimme des VdK ist, wenn sozialpolitische Reformen anstehen. Davon legte auch die kleine Ausstellung im Eingangsbereich zum Festsaal ein eindrucksvolles Zeugnis ab: Mit großformatigen Plakaten, Zeitungsausgaben aus verschiedenen Jahrzehnten oder Original-Mitgliedsausweisen der ersten Generation von VdK-Mitgliedern vermittelte sie spannende Einblicke in die bewegte VdK-Geschichte.

Ein Höhepunkt der Veranstaltung war das Gespräch auf dem Podium zwischen VdK-Präsidentin Verena Bentele und ihrer Vorgängerin Ulrike Mascher, das Ninia LaGrande moderierte. Musikalisch umrahmt wurde das gesamte Festaktprogramm von dem inklusiven Orchester „Utopia“. Der nächste große Meilenstein in der VdK-Historie dürfte dann der 100. Geburtstag des Sozialverbands sein.

**Freuen Sie sich mit uns auf spannende Beiträge!**

**Programm**

**März-Ausgabe auf Sport1**

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

**Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf [vdk.de](http://vdk.de)**



**Aktuelle Filme auf VdK-TV**

**► Jubiläum: 75 Jahre VdK**

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

**► Sozialpolitische Lobbyarbeit**

Ob laute Rufe nach einer „Rente für alle“, begleitet von einem Trillerpfeifenkonzert, oder stummer Protest bei den „Stillen Demos“ der Aktion „Nächstenpflege“ – mit seinen bundesweiten Aktionen gelingt es dem Sozialverband VdK Deutschland immer wieder eindrucksvoll, den Blick der Öffentlichkeit auf soziale Schieflagen in der Gesellschaft zu lenken. Die Forderungen des VdK dringen bis in die Bundesregierung vor. Denn mit seiner Mitgliederstärke ist der VdK eine mächtige Lobby für sozial be-



75-Jahr-Feier des VdK Deutschland: Verena Bentele (links) und Ulrike Mascher (Mitte) im Talk, den Ninia LaGrande moderierte.

nachteiligte Menschen. Dieser Filmbeitrag zeigt ein Best-of aus Aktionen der vergangenen Jahre und stellt die aktuelle Aktion „JASOZIAL“ vor: Dieser Slogan leuchtet in knalligem Pink auf gedruckten Plakaten und digitalen Bannern. Damit ruft der Sozialverband VdK Politikerinnen und Politiker dazu auf, den Sozialstaat zu stärken, statt ihn kaputtzusparen.

**► „Rat & Tat“**

„Wann kann ich in Rente gehen?“ – Diese Frage stellen sich viele Menschen. Doch durch die jüngsten Debatten über eine mögliche Hebraufsetzung des Eintrittsalters auf 70 Jahre und die neuen Anreize und Appelle, trotz Erreichen der Regelaltersgrenze länger zu arbeiten, hat dieses Thema an Brisanz gewonnen. VdK-Jurist Daniel Overdiek, Leiter der Rechtsabteilung des VdK Bay-

ern, klärt in einer neuen Folge von „Rat & Tat“ über die unterschiedlichen Rentenarten auf. Er nennt die Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit man vor dem Erreichen des gesetzlichen Rentenalters in Ruhestand gehen kann.

**VdK-TV**

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)



- Anzeige -

**Printenhasen-Trio**

Aus dem Teig der echten Aachener Kräuterprinte wurde auch unsere außergewöhnliche Köstlichkeit, das Hasen-Trio, gezaubert und mit halben Mandeln belegt. Unsere Packung enthält gleich drei Hasen à 180 g (ca. 23 cm groß).

Insgesamt 540 g  
Best.-Nr. 4026 € **18.95**  
(Bruttogewicht 800 g) € 35,09/kg



**Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung:** Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat, zu widerrufen. Um dies auszuüben, müssen Sie uns (Spezialitäten-Haus G. Schulteis GmbH, Nassauer Straße 31-33, 52146 Würselen, Tel.: 02405 / 70 94 71, Fax: 02405 / 70 94 26, E-Mail: [info@spezi-haus.de](mailto:info@spezi-haus.de)) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertragswiderruf informieren (auch möglich mit dem Muster-Widerrufsformular auf unserer Webseite [www.spezi-haus.de](http://www.spezi-haus.de)). Es reicht aus, dass Sie die Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. **Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen,** erhalten Sie alle Zahlungen einschließlich Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben) unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf bei uns eingegangen ist) zurück. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden. **Datenschutz:** Sie können die Löschung oder Änderung Ihrer Daten verlangen, der Verarbeitung zu Werbezwecken widersprechen oder eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Kontaktieren Sie uns dazu unter o.g. angegebener Adresse. Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.spezi-haus.de/datenschutzerklaerung](http://www.spezi-haus.de/datenschutzerklaerung).

Seit mehr als 40 Jahren Ihr Spezialist für  
**CONFISERIE & DELIKATESSEN**

**Bestell-Coupon** Bitte Werbe-Code **760** bei der Bestellung angeben **Telefon 02405-70 94 71**

Best.-Nr.	Stück	Artikel	Preis/€	Gesamt €
4120		Frühlings-Paket	22,95	
4026		Hasen-Trio	18,95	
+ Versandkostenanteil je Sendung (innerhalb Deutschlands)				4,95 €
Gesamt				

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_  
 Straße/Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Tag \_\_\_\_\_ Monat \_\_\_\_\_ Jahr \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_  
 Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich Ihre allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese, wie auch weitere Informationen zu unseren Produkten (Zutaten usw.) sowie Versandkosten Ausland, können unter 02405 / 70 94 71 angefragt oder auf [www.spezi-haus.de](http://www.spezi-haus.de) eingesehen werden.

**Bitte Coupon ausfüllen und senden an:**

Spezialitäten-Haus · G. Schulteis GmbH  
 Postfach 10 13 17 · 52013 Aachen  
 Fax 02405/70 94 26 · [info@spezi-haus.de](mailto:info@spezi-haus.de) · [www.spezi-haus.de](http://www.spezi-haus.de)

Oder gleich bestellen unter: [www.spezi-haus.de/760](http://www.spezi-haus.de/760)



*Spezialitäten-Haus*  
Ihr Coniserie Versand

**Frühlingspaket**

Genießen Sie diese besonders abwechslungsreiche und leckere Mischung. Sie ist das ideale Osterpräsent.

200 g Mozartkugeln    200 g Vanille Kipferl  
 175 g Gebäckmischung    150 g Nester aus Marzipan  
 113 g Cigarillos    75 g Marzipan-Pralinés (5 Stück)

Insgesamt 913 g  
**Best.-Nr. 4120** € **22.95**  
 (Bruttogewicht 1.500 g) € 25,14/kg

**In schöner  
Geschenkverpackung**

## LANDESSEITEN

## Einsatz

Für soziale Gerechtigkeit Seite 14

## Lebenshilfe

Datenschutz trifft Inklusion Seite 15

## Im Gespräch

Landesobmann Roger Hahn Seite 16

## IGeL-Monitor

Was hilft bei Blasenentzündung Seite 17

## KOMMENTAR

## Wir fordern Reformen in der Sozialpolitik



stellv. Landesverbandsvorsitzender Ernst Schilling

Foto: Jutta Kübler

Mit der Bundestagswahl 2025 wird sich eine neue Bundesregierung im Koalitionsvertrag mit den wichtigen Themen der Außenpolitik, der Sicherung des Friedens und der Freiheit in Europa und der ganzen Welt beschäftigen. Hinzu wird ein wichtiges Thema mit der Steuer- und Finanzpolitik kommen. Für uns im Sozialverband VdK sind natürlich die zwingend notwendigen Reformen in der Pflegeversicherung, Krankenversicherung und vor allem in der Rentenversicherung von allerhöchster Bedeutung. Es wäre wünschenswert, wenn sich Koalitionspartner für die künftige Regierung finden, die mit voller Überzeugung Respekt vor allen Beitragspflichtigen haben – Arbeitnehmern und Arbeitgebern und die die in der Vergangenheit vertagten Gesetzesänderungen und notwendigen Reformen im Interesse der Bürgerinnen und Bürger jetzt zügig angehen. Allen demokratischen Parteien liegen die Erkenntnisse zu den jeweiligen Mängeln einer gerechten Finanzierung im Bereich der Pflege-, Kranken- und Rentenversicherung vor. Die Überforderung im Bereich der stationären und häuslichen Pflege ist den Verantwortlichen ebenfalls bekannt. Im Bereich der Rentenversicherung benötigt unser Land Solidarität und Gerechtigkeit sowie Nachhaltigkeit. Damit das Rentenniveau auch künftig gewährleistet werden kann, ist die Einbeziehung aller Erwerbstätigen zwingend erforderlich. Die künftige Bundesregierung muss zusätzlich gewährleisten, dass die Kosten für versicherungsfremde Leistungen in vollem Umfang erstattet werden. Der VdK-Bundes- und die Landesverbände werden die Vereinbarungen im künftigen Koalitionsvertrag aktiv begleiten und hoffen auf eine nachhaltige und gute Gesetzgebung für die Bürgerinnen und Bürger.

## „Für eine Rente, die ein Leben in Würde ermöglicht!“

Große Renten-Demonstration in Karlsruhe – VdK stellt Forderungen an die kommende Regierung

Ein breites Bündnis aus Gewerkschaften und Sozialverbänden hatte in Karlsruhe Anfang Februar zu einer großen Demonstration mit Kundgebung auf dem Marktplatz aufgerufen: Rund 400 Menschen setzten sich geschlossen für eine faire und sichere Rente ein. Gemeinsam forderten sie eine große Rentenreform: Es sollten endlich alle Menschen einzahlen, damit die Rente auch für alle reicht.

„Wir sind hier, wir sind laut, weil man uns die Rente klaut!“ Unüberhörbar schallte die Forderung durch die Karlsruher Innenstadt, der Demozug bewegte sich vom ver.di-Haus in der Rüppurrer Straße mitten durch die Stadt bis zum Marktplatz. Ganz vorn, das große gelb-schwarze Demo-Transparent haltend – liefen ganz links die ver.di-Landesjugendsekretärin Isabel Limerov, neben ihr Tino Besekow vom VdK-Kreisverband Karlsruhe, daneben in der Mitte der VdK-Landesvorsitzende Hans-Josef Hotz und außen ver.di-Landesbezirksleiter Martin Gross. Geschlossen und gemeinsam für eine faire und sichere Rente, das war die eindeutige, unüberhörbare Botschaft in Karlsruhe. Und der Zeitpunkt der

Demo – Anfang Februar – klar, war kein Zufall. „Mitte Dezember haben wir gemeinsam mit ver.di entschieden, diese Demo noch vor der Bundestagswahl zu machen, auch wenn es stressig wird“, sagte Tino Besekow aus dem Orga-Team im Kreisverband Karlsruhe.

Rund 730 000 Rentnerinnen und Rentner bekommen schon heute Grundsicherung im Alter – müssen Sozialhilfe beziehen – obwohl sie ihr Leben lang hart gearbeitet, Steuern bezahlt und Beiträge entrichtet haben. Die reguläre Altersrente der Frauen liegt nach allen Abzügen im Schnitt bei 908 Euro, die der Männer bei 1348 Euro. Und dennoch spielt das Thema Altersarmut im Bundestagswahlkampf kaum eine Rolle. Öffentlichkeit schaffen für die Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, die arm sind, sich das Nötigste zum Leben nicht leisten können, das wollten die Veranstalter der Renten-Demo.

„Wir fordern eine faire und sichere Rente für alle – eine Rente, die zum Leben reicht! Wir stehen hier – liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger – für Würde im Alter!“, sagte Hans-Josef Hotz, VdK-Landesvorsitzender, auf der Kundge-



Alt und Jung demonstrieren gemeinsam für eine faire und sichere Rente. Motto der Demo: Wir lassen uns nicht spalten! Fotos: VdK/LV Nemetschek-Renz



Demozug durch Karlsruhe: Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz am Transparent (Mitte), neben ihm Tino Besekow vom Kreisverband Karlsruhe (links) und ver.di-Landesbezirksleiter Martin Gross (rechts).

bung auf dem Marktplatz. Vor ihm hatten Isabel Limerov und Martin Gross von der Gewerkschaft ver.di gesprochen.

„Wir fordern eine Rente, die uns alle vor Armut schützt! Die Alten gleichermaßen wie die Jungen, die Gesunden ebenso wie die Kranken, die Menschen mit Behinderung genauso wie die Menschen, die pflegebedürftig sind!“, sagte Hotz. Und das gelinge nur dann, wenn endlich auch alle in die Rentenversicherung einzahlen. Solidarisch gemeinsam. „Die Menschen mit den breiteren Schultern in unserem Land: Politiker, Anwälte, Unternehmer haben bis jetzt ihre eigenen Versorgungssysteme!“ Die meisten Wähler wüssten nicht einmal, dass es gerade in der gesetzlichen Rentenversicherung nicht gerecht zuginge. Der Bund saniere den Haushalt zulasten der gesetzlichen Versicherten.

„38 Milliarden Euro mindestens entnimmt der Bund aus der gesetzlichen Rentenversicherung. Jedes Jahr! Für gesamtgesellschaftliche Aufgaben wie den Grundrentenzuschlag und die Mütterrente! Diese müssen endlich richtigerweise mit Steuergeldern finanziert werden!“

forderte Hotz. „Der politische Auftrag an die nächste Bundesregierung muss sein, die soziale Daseinsvorsorge für uns alle zukunftsfest zu stabilisieren und auszubauen. Nur dann, wenn die Bürgerinnen und Bürger das Gefühl haben, es geht fair und gerecht zu in diesem Land, ist es möglich, den extremistischen linken und rechten Rändern erfolgreich zu begegnen und diesen braunen Sumpf endlich trocken zu legen! Soziale Gerechtigkeit ist dabei der ganz entscheidende Punkt. Daran werden wir die kommende Regierung und die politisch Verantwortlichen messen!“

Julia Nemetschek-Renz



„Für Solidarität in der Rentenversicherung!“ Hans-Josef Hotz spricht auf dem Karlsruher Marktplatz.

## Grandiose Teamleistung

Interview: Tino Besekow aus dem Orga-Team der Rentendemo

**Gemeinsam mit der Gewerkschaft ver.di war der VdK-Kreisverband Karlsruhe verantwortlich für die Organisation der Renten-Demo. Im Interview erzählt Tino Besekow vom Kreisverband Karlsruhe, wie sich das Bündnis in Karlsruhe gefunden hat, weshalb das Thema Rente deutlich zu kurz kommt und warum die Organisation so perfekt geklappt hat.**

**Wie entstand die Idee zu dieser Renten-Demo?**

Unser Ortsverband in Karlsruhe, ganz vorn mit dabei der Ortsvorsitzende von Durlach, Gerhard Holzwarth, hat im letzten Jahr im April einen Rentner-Flashmob organisiert. So ist ver.di in Karlsruhe auf uns aufmerksam geworden und hat gefragt: Wollen wir uns nicht zusammentun? Schnell war klar, wir schieden ein Bündnis und organisieren eine große Demo für eine sichere und faire Rente. Mitte Dezember haben wir die Entscheidung getroffen, die Demo noch vor der Bundestagswahl zu machen, auch wenn es stressig wird. Und es hat geklappt! Wir haben es geschafft.

**Und war das zu stemmen?**

Gemeinsam, ja! Das alles war eine großartige Team-Leistung im Kreisverband Karlsruhe. Wir haben alle mit angepackt, jeder hat mit seinen Stärken und Fähigkeiten beigetragen. Zusammen haben wir Öffentlichkeit geschaffen!

**Kommt das Thema denn zu kurz?** Eindeutig. Das hat auch mit Scham zu tun. Menschen, die arm sind,

gehen nicht stolz und laut auf die Straße. Wir sind ihre Lobby.

**Bleiben Sie dran am Thema?**

Ganz sicher. Unser Kreisvorsitzender Joachim Reising hat schon angekündigt: Wir werden uns jetzt zusammensetzen und uns Formate überlegen, wie wir effektiv viel erreichen können. Das Thema Altersarmut ist uns im Kreisverband jeden Einsatz wert. **nem**



„Die Organisation der Demo war eine grandiose Team-Leistung!“, sagt Tino Besekow vom Kreisverband Karlsruhe im Interview. Er ist auf dem Foto hinten stehend unter dem Rednerpult zu sehen. Foto: VdK/KV Karlsruhe

## SAVE THE DATE!

**VdK-Gesundheitstag**

Samstag, 5. Juli 2025

Liederhalle Stuttgart

Für alle VdK-Mitglieder, insbesondere die Ehrenamtlichen.

Die Anmeldung ist ab Mai 2025 möglich. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Alle weiteren Informationen finden Sie hier:

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



**SBV-Konferenz**

Mittwoch, 9. Juli 2025

Harmonie Heilbronn

Für Menschen mit besonderem Interesse an beruflicher Teilhabe und Inklusion im Arbeitsmarkt.

Die Anmeldung ist ab April 2025 möglich. Die Veranstaltung ist kostenpflichtig. Alle weiteren Informationen finden Sie hier:

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

## Pflege-Eigenanteil steigt 2025 drastisch

Hotz: „Diese hohe Eigenbeteiligung ist demütigend und respektlos!“



92000 Menschen werden in Baden-Württemberg vollstationär gepflegt.

Foto: iStock.com/SolStock

Die Eigenbeteiligung bei vollstationärer Pflege steigt weiter drastisch: im Jahr 2025 auf 3237 Euro monatlich im ersten Jahr, so die Auswertung des Verbands der Ersatzkassen. Pflege führe schnurstracks in die Altersarmut, sagt VdK-Landesvorsitzender Hotz.

Pflege ist in Baden-Württemberg besonders teuer. Zum Vergleich: Bundesweit liegt der Eigenanteil im Schnitt bei 2984 Euro monatlich im ersten Jahr.

„Diese Pflege-Eigenbeteiligung für die Versicherten ist demütigend und respektlos! Die Menschen haben ihr Leben lang gearbeitet und ihre Beiträge an die Kranken- und Pflegeversicherung bezahlt. Und dann müssen sie im Alter 3237 Euro monatlich zuzahlen, wenn sie ins

Pflegeheim kommen!“, sagt Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V. „Von was sollen die Menschen diese Beiträge denn aufbringen? Bei Frauen liegt die reguläre Altersrente nach allen Abzügen im Schnitt bei 908 Euro, Männer haben durchschnittlich 1348 Euro reguläre Altersrente.“

Das zeigt doch: Pflegebedürftigkeit führt die Menschen so schnurstracks in die Armut! Eine grundlegende Reform der Pflegeversicherung ist jetzt zwingend notwendig.“

Das Land Baden-Württemberg muss endlich seine Pflicht erfüllen und die Pflegebedürftigen bei den Investitionskosten entlasten, fordert der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. Das Land Baden-Württemberg legt aktuell die

Investitionskosten für den Bau und die Instandhaltung der Pflegeheime komplett auf die Pflegebedürftigen um. Im Schnitt zahlt jeder Pflegebedürftige im Land 460 Euro monatlich rein an Investitionskosten.

### Land muss entlasten

Nach dem Elften Sozialgesetzbuch ist das Land Baden-Württemberg jedoch verantwortlich für die Vorhaltung einer leistungsfähigen, zahlenmäßig ausreichenden und wirtschaftlichen pflegerischen Versorgung. Fakt ist aber, dass das Land aus der öffentlichen Förderung von stationären Pflegeheimen im Jahr 2010 ausgestiegen ist. Baden-Württemberg beteiligt sich seitdem nicht mehr an den Investitionskosten. **J. Nemetschek-Renz**

## 18,8 Millionen Euro erstritten

2024: VdK-Sozialrechtsberatung erzielt Rekord

Und wieder ein Rekordergebnis: Die Sozialrechtsreferenten erstritten allein 2024 hier im Land die neue Rekordsumme von 18,8 Millionen Euro an Rückzahlungen.

Der Sozialverband VdK gehört mit seinen bundesweit 2,3 Millionen Mitgliedern zu den größten Sozialverbänden in Deutschland. Seit über 70 Jahren setzt er sich für soziale Gerechtigkeit ein, berät seine Mitglieder zum Sozialrecht und vertritt sie vor den Sozialgerichten. Die 13 Landesverbände sind mit ihren Beratungsstellen bundesweit vor Ort präsent und organisieren Hilfe und Beratung.

In Baden-Württemberg hat der Sozialverband VdK aktuell über 266000 Mitglieder. 65 Sozial-

rechtsreferentinnen und Sozialrechtsreferenten beraten in 34 Beratungsstellen im ganzen Land, von Tauberbischofsheim in Franken bis Radolfzell am Bodensee. Ziel des Sozialverbands VdK ist es, eine bezahlbare Beratung für alle Mitglieder zu gewährleisten.

### Klares Zeichen

Über 12000 Widerspruchs-, Klage- und Berufungsverfahren führten die VdK-Juristinnen und -Juristen allein 2024 hier im Land und erstritten 2024 eine neue Rekordsumme von 18,8 Millionen Euro in Baden-Württemberg. Ein klares Zeichen des steigenden Drucks auf die Sozialsysteme und damit auf die einzelnen Menschen. **nem**



Im Gespräch mit den Menschen: VdK-Juristin Olga Klein (rechts im Bild) berät in der Beratungsstelle des Sozialverbands VdK in Tauberbischofsheim zu sozialrechtlichen Themen.

Foto: VdK/KV Tauberbischofsheim

## Soziale Ungleichheit nimmt zu

VdK fordert gerechtes Steuersystem

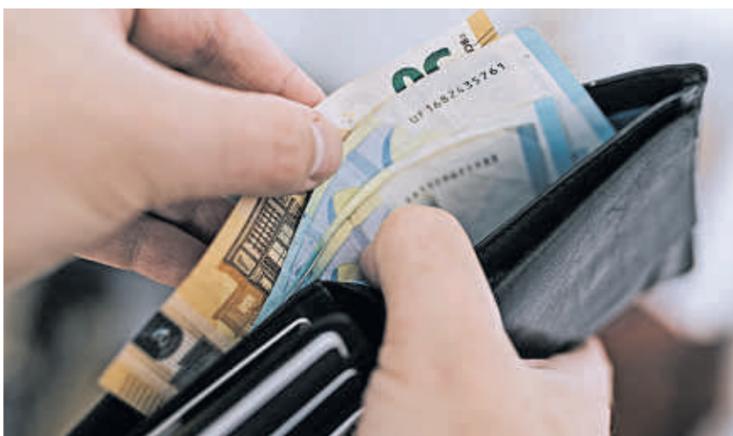
Die Armut steigt, der Reichtum nimmt zu, das zeigt der Oxfam-Bericht zu sozialer Ungleichheit deutlich. Nur ein gerechtes Steuersystem könne den solidarischen Zusammenhalt im Land sichern, sagt VdK-Landesvorsitzender Hotz.

„Es ist besorgniserregend, dass die Zahl der Milliardäre immer weiter steigt und zugleich die Armut in Deutschland rasant zunimmt. 25 Millionen Bürgerinnen und Bürger befinden sich derzeit laut Statistischem Bundesamt am unteren Einkommensrand. Die Mieten steigen ins Unermessliche, die hohen Pflegeheimkosten führen in die Altersarmut, die Renten

reichen für die notwendigsten Dinge des Lebens nicht mehr aus. Und gleichzeitig ist Deutschland für Hochvermögende ein Niedrigsteuerland.“

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. fordert deshalb ein gerechtes Steuersystem. Die Politik muss endlich Mittel und Wege finden, um auch die Superreichen in unserem Land angemessen zu besteuern.

Das bestehende Steuersystem fördert die soziale Ungerechtigkeit und setzt den Sozialstaat zunehmend unter Druck. Nur ein gerechtes Steuersystem kann den solidarischen Zusammenhalt in unserem Land sichern!“ **nem**



25 Millionen Bürgerinnen und Bürger befinden sich laut Statistischem Bundesamt am unteren Einkommensrand.

Foto: iStock.com/Christian Horz

## 10. und 11. Mai: Grünsfelder Gesundheitstage

VdK Tauberbischofsheim: 35 Aussteller kommen, 40 Fachvorträge geplant

Die Grünsfelder Gesundheitstage sind in der Region Tauberbischofsheim längst eine Institution: Rund 10000 Menschen besuchten die dritten Grünsfelder Gesundheitstage im Mai 2023. Jetzt finden Sie wieder statt: Wie gewohnt am Muttertags-Wochenende, vom 10. bis zum 11. Mai in und vor der Stadthalle Grünsfeld. Der Eintritt ist wie immer frei.

„Erste Hilfe – Blutspende“ ist das Thema der vierten Grünsfelder Gesundheitstage. Die traditionelle Großveranstaltung wird organisiert vom Sozialverband VdK Kreisverband Tauberbischofsheim in Kooperation mit der Stadt Grünsfeld. Schirmherr ist der Landrat Christoph Schauder. Die Festrede wird der VdK-Landesverbandsvorsitzende Hans-Josef Hotz halten.

Rund 35 Aussteller wird die Messe haben, rund 40 Fachvorträge zu den Themen Rente, Pflege und Gesundheit sind geplant, dazu ein buntes Unterhaltungsprogramm und eine umfassende Bewirtung. Rund 10000 Besucher hatten die dritten Grünsfelder Gesundheitstage im Mai 2023. „Herzliche Einladung an alle Menschen hier in der Region!“, sagt der VdK-Kreisvorsitzende von Tauberbischofsheim, Kurt Weiland. „Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, lernen Sie den Sozialverband VdK kennen und die Ehren-



Rund 10000 Menschen besuchten die dritten Grünsfelder Gesundheitstage im Mai 2023.

Foto: VdK/KV Tauberbischofsheim

amtlichen hier vor Ort und haben Sie eine gute Zeit mit uns!“ Die Grünsfelder Gesundheitstage finden statt am Muttertags-Wochenende, 10. und 11. Mai, in der Stadthalle Grünsfeld. Der Eintritt ist frei.

Hier ein kleiner Auszug aus dem Programm:

Am Samstag, 10. Mai, um 15 Uhr hält Erhard Mott von der E-Bike Erlebniswelt einen Vortrag mit dem Thema: „Welche Möglichkeiten gibt es mit Einschränkungen Fahrrad, E-Bike, Tandem oder Dreirad zu fahren? Um 16 Uhr gibt es Informa-

tionen zur Pflegeversicherung von Mathias Altmann von der AOK.

Am Sonntag, 11. Mai, um 13 Uhr beantwortet Sonja Winkler vom Ambulanten Therapiezentrum die Frage: „Schwindel – nur ein Thema des älteren Menschen?“ und um 15 Uhr beschäftigt sie sich in ihrem Vortrag mit dem Thema Sturzprophylaxe und gibt Informationen und Tipps für den Alltag. Für die Messe haben sich diverse Aussteller angekündigt, darunter Hilfs- und Pflegedienste, Fitness-Center, Fachkliniken und Sanitätshäuser. **nem**

# Mehr als Schreddern – die letzte Reise sensibler Daten

Datenschutz trifft Inklusion: Ein Blick hinter die Kulissen der Aktenvernichtung in Offenburg

Gesundheitsdaten, Arztberichte, persönliche Dokumente und mehr – in den VdK-Beratungsstellen lagern tausende Akten, die tief in das Leben der Menschen blicken lassen. Doch was passiert mit diesen sensiblen Informationen, wenn ihre Aufbewahrungsfrist endet? Hier beginnt die letzte Reise der Daten: sorgfältig gesammelt in silbernen, speziell gesicherten Metallcontainern, bereit zur fachgerechten Vernichtung. Im Raum Südbaden führt ihr weiterer Weg zur Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch-Lahr e.V., einem ganz besonderen Dienstleister.

Ein typisches Gewerbegebiet im Nordwesten von Offenburg markiert die letzte Station der VdK-Akten. Hier befindet sich die Aktenvernichtung der ASW+W gemeinnützige GmbH, ein Unternehmen der Lebenshilfe. In ihren Werkstätten beschäftigt sie Mitarbeiter mit Behinderungen am zweiten Arbeitsmarkt – ganz nach deren Möglichkeiten.

Die Aktenvernichtung ist also nur eine von vielen Dienstleistungen der ASW+W. Jeden Morgen ab 7 Uhr kehrt hier langsam Leben ein. Eigentlich beginnt die Besprechung erst eine Stunde später, doch viele der dreizehn Mitarbeiter sind gerne schon früher da. Auch mit den Pausen nehmen die vier Frauen und neun Männer es nicht so genau. Gruppenleiter Raphael Busam muss seine Mitarbeiter regelmäßig an ihre Pausenzeiten erinnern – sonst würden sie einfach durcharbeiten.



Im Keller lagert das Endprodukt der analogen Papierdaten, die geschredderten Papierschnipsel. Ein Ballen wiegt rund 350 Kilo.

„Ich muss definitiv niemanden zur Arbeit motivieren“, scherzt Busam im Gespräch mit der VdK-Zeitung. Der 30-Jährige ist gelernter Arbeitserzieher und kommt aus Oberkirch. Seit zweieinhalb Jahren ist er bei der Lebenshilfe tätig. In dieser Zeit hat sich die anfallende Arbeit vermehrt gewandelt. Bei den Daten geht es



Das Team der Aktenvernichtung in Offenburg kennt sich mit allen Arten von Daten aus! Hier zu sehen: Jessica F., Pasqual M., Karim B., Jonas L., Kai B., Vitali B., Sandra A., Gudrun V., Raphael B. (v.l.n.r.). Es fehlen: Lukas A., Katja B., Selcuk D., Pascal D., Markus F., Christian R., Michelle B. und Peter S.

Fotos: Rebecca Schwarz/VdK

immer häufiger weg von Papier und hin zum Digitalen. Es entsteht also nicht nur harmloses Papierkonfetti. Die sensiblen Daten befinden sich auf vielen verschiedenen Trägern: CDs, Smartphones, USB-Sticks, Festplatten, Tablets, Videobänder und Plastikkarten wie Ausweise oder Kreditkarten.

„Die Festplattenvernichtung macht allen hier am meisten Spaß. Den Rechner auseinanderzubauen ist der Höhepunkt für die Mitarbeiter!“, weiß Busam. Ist die Festplatte erst einmal draußen, kommt es ganz darauf an: HDD-Festplatten werden durch ein Magnetfeld zerstört. Für SSD-Festplatten gibt es einen Elektronik-Schredder.

Der Lithium-Akku in Tablets und Smartphones macht die Vernichtung etwas schwieriger. Hier trifft Busam die Vorbereitungen allein und übergibt erst nach dem Auseinanderbauen an seine Mitarbeiter. Aber auch an den anderen Stationen arbeitet er als Gruppenleiter selbst mit. Das trägt zum Teamgefühl bei.

Die Büroräume und die Aktenvernichtung sind getrennt voneinander untergebracht. Durch einen langen Flur mit hohen Decken geht es vorbei an den Papierschreddern. Von dort fällt das Papier direkt in die Presse. Hinter einer zweiten Tür verbirgt sich ein offener Fabrikraum. Hier herrscht reges Treiben: An einem großen Schreibtisch sitzen mehrere Mitarbeiter, jeder von ihnen einen aufgeschlagenen Ordner vor sich. Viele weitere stapeln sich auf dem Tisch. Nach und nach entnehmen sie die einzelnen Blätter. Auf der

anderen Seite des Raums ist Jonas L. gerade damit beschäftigt, die einzelnen Metallteile von einem Ordner zu entfernen. Sorgfältig führt er die einzelnen Arbeitsschritte vor. Und auch mit den digitalen Daten kennt er sich aus: Am Entmagnetisierer zeigt er, wie dieser silberne Kasten funktioniert: Geduldig schiebt er eine HDD-Festplatte hinein und dreht an einer Art Kurbel. Das Ganze dauert etwa 20 Sekunden – danach ist die Festplatte Geschichte.



Vitali B. zeigt, wie er die Plastikkarten schreddert.

Inzwischen ist Vitali B. dazu gestoßen. Er wartet darauf, die Schredder zu bedienen. Davon gibt es einen für elektronische Produkte und einen für Plastikteile. Während Vitali B. mehrere Plastikkarten in einen Schredder wirft, er-

klärt er, wie wichtig es ist, dass immer die richtigen Teile im passenden Schredder landen.

In einem anderen, abgetrennten Bereich gibt es keine Schredder – dafür jedoch mehrere Scanner. Eine Mitarbeiterin ist gerade damit beschäftigt, einen Ordner zu digitalisieren. Die Lebenshilfe übernimmt auch die Archivierung, Digitalisierung und Einlagerung von Akten im Archiv. Hierfür wurden die Wohnhäuser der Lebenshilfe komplett unterkellert: Dort reihen sich Akten an Akten, insgesamt zwölf Kilometer an Daten!

## Akten und Alltag

Doch die Beschäftigung bei der Lebenshilfe umfasst mehr als nur Arbeit. Im ersten Obergeschoss befindet sich unter anderem die Kantine, ein Caterer liefert täglich das Mittagessen. Mitarbeiterin Gudrun V. ist 57 und schon am längsten dabei. Erst kürzlich feierte sie ihr 35-jähriges Dienstjubiläum. Sie achtet unter anderem darauf, dass bei der Essensausgabe alles richtig läuft.

„Die Lebenshilfe deckt alle Lebensbereiche ab. Also Alltag, Arbeit, Pflege und Wohnen. Eine begleitende Elternschaft gehört auch dazu“, erklärt Busam. Besonders wichtig ist ihm die Eins-zu-eins-Betreuung seiner Mitarbeiter: „Das ist das Wunderschöne hier.“

Jeder kann immer zu mir kommen!“ Deswegen kennt Busam die Stärken und Schwächen von jedem Mitarbeiter ganz genau. Das ist auch für die Vermittlung von Praktika auf den ersten Arbeitsmarkt von Bedeutung: „Zwei unserer Mitarbeiter sind regelmäßig in einer anderen Firma als Lagerarbeiter tätig. Einer meiner Beschäftigten kann seine Stunden dort erhöhen und in Zukunft sogar übernommen werden“, freut sich Busam. Sobald jedoch eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt angenommen wird, fallen die Förderungen weg. „Das Landratsamt übernimmt dann zum Beispiel nicht mehr die Kosten für die Betreuer, auf die viele Menschen mit Behinderung angewiesen sind. Das macht einen Arbeitsplatzwechsel dann leider unmöglich. Dennoch bleibt es für uns das oberste Ziel – wieder auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen!“, bekräftigt Busam.

Die Werkstätten der Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch-Lahr e.V. sind ein wertvoller Beitrag zur Inklusion und sozialen Teilhabe. Mit der Nutzung des Angebots zur Datenvernichtung trägt auch der Sozialverband VdK dazu bei, Menschen mit Behinderungen eine sinnvolle Beschäftigung zu ermöglichen. Doch es bleibt viel zu tun: Der Zugang zum ersten Arbeitsmarkt ist mit bürokratischen Hürden und finanziellen Herausforderungen verbunden. Hier braucht es politische Lösungen, um echte Teilhabe zu ermöglichen und rechtliche Barrieren abzubauen. Denn Inklusion darf nicht an Formalitäten scheitern! **R. Schwarz**



Gudrun V. (links) ist am längsten dabei. Rechts: Raphael Busam.



Genauere Kontrolle: Was nicht aus Papier ist, muss in den Müll. Sorgfältig entfernen die Mitarbeiter Heftklammern, Folien und mehr.

-Anzeige-



**stufenlos**  
LIFTE VOM FACHMANN





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**

Profizieren 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



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

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

# „Politisch starke und wahrnehmbare Stimme sein“

Roger Hahn im Interview: Der neue VdK-Landesobmann der Schwerbehindertenvertrauenspersonen (SBV) stellt sich vor

Roger Hahn ist seit Oktober 2024 neuer Landesobmann für die Schwerbehindertenvertrauenspersonen (SBV) des Sozialverbands VdK. Im Interview stellt er sich und seine Aufgaben vor und erklärt, warum die Schwerbehindertenvertrauensleute in den Betrieben eine zentrale Rolle spielen für die gelingende tatsächliche Inklusion im Arbeitsmarkt.

**Warum gibt es im Sozialverband VdK einen Landesobmann für die Schwerbehindertenvertrauenspersonen, die SBVler?**

Weil sie für das Thema Inklusion im Arbeitsmarkt die wichtigste Schlüsselrolle spielen. Und wir sie natürlich bestmöglich unterstützen und stärken wollen. Schauen Sie, nur dann, wenn die Menschen mit Behinderungen im Unternehmen ihre Rechte kennen und die Arbeitgeber ihre Pflichten, nur



Wissen schafft Inklusion. Doch wie gelangt dieses Wissen in die Unternehmen, damit echte Teilhabe gelingen kann? Wie hier in der Gastronomie? Entscheidende Mittler sind die Schwerbehindertenvertrauensleute im Betrieb, die SBVler. Sie tragen das Wissen zu den Menschen mit Behinderung, stellen ihnen ihre Rechte zur Seite, klären den Arbeitgeber auf und kämpfen für die Inklusion in der Arbeitswelt. Foto: iStock.com/SolStock

## Zur Person



Roger Hahn ist der neue Landesobmann der Schwerbehindertenvertrauensleute des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg e.V.

Hauptberuflich ist Roger Hahn Hauptvertrauensperson der schwerbehinderten Menschen im Ministerium des Inneren, für Digitalisierung und Kommunen des Landes Baden-Württemberg und Vorsitzender der AGSV BW.

dann ist echte Teilhabe in der Arbeitswelt möglich. Die SBVler sind die entscheidenden Mittler in den Unternehmen. Sie tragen das Wissen zu den Menschen mit Schwerbehinderung, stellen ihnen ihre Rechte zur Seite, klären die Arbeitgeber auf und kämpfen für die Inklusion in der Arbeitswelt.

**Was sind Ihre Aufgaben als neuer VdK-Landesobmann für die SBV?**  
Gemeinsam mit dem VdK-Team werde ich die jährliche SBV-Konfe-

renz organisieren und leiten – unsere große Fortbildungsveranstaltung für die SBVler. In diesem Jahr steht sie unter dem Motto: Chancen schaffen, Teilhabe fördern! Die 22. SBV-Konferenz 2024 hatte 500 Schwerbehindertenvertrauensleute zu Gast. All den SBVlern hier im Land möchte ich mit all meiner Erfahrung und Kraft, mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Wie sieht es denn aus mit der Inklusion im Arbeitsmarkt?**

Ich bin schon seit über 20 Jahren selbst SBVler, nämlich Hauptvertrauensperson der schwerbehinderten Menschen beim Innenministerium und Vorsitzender der AGSV BW. Und ja, ich habe da Erfahrung. Sehen Sie, die obersten Landesbehörden, also alle Ministerien und so weiter, haben etwa 230 000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Insgesamt hat etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland eine Schwerbehinderung. Das zum Vergleich. In der Landesver-

waltung aber erreichen wir noch nicht einmal die gesetzlich vorgeschriebene Beschäftigungsquote von fünf Prozent. Es fehlen uns über 2000 Menschen mit Schwerbehinderung als Mitarbeiter, dabei haben wir als Landesbehörden doch eine Vorbildfunktion! Es ist noch viel zu tun.

**Was sind die größten Hürden für die gelingende Inklusion im Arbeitsmarkt?**

Sicherlich zum einen fehlendes Wissen. Es gibt beispielweise etliche, auch finanzielle Förderprogramme, Beratung und Unterstützung. Zum anderen aber bestimmt auch die Haltung. Würden wir in Bewerbungsgesprächen häufiger sagen: ‚Komm, das probieren wir aus, das wird gut klappen!‘ wäre viel gewonnen. Menschen ohne Behinderung finden zwei- bis dreimal leichter eine Stelle als Menschen mit Behinderung. Die höchste Barriere für Inklusion im Arbeitsmarkt sind noch immer die tiefgreifenden Vorurteile.

**Wie möchten Sie Ihr neues Amt für die Menschen mit Behinderung nutzen?**

Als neuer VdK-Landesobmann möchte ich dazu beitragen, die Vorurteile weiter abzubauen. Gemeinsam mit den SBVlern hier im Land. Schritt für Schritt. Ich möchte als Landesobmann des Sozialverbands VdK meine starke Stimme politisch nutzen, damit echte Teilhabe im Arbeitsmarkt endlich gelingt.

**Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz**

## Teilhabe jetzt!

Videoreihe zum Bundesteilhabegesetz gestartet

Mit einer neuen YouTube-Reihe informiert die Landesbehindertenbeauftragte Simone Fischer über Inklusion im Alltag und die Bedeutung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG).

„Das BTHG schafft wichtige Nachteilsausgleiche, die Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Freiheit ermöglichen“, betonte Simone Fischer am 3. Dezember, dem Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen, in Stuttgart. „Leider wird das BTHG häufig als Bürokratiemonster dargestellt, bei dem die Kosten im Fokus stehen. Dabei geht es um nichts weniger als die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention – und damit um die volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen.“

### Impulse setzen

Die neue Videoreihe zeigt eindrücklich, welche Auswirkungen ein Mangel an Teilhabe und Inklusion hat: auf das Leben von Menschen mit Behinderungen und auf die Gesellschaft insgesamt. „Vielen Menschen ist oft nicht bewusst, was fehlt, wenn die Voraussetzungen für eine gleichberechtigte Teilhabe nicht geschaffen werden“,

sagt Simone Fischer. „Mit den Videos möchten wir die Folgen aufzeigen, Wissenslücken schließen und dazu aufrufen, sich weiterhin für mehr Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen einzusetzen.“

Alle Videos der neuen YouTube-Reihe stehen im Internet zur Verfügung. **red**

➔ [www.youtube.com/@behindertenbeauftragte-bw](http://www.youtube.com/@behindertenbeauftragte-bw)



Landesbehindertenbeauftragte Simone Fischer. Foto: Sozialministerium BW

## Online-Vorträge: Sicher leben

Kriminalprävention für Ältere und Junggebliebene



Enkel in Not? Polizeihauptkommissarin Theresa erklärt, wie Sie sich vor solchen Schockanrufen schützen können. Foto: iStock.com/Jose Miguel Sanchez

In der neuen Vortragsreihe mit Polizeihauptkommissarin Theresa Alt vom Landeskriminalamt Baden-Württemberg erfahren Sie, wie Sie sich effektiv vor Kriminalität im Alter schützen können. Die Vortragsreihe wird in Zusammenarbeit mit dem Landesseniorenrat angeboten. Die Online-Vorträge finden jeweils von 10 Uhr bis 11:30 Uhr statt und sind kostenfrei.

Im Online-Vortrag am Donnerstag, 22. Mai, unter dem Titel „Sicher am Telefon“ zeigt Theresa Alt auf, wie Sie Betrugsversuche am Telefon frühzeitig erkennen – egal ob Enkeltrick oder vermeintliche

Polizeibeamte. Dabei erfahren Sie, wie Sie sich wirksam davor schützen können.

Am Mittwoch, 23. Juli, geht es mit dem Online-Vortrag „Sicher unterwegs“ weiter. Hier bekommen Sie hilfreiche Tipps im Umgang mit Zahlungskarten oder dazu, wie Sie sich vor Betrügern und Dieben beim Einkaufen oder auf Reisen schützen können. **red**

➔ [lsr-bw.de/sonstige-veranstaltungen/](http://lsr-bw.de/sonstige-veranstaltungen/)



## IN MEMORIAM

### Stephanie Aeffner

Die Bundestagsabgeordnete und ehemalige Landesbehindertenbeauftragte Stephanie Aeffner ist im Alter von 48 Jahren gestorben. Stephanie Aeffner hat sich als Landesbehindertenbeauftragte für Baden-Württemberg von 2016 bis 2021 maßgeblich dafür eingesetzt, dass die Belange der Menschen mit Behinderungen in der Landespolitik Einzug fanden.

Wir im Sozialverband VdK Baden-Württemberg haben eng mit Stephanie Aeffner im Landes-Behindertenbeirat zusammengearbeitet. Während der Amtszeit von Stephanie Aeffner wurde die Teilhabe am Arbeitsleben für Menschen mit Behinderungen unter den neuen Rahmenbedingungen des Bundesteilhabegesetzes umgesetzt. Stephanie Aeffner war hier mit ganzem Herzen unermüdlich aktiv, um für unser Bundesland gute und umsetzbare Lösungen zu finden, um jedem Menschen annähernd die gleichen Startbedingungen sicherzustellen. Ihr leidenschaftlicher Einsatz für soziale Gerechtigkeit und für eine Gesellschaft, in der Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt teilhaben können, wird uns stets in Erinnerung bleiben. Wir werden Stephanie Aeffner sehr vermissen.

## 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) 2 48 33 95

(07 11) 2 48 44 10

patienten-wohnberatung-  
bw@vdk.de

www.bw.vdk.de/beratung/

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14 Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten.



Neue Episode!

### Podcast „Reingehört“ Die elektronische Patientenakte

Zum Jahreswechsel 2025 kam eine große Veränderung für alle gesetzlich Versicherten – die elektronische Patientenakte! Doch was bedeutet das für Sie?

### Alles, was Sie wissen müssen!

In dieser Folge erklärt VdK-Patientenberaterin Zeljka Pintaric im Gespräch mit Moderatorin Nina Foto die Vorteile und Fragen zum Datenschutz. Erfahren Sie in unserem Podcast, wie Sie die ePA nutzen oder auch ablehnen können.

Gleich Reinhören!



www.vdk.de/medien/podcast

## IMPRESSUM

Landesteil und Bezirksseiten  
Baden-Württemberg  
Sozialverband VdK Baden-Württemberg

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

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

# Was hilft, wenn es brennt?

IGeL-Monitor bewertet Verfahren zur Vorbeugung von Blasenentzündungen

Eine Blasenentzündung wird auch Zystitis genannt. Dabei handelt es sich um eine Infektion der Harnblase, die in den meisten Fällen durch Bakterien entsteht. Eine Blasenentzündung ist oft schmerzhaft und verunsichert die Erkrankten. Typische Begleitscheinungen sind ein brennendes Gefühl beim Wasserlassen, Krämpfe im Unterleib und häufiger Harndrang.

Beim Medizinischen Dienst erfährt man: „Fast zehn von 100 Frauen, aber nur zwei von 100 Männern bekommen mindestens einmal im Jahr eine Blasenentzündung. Etwa die Hälfte der betroffenen Frauen hat innerhalb eines Jahres eine weitere Blasenentzündung. Unkomplizierte Blasenentzündungen heilen in einigen Fällen von alleine wieder aus. Länger andauernde oder schwere Harnwegsinfekte werden mit Medikamenten (Antibiotika) behandelt, deren Kosten von den Krankenkassen übernommen werden.“

Die aktuelle deutsche Leitlinie für Harnwegsinfektionen bei Erwachsenen empfiehlt jedoch, Antibiotika zurückhaltend einzusetzen. Denn: Eine häufige Verschreibung von Antibiotika kann zu Resistenzen führen. Das bedeutet, dass die Bakterien eine Widerstandskraft gegen die Antibiotika entwickeln und diese dann nicht mehr gegen die Bakterien wirken. Stattdessen gibt die Leitlinie Verhaltensempfehlungen, etwa die Steigerung der täglichen Trinkmenge oder eine Veränderung der Intim-Hygiene.

Roxane M. ist 35 Jahre alt, Mutter einer kleinen Tochter und Cutterin beim regionalen Fernsehsender. Sie hat in ihrer Tageszeitung von einem neuen Medikament zur Vorbeugung von Blaseninfektionen gelesen. Der IGeL-Monitor hat dieses Medikament „für nicht Schwangere ohne sonstige Begleiterkrankungen“ als „tendenziell positiv“ bewertet.

Frau M. fragt in der VdK Patienten- und Wohnberatung nach. Sie leidet immer wieder unter sehr schmerzhaften Blasenentzündungen mit starkem Harndrang und berichtet der Patientenberaterin Greta Schuler, wie eingeschränkt sie dadurch in ihrem Alltag ist. Ihr Arbeitsweg mit der Stuttgarter U-Bahn ist lange – und eine Toilette während der Fahrt oder in der U-Bahn-Station nicht vorhanden. Eine Prophylaxe gegen die lästige Erkrankung wäre ein „Riesengeschenk“ für sie.



Schmerzhafte Blasenentzündung: Viele Frauen versuchen ihre Beschwerden mit Wärme zu lindern.

Greta Schuler fasst die Informationen aus einer Presseerklärung des IGeL-Monitors zusammen: „Das untersuchte Medikament heißt Uro Vaxom und wird zur gezielten Stimulation des Immunsystems eingesetzt. Das Team des IGeL-Monitors fand Studien, aus denen sich für das Immuntherapeutikum Uro-Vaxom® Hinweise auf einen solchen Nutzen ableiten lassen – allerdings nur für einen Nachbeobachtungszeitraum von sechs Monaten.“ Uro Vaxom wird als Kapsel eingenommen und ist eine sogenannte Individuelle Gesundheitsleistung – muss also selbst bezahlt werden. Das Medikament wird vorbeugend gegen wiederkehrende Blasenentzündungen empfohlen.

Frau M. interessiert sich für die Dauer der Behandlung und für die Kosten. Auch hierzu finden sich beim IGeL-Monitor Informationen. Greta Schuler drückt sie für Frau M. aus: „Uro-Vaxom® wird zur Immunprophylaxe gegen wiederkehrende und chronische Blasenentzündungen angeboten. Uro-Vaxom® soll das körpereigene Abwehrsystem im Bereich der Harnwege anregen, auf eindringende Bakterien zu reagieren und wird als Kapseln eingenommen. Das Immuntherapeutikum enthält Zellwandbestandteile von verschiedenen Bakterienstämmen, die Blasenentzündungen verursachen können. Es erfolgt eine Grundimmunisierung, bei der täglich eine Kapsel über einen Zeitraum von drei Monaten einzunehmen ist. Eventuell noch auftretende akute Infektionsschübe sollen wie üblich mit Antibiotika oder alternativen Therapien behandelt werden. Drei Monate nach abgeschlossener Grundimmunisierung kann eine Auffrischung erfolgen. Dafür wird täglich eine Kapsel über jeweils zehn Tage in drei aufeinanderfolgenden Monaten eingenommen. Insgesamt liegen die Kosten für eine Behandlung zwischen 170 und 200 Euro.“

Laut Fachinformation kann es leichte Nebenwirkungen geben: Störungen des Magen-Darm-Traktes, begrenzte allergische Hautveränderungen und leichtes Fieber zu

Behandlungsbeginn. Greta Schuler weist Frau M. auf das Gespräch mit den behandelnden Ärztinnen hin – wie bei allen Medikamenten oder Behandlungsoptionen: „Sprechen Sie diese Option beim nächsten Besuch bei der Gynäkologin oder der Hausärztin an. Fragen Sie nach eventuellen Wechselwirkungen und lesen Sie in aller Ruhe die Informationen des IGeL-Monitors durch.“

### VdK-Tipp

Es gibt medizinische Leistungen, die Sie in ärztlichen Praxen selbst bezahlen müssen. Diese Leistungen heißen Individuelle Gesundheitsleistungen oder kurz IGeL. Der IGeL-Monitor bewertet Nutzen und Schaden der IGeL. Außerdem bietet der IGeL-Monitor neben den IGeL-Bewertungen noch viele hilfreiche Informationen rund um das IGeL-Geschehen.

www.igel-monitor.de **red**



Greta Schuler Foto: David Vogt/ visupixel

## AKTUELL

## Härtefallregelung bei Zahnersatz

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf Festzuschuss der Krankenkasse

Gesetzlich Versicherte, die einen Zahnersatz benötigen, haben Anspruch auf einen Festzuschuss ihrer Krankenkasse. Versicherte mit einem besonders geringen Einkommen erhalten einen zusätzlichen Festzuschuss. Voraussetzung für diese sogenannte Härtefallregelung ist, dass die monatlichen Bruttoeinnahmen eine festgesetzte Einkommensgrenze nicht überschreiten.

Mit der Härtefallregelung können Versicherte eine kostenfreie Regelförderung erhalten. Gemeint ist hier die gesetzlich festgelegte Standardtherapie. Im Jahr 2025 profitieren gesetzlich versicherte Menschen von der Härtefallregelung, wenn ihr monatliches Brutto-

einkommen die Grenze von 1498,00 Euro nicht übersteigt. Wenn sie mit einem Angehörigen zusammenwohnen, wird eine monatliche Brutto-Einkommensgrenze von 2059,75 Euro zugrunde gelegt. Mit jedem weiteren Angehörigen erhöht sich die Grenze jeweils zusätzlich um 374,50 Euro. Angehörige im Sinne der Härtefallregelung sind Eheleute sowie familienversicherte Kinder. Bei Personen, die beispielsweise Sozialhilfe oder das Bürgergeld erhalten, erfolgt keine Einkommensprüfung. Sie fallen automatisch unter die Härtefallregelung. Das gilt auch für Studenten mit BAföG-Anspruch (Bundesausbildungsförderungsgesetz) und für Bewohner von

Pflegeheimen, wenn die Unterbringungskosten ganz oder teilweise vom Sozialhilfeträger übernommen werden.

### VdK-Tipp

Wer etwas über der Einkommensgrenze liegt, kann auch einen höheren Festzuschuss bekommen. Dieser wird dann individuell berechnet. Nachfragen lohnt sich! Wichtig ist in jedem Fall, den Härtefall vor der Zahnbehandlung bei seiner Krankenkasse zu beantragen. Das Formular dafür gibt es bei der eigenen Krankenkasse oder bei der behandelnden Zahnärztin beziehungsweise dem Zahnarzt. **red**

– Anzeige –

### Aufzüge & Treppenlifte



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

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

Ihr Spezialist aus  
der Region

## Ehrung in Saphir zum 97. Geburtstag

Seit 75 Jahren ist Hermann Greiner Mitglied im Sozialverband VdK



Hermann Greiner ist seit 75 Jahren Mitglied im Sozialverband VdK – die Wohnungsnot führte ihn 1949 zum Ortsverband. Foto: Gerd Kreis

Hermann Greiner ist seit 1949 Mitglied im VdK, das heißt seit 75 Jahren. Jetzt wurde er an seinem 97. Geburtstag zum Ehrenmitglied des Ortsverbands Stuttgart-Wangen ernannt.

Am 30. Dezember 2024 nahm der Vorsitzende des Ortsverbands Stuttgart-Wangen Ladislaus Vajda zusammen mit seinem Stellvertreter Gerd Kreis eine besondere und sehr seltene Ehrung vor. Anlässlich seines 97. Geburtstages besuchten sie den sehr rüstigen Hermann Greiner in Stuttgart-

Hedelfingen. Sie überreichten neben der Urkunde und dem goldenen Treueabzeichen Saphir für 75 Jahre VdK-Mitgliedschaft auch die Ehrenurkunde zur Ernennung als Ehrenmitglied im Ortsverband sowie einen reichlich gefüllten Präsentkorb.

Mit seinem Eintritt in den VdK im Jahre 1949 ist Hermann Greiner sicherlich eines der ältesten VdK-Mitglieder in Baden-Württemberg. Als 17-jähriger musste er seine Lehre als Werkzeugmacher bei Kodak in Wangen abbrechen, da er zum Wehrdienst in den Zwei-

ten Weltkrieg einberufen wurde. Bereits nach einigen Wochen ging er in den Panzerabwehrkampf an die Westfront. Dort traf ihn ein Granatsplitter in die Lunge. Er hatte sehr viel Glück und überlebte die schwere Verwundung. Aus dem Lazarett ging es unmittelbar in amerikanische Gefangenschaft. Nach seiner Rückkehr konnte er die Lehre bei Kodak trotz seiner Einschränkungen erfolgreich beenden.

Unter den widrigen Bedingungen der Nachkriegszeit war in Stuttgart vor allem die Wohnungsnot ein großes Problem. Sehr viele Wohnungen waren zerstört und viele Vertriebene suchten hier Schutz. In dieser Zeit organisierten sich Kriegsversehrte sowie Kriegswitwen zu VdK-Ortsverbänden, um sich gegenseitig zu unterstützen. So kam auch Hermann Greiner auf der Suche nach einer Wohnung zum Sozialverband VdK, mit dessen Hilfe er eine Wohnung im Hause seines Vaters zugewiesen bekam. In den fünfziger Jahren heiratete Hermann Greiner. Er und seine Frau bekamen zwei Töchter. Bis zum Berufsende arbeitete er weiterhin bei Kodak in Wangen. Hermann Greiner war trotz seiner Versehrtheit ein begeisterter Skifahrer. Zum Geburtstag gratulierten neben dem Sozialverband VdK auch die Enkel und Urenkel sehr herzlich. **red**

## VdK-Präsidentin begeistert Bruchsal

Bruchsaler Schlossgespräche mit Verena Bentele

Fesselnd, kurzweilig und interessant: VdK-Präsidentin Verena Bentele war in Bruchsal zu Gast und begeisterte ihre Zuhörer bei den Bruchsaler Schlossgesprächen.

Im Rahmen der von der Dr. Bertold-Moos-Stiftung initiierten „Bruchsaler Schlossgespräche“ hatten etwa 150 Besucher die Möglichkeit, in dem barocken Rahmen den Vortrag der VdK-Präsidentin Verena Bentele genießen zu dürfen. In der Veranstaltungsreihe einer rotarischen Stiftung nehmen zweimal im Jahr prominente Vertreter aus Gesellschaft, Politik und Kirche zu brisanten ethischen Fragen Stellung. Bentele reihte sich in eine lange Reihe prominenter Referenten ein, wie zum Beispiel Wolfgang Schäuble, Frank Elstner, Heiner Geißler, Christian Wulff, Muhterem Aras oder aber auch Joachim Gauck.

Die VdK-Präsidentin verstand es hervorragend, die Anwesenden mit ihren Ausführungen über das Zusammenspiel von Sozialstaat und Leistungsgedanken in der Gesellschaft zu fesseln. In einem etwa 40-minütigen, kurzweiligen Vortrag begeisterte sie die Zuhörerinnen und Zuhörer. Unter den Gästen waren auch der VdK-Kreisvorsitzende Reinhold Gsell und dessen Stellvertreter Rainer Müller, die die Gelegenheit zu einem kurzen Gespräch mit ihrer „Chefin“ nutzten. **red**

Die VdK-Präsidentin verstand es hervorragend, die Anwesenden mit ihren Ausführungen über das Zusammenspiel von Sozialstaat und Leistungsgedanken in der Gesellschaft zu fesseln. In einem etwa 40-minütigen, kurzweiligen Vortrag begeisterte sie die Zuhörerinnen und Zuhörer. Unter den Gästen waren auch der VdK-Kreisvorsitzende Reinhold Gsell und dessen Stellvertreter Rainer Müller, die die Gelegenheit zu einem kurzen Gespräch mit ihrer „Chefin“ nutzten. **red**



Auf barocker Bühne sprach VdK-Präsidentin Verena Bentele über die Aufgaben des Sozialstaats. Foto: VdK/KV Bruchsal

# VdK Reisen

## „Reisen unter Freunden“

# VdK Reisen

Unvergessliche Urlauberlebnisse für alle, die gerne verreisen. Auch Nicht-VdK-Mitglieder sind herzlich willkommen, unsere Reiseangebote zu nutzen. Vertrauen Sie auf die Erfahrung des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit.  
Ihr VdK-Reiseteam [www.vdk-reisen.de](http://www.vdk-reisen.de)

### Barcelona sonnige Küste

An der Mittelmeerküste rund um Barcelona erwarten Sie traumhaften Strände und sehenswerte Orte mit zahlreichen kulturellen Highlights. Während Ihres Urlaubs können Sie sich entspannt zurücklehnen und am Strand die Seele baumeln lassen sowie während Ausflüge die facettenreiche Region kennen und lieben lernen.



Wandeln Sie im Theater-Museum in Figueras auf den Spuren von Salvador Dalí und bestaunen Sie bei einem Besuch der Metropole Barcelona die Meisterwerke von Antonio Gaudí wie die Sagrada Família. Fantastische Panoramablicke erwarten Sie auf dem Hausberg Montjuïc und dem Kloster Montserrat, die Sie mit der Zahnradbahn erreichen.

**Ausflüge:** Ganztagesausflug „Die Welt Dalí“ ▶ Stadtrundgang in Girona mit anschließender Freizeit ▶ Besuch von Pubol und Figueras inkl. Eintritt in das Theater ▶ Ganztagesausflug „Barcelona Highlights“ mit ausgiebiger Stadtrundfahrt durch Barcelona und Fotostopp am Hausberg Montjuïc ▶ Ganztagesausflug zum Kloster Montserrat inkl. Fahrt mit der Zahnradbahn (Ticket inkl.) und Besuch des Klosters Montserrat

**Reisetermine:** Flüge ab Stuttgart

03.04.25 / 10.04.25 ab **849,- €** p. P. / DZ/HP/Ausflugspaket

24.04.25 / 01.05.25 ab **899,- €** p. P. / DZ/HP/Ausflugspaket

**Für Sie inklusive:** Flug ab/bis, Transfers – Flughafen-Hotel-Flughafen, 4\*-Kaktus Hotel Volga, HP, Ausflugspaket, 2. Klasse Bahnfahrkarte mit der Deutschen Bahn

### Ischia & Amalfiküste – das irdische Paradies

Lernen Sie Ischia und die Amalfiküste bei einer erlebnisreichen Reise kennen und lieben. Ischia, die größte Insel im Golf von Neapel, wird auch die Perle des Mittelmeers genannt. Unberührte Natur, mediter-

rane Landschaften mit steilen Felsenküsten, bunte Häuser und ganzjährig mildes Klima verzaubern jeden Urlauber. An malerischen Sandstränden und in den Thermalbädern lässt es sich herrlich entspannen.

**Ausflüge:** Halbtagesausflug Inselrundfahrt Ischia ▶ Halbtagesausflug nach Procida ▶ Halbtagesausflug „Land und Leute“ – Besuch eines typischen Weinkellers mit Imbiss ▶ Ganztagesausflug Neapel mit Stadtführung

**Reisetermine:** Flüge ab/bis Stuttgart

22.04.25 / 13.05.25 ab **999,- €** p. P. DZ/HP/Ausflugspaket

29.04.25 / 09.09.25 ab **1.049,- €** p. P. DZ/HP/Ausflugspaket

**Für Sie inklusive:** Hin- und Rückflug mit einer renommierten Fluggesellschaft (z. B. Eurowings) ab/bis gewünschtem Abflughafen (ggf. mit Zwischenstopp) nach Neapel und zurück in Economy Class. Transfer – Flughafen-Hotel-Flughafen, Hotel Carlo Magno, Halbpension, 2. Klasse Bahnfahrkarte mit der Deutschen Bahn

### Madeira – grüne Oase mitten im Atlantischen Ozean

Kommen Sie mit auf die Blumeninsel Madeira, die ihrem Beinamen mit einer wundervollen Flora alle Ehre macht. Es erwarten Sie traumhafte Naturlandschaften, bizarre Felsformationen und türkisblaues Meer. Gepaart mit ganzjährig frühlingshaftem Klima und wunderschönen Ortschaften!

**Ausflüge:** Halbtagesausflug Eira do Serrado und Monte ▶ Ganztagesausflug in den Osten (u.a. mit Besuch von Santana und leichter Levada-Wanderung) ▶ Ganztagesausflug in den Nordwesten (u.a. mit Besuch von Camara de Lobos, dem Cabo Girao, Ribeira Brava und Sao Vincente)

**Reisetermine:** Flüge ab/bis Stuttgart **Weitere Termine auf Anfrage!**

13.11.25 ab **1.199,- €** p. P. DZ/HP/Ausflugspaket

26.06.25 ab **1.249,- €** p. P. DZ/HP/Ausflugspaket

17.07.25 ab **1.299,- €** p. P. DZ/HP/Ausflugspaket

**Für Sie inklusive:** Flug ab/bis Stuttgart, Transfer-Hotel-Transfer, Hotel Vila Gale in Santa Cruz, Halbpension, Ausflugspaket, 2. Klasse Bahnfahrkarte mit der Deutschen Bahn

### Auf Entdeckerreise durch das alte Ägypten 15-tägige Nilkombination mit Badeurlaub

Keine andere antike Hochkultur übt bis heute eine solche Faszination aus wie die Ägypter und ihre geheimnisvollen Pyramiden. Zusammen mit den monumentalen Tempeln, kolossalen Götterstatuen und mystischen Hieroglyphen sind sie stumme Zeugen von einer der großartigsten Kulturen der Menschheit.

### Die perfekte Kombination: Nilkreuzfahrt und Badeaufenthalt

Unternehmen Sie eine luxuriöse Kreuzfahrt auf einem komfortablen RRRRR-Premium-Nilkreuzfahrtschiff. Sie genießen davor sowie danach einen Badeaufenthalt mit All Inclusive im schönen Hurghada. Auf Ihrem Kreuzfahrtschiff werden Sie mit atemberaubenden Ausblicken auf die vorbeiziehenden Landschaften mit grünen Palmen und Sträuchern am Ufer verwöhnt. Ihr Badehotel bietet Ihnen alles, was das Herz begehrt: eine weitläufige Anlage mit üppigem botanischen Garten und sechs Außenpools, ein umfangreiches kulinarisches Angebot sowie selbstverständlich eine direkte Strandlage für herrliche Sonnentage am feinen, flach ins Meer verlaufenden goldgelben Sandstrand. Erleben Sie magische Nächte unter dem funkelnden Sternenhimmel auf dem Nil und entdecken Sie die wertvollen Schätze Ägyptens!

**Abreise:** ab/bis Stuttgart

**Reisetermin:** 02.04. – 16.04.2025 / 07.05. – 21.05.2025 ab **1.049 €** p. P. DZ/DK

**Im Preis enthaltene Leistungen:** Flug alle Transfers vor Ort mit einem komfortablen Reisebus, 7 Übernachtungen mit All Inclusive im 4 Sterne Golden Beach Resort in Hurghada, 7 Übernachtungen an Bord des 5 Sterne Nilkreuzfahrtschiffes mit Vollpension

### KV Freiburg – Rimini/Rivazzurra mit Ausflug Ravenna – 04.05. bis 09.05.2025

Rimini wurde als Sprungbrett in die Poebene 268 v. Chr. von den Römern gegründet und hatte seinen politischen Höhepunkt unter Sigismund Malatesta im 15. Jahrhundert. Im 20. Jahrhundert entwickelte es sich rasch von einem kleinen Fischerdorf zu einem der meistbesuchtesten Badeorte Italiens und Europas mit entsprechender Hotelstruktur. Riccione entstand als Erholungsort für Kinder Ende des 19. Jahrhunderts, als die Hydrotherapie großgeschrieben wurde. Durch die baumbestandenen Alleen und die in Grün eingebetteten Villen trägt sie zu recht den Beinamen Gartenstadt.

**Inklusive Leistungen:** Fahrt im 4\*\*\*\* Fernreisebus mit Toilette und Klima ▶ Begrüßungsdrink ▶ 5 Tage HP in einem 3\*\*\*\* Hotel in Rivazzurra di Rimini (Getränke nicht inbegriffen) ▶ Halbtagesfahrt mit Besuch des Schlosses von Gradara ▶ Führung im Schloss ▶ Tagesfahrt Ravenna und Valli di Comacchio ▶ Tagesfahrt San Marino und Umgebung ▶ Weinprobe mit Imbiss

**Preise:** ab/bis Freiburg

ab 26 Personen im DZ **1.020,- €** p. P.

ab 30 Personen im DZ **950,- €** p. P.

Einzelzimmerzuschlag **90,- €** bis 4 Einzelzimmer, **120,- €** ab 5 Einzelzimmer (nur auf Anfrage)

**Kontakt:** Hr. Widmann 0761-3899820 oder 07602-312

# Kreisverband Ulm bildet jetzt Soziallotsen aus

35 Ehrenamtliche bei Auftaktveranstaltung – weitere Interessierte gesucht – Kreisverband Ulm bietet Schulungen und Ausbildung

Ehrenamtlich bei Fragen zur Erwerbsminderungsrente oder bei der Beantragung eines Pflegegrads helfen: Der Kreisverband Ulm startet jetzt die Soziallotsen-Schulungen.

Die Auftakt-Infoveranstaltung für Interessierte und auch bereits erfahrene Soziallotsen aus Ulm und dem Alb-Donau-Kreis fand Ende Januar im Bürgersaal des Rathauses Gögglingen/Donaustetten statt. VdK-Bezirksverbandsgeschäftsführer Stefan Pfeil reiste aus Stuttgart an, um den 35

VdK-Ehrenamtlichen aus den 24 Ortsverbänden einen Einblick in die Arbeit eines Soziallotsen zu gewähren. Grundsätzlich kann jeder Soziallotse werden, der es sich zutraut, offen auf Menschen zuzugehen und sie in entsprechenden Notsituation zu beraten. Wie zum Beispiel bei der Beantragung eines Pflegegrads, dem Grad der Behinderung, der Erwerbsminderungsrente oder der Grundsicherung. Die Kosten für Ausbildung, entsprechende Schulung und weitere Betreuung werden vom Kreisverband Ulm übernommen.

Die ausgebildeten Soziallotsen koordinieren ihre Termine, Uhrzeiten und Häufigkeiten der Sprechstunden selbst. Bei der Suche nach geeigneten Räumen, wie Büros in Rathäusern oder Bürgerzentren, ist der Kreisverband Ulm natürlich gerne behilflich.

Könnten auch Sie sich vorstellen für den Sozialverband VdK diese Aufgabe zu übernehmen? Dann melden Sie sich gern beim Kreisverband Ulm. Ansprechpartner hierfür ist der stellvertretende Vorsitzende Hans Kloos. **red**

☎ (07346) 23 24.



Ehrenamtlich bei Fragen zur Erwerbsminderungsrente oder bei der Beantragung eines Pflegegrads helfen, das wollen 35 Ehrenamtliche des Kreisverbands Ulm. Bezirksverbandsgeschäftsführer Stefan Pfeil (zweiter von links, vorn) stellte auf der Auftaktveranstaltung die Aufgaben eines Soziallotsen vor. Foto: VdK/KV Ulm

## Drei Fragen an ...

### Hans Kloos



Hans Kloos

Foto: privat

#### Der Kreisverband Ulm wird jetzt Ehrenamtliche zu Soziallotsen ausbilden, warum?

Als Sozialverband ist es unsere wichtigste Aufgabe, die Menschen zu unterstützen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Es ist unser Auftrag, die Menschen in Not aufzufangen und ihnen Halt zu geben. Die Menschen sind nach einem Schicksalsschlag, wie nach einem Unfall, oder aber in Armut oder plötzlicher Pflegebedürftigkeit aufgeschmissen. Viele wissen nicht, wie sie einen Pflegegrad beantragen können oder eine Erwerbsminderungsrente. Da können die Soziallotsen wunderbar helfen.

#### Was macht der Soziallotse?

Wir planen, dass die Soziallotsen künftig etwa ein bis zwei Sprechstunden im Monat anbieten, direkt im Ort, beispielsweise im Rathaus oder Bürgerzentrum. Hier bekommen die Menschen Unterstützung bei den Anträgen. Aber selbstverständlich hören wir erstmal zu, haben Zeit. Wir geben unser Wissen weiter und entlasten damit die Genehmigungsbehörden, wie das Versorgungsamt oder die Rentenversicherung. Denn dort kommen dann vollständige Anträge an. Die juristische

Rechtsberatung leisten natürlich weiterhin unsere Sozialrechtsreferenten in den Beratungsstellen. Wir wollen ehrenamtlich da entlasten, wo wir helfen können.

#### Und wer Soziallotse im Kreisverband Ulm werden möchte, darf sich bei Ihnen melden?

Ja, aber unbedingt! Jeder darf sich melden, der Lust auf ein Ehrenamt hat, egal ob VdK-Mitglied oder nicht. Unser Ziel ist es, dass wir in möglichst vielen Orten hier im Kreis Sprechstunden anbieten können. Damit der Weg für die Ratsuchenden nicht zu weit ist. Vorwissen brauchen Sie nicht unbedingt, wir bieten Ihnen die Schulungen und die Ausbildung zum Soziallotsen an. **nnm**

## Festlich: 75 Jahr-Feier in Kirchbierlingen

75 Jahre VdK-Ortsverband Kirchbierlingen/Griesingen/Rißtissen – das muss gefeiert werden! Die VdK-Mitglieder kamen mit ihren Angehörigen zu einer Feier im TSV-Sportheim zusammen.

Ortsverbandsvorsitzender Siegfried Hummel begrüßte im schön geschmückten Sportheim die zahlreichen Gäste und ging kurz auf die Vereinsgeschichte ein. Der stellvertretende Kreisvorsitzende Willi Schrodri überbrachte die Grüße und Glückwünsche des leider verhinderten Kreischefs Siegfried Ritscher.

Pfarrer Martin Danner drückte seine Wertschätzung für die Arbeit des Sozialverbands VdK aus und gedachte in einem gemeinsamen Gebet an die verstorbenen Vereinsmitglieder.

Bürgermeister Oliver Klupp aus Griesingen stellte den Leitspruch des Sozialverbandes: „Wir lassen keinen allein, für uns ist jeder wichtig“ in seinem Grußwort in den Vordergrund und gratulierte auch im Namen des Ehinger Oberbürgermeisters Alexander Baumann. Der einstige, nach dem zweiten Weltkrieg gegründete, Kriegsofferverband habe sich zum zukunftsweisenden Sozialverband entwickelt.

Am 10. März 2000 hatten die drei Ortsverbände Kirchbierlingen, Griesingen und Rißtissen fusioniert, weil sie keinen Vorsitzenden mehr gefunden hatten und haben heute zusammen etwa 120 Mitglieder. **red**

## Freude in Villingen



Jetzt im Frühling noch ein kurzer Rückblick in die dunkle Jahreszeit: Freude brachte dieser Weihnachtsmann in das städtische Kinderheim in Villingen. Und wer steckte in dem roten Mantel? Der Schriftführer des VdK-Ortsverbands Villingen, Ralf Huber. Foto: VdK/OV Villingen

## Onstmettingen: Herz für die Tafel



350 Spendentüten übergab das Bündnis aus Vereinen und der Kirchengemeinde an die Albstädter Tafel und der VdK-Ortsverband Onstmettingen ist natürlich auch dabei! Die Aktion fand zum zweiten Mal statt, initiiert hatte sie Ortschaftsrätin Ulrike Münster. Foto: VdK/OV Onstmettingen

## 1500 Euro Spende



Der VdK-Ortsverband Oberharmersbach hat den Erlös des 15. Entenrennens an die Krebsberatungsstelle Offenburg gespendet. Beim Entenrennen im Juli 2024 schwammen über 2000 gelbe Rentnerinnen in Harmersbach um die Wette. Foto: VdK/OV Oberharmersbach

## 100. Geburtstag in Donzdorf



VdK-Mitglied Peter Fill ist 100 Jahre alt! Der VdK-Ortsverband Donzdorf gratulierte herzlich zu diesem besonderen Geburtstag. Foto: VdK/OV Donzdorf

# Weniger Amseln, mehr Bergfinken

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

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

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

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

## Sorgenkind Spatz

Auch die beiden Spatzenarten ließen sich seltener blicken: Haussperling und Feldsperling liegen



Fast ein Fünftel weniger Amseln wurden im Vergleich zu 2024 gezählt.

Foto: picture alliance/dpa/Oliver Berg

beide deutlich unter den Meldungen des Vorjahres. „Feldsperlinge gehören schon länger zu den Sorgenkindern, deren Bestände in den letzten Jahren regional deutlich abgenommen haben. Aber auch der Haussperling kämpft trotz seines Spitzenplatzes auf der Liste der

häufigsten Wintervögel mit den Konsequenzen städtebaulicher Maßnahmen. Als Gebäudebrüter ist er auf Nischen und Spalten angewiesen, die bei Sanierungen oft geschlossen werden.“

Kohl- und Blaumeisen, die wie die Spatzenarten zu den häufigs-

ten Gästen an den Futterstellen gehören, machten sich ebenfalls etwas rarer. „Die geringeren Meldedaten sind vermutlich den bisher milden Temperaturen geschuldet und bewegen sich im Rahmen der letzten Jahre. Sie spiegeln gut die größere Dynamik der Vogel-

welt im Winter wider. Bei ausreichend Nahrung und wenig Kälte bleiben diese Arten öfter auch den Gärten und Futterstellen fern“, sagt Rümmler.

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

## Größte Mitmachaktion

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

## Reise und Erholung

### Private Gelegenheitsanzeigen

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

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

**Kaufe Modelleisenbahnen** aller Hersteller und Größen (Märklin, Fleischmann, Trix, Pico, LGB usw.) sowie Blechspielzeug, Anlagen u. ganze Sammlungen. Tel.: (0177) 3 14 75 38 (rufe zurück).

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

**MÄRKLIN Militärspielzeug** aus der Vorkriegszeit, **WIKING Modellautos** 50/60er Jahre, vorzugsweise im Raum Köln, Bonn, Aachen, Düsseldorf gesucht, Tel. (0 22 53) 65 45.

**Verkaufe wegen Sterbefall** **Rolekro E-Trike 25 V.3** neuwertig. Preis VB (Neupreis: 2.600 €) Telefon: (0151) 41 69 42 48.

**E-Rollstuhl Mayra**, 4 Jahre alt. kaum gebraucht, 6 km/h, gr. Reichweite, extra dicke Polsterung, passt in VW Caddy (Auffahrschienen vorhanden), viele Extras, Abholung in 21147 Hamburg, NP 6.400 €, Preis VB 3.500 €, Tel. (0176) 45047801.

Anzeigenschluss für die Ausgabe April: 07.03.2025  
Anzeigenbuchungen:  
nicole.kraus@markomgroup.de  
Telefon: (0 15 79) 2 61 27 44

### Odenwald

**Rollstuhlgerechte Fewo**, 2 Schlafzimmer, in Bad König/Odenwald. Näheres unter Tel.: (0151) 2078 1087 oder [www.fewo-obstgarten-odw.de](http://www.fewo-obstgarten-odw.de)

### Eifel • Mosel • Hunsrück

**Urlaub direkt an der Mosel**  
Schwimmbad & Sauna ★ Lift  
★ Zugang barrierefrei ★  
Fam. gef. Hotel bei Berncastel-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

**Frühling & Ostern im Mühltal**  
zwischen Rhein & Mosel, Nähe Cochem  
4 Tage (3 Nächte) ab € 199,- p.P./DZ  
3x reichh. Verwöhnfrühst., 3x abends Genießerbuffet, regionales Präsent und 1 Fl. Wasser auf dem Zimmer, 1x Mosel-Schiffahrt.  
Nahe der berühmten Hängebrücke Geierlay.  
Zum **FEWO (65 m²) ab € 65/Tag ab 2 P.**  
**Mühltal**  
Mühlenweg 2a, 56290 Mörz  
Tel. 06762/8627 • Mobil: 0170-2711991  
Inh. Fam. Carsten Hansen **www.hotel-zummuehltal.de**

### Kur und Gesundheitsurlaub

**RADON-MINERALHEILBAD**  
BAD BRAMBACH

**7=6**  
7 Nächte zum Preis von 6

## Radon gegen Schmerzen

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

- Erhöhung der Lebensqualität bei Rheuma, Arthrose, Osteoporose und Post COVID
- Natürlich und schonend, ohne schädliche Nebenwirkungen
- Entzündungshemmend
- Radonbäder sowie Trinkkuren, Inhalationen und Spülungen
- Modernes Zentrum der Schmerztherapie

**Natürlich Radon**  
7 Nächte zum Preis von 6 im DZ

- 1 Eingangsgespräch beim Badearzt
- 3 Radon-Kohlensäure-Vollbäder
- 3 Radon-Inhalationen
- 3 Radon-Spülungen
- 1 Klassische Massage
- Trinktherapie, Arztvortrag und tägl. Eintritt Badelandschaft mit Saunadorf inkl.

Jetzt Buchen!

Sächsische Staatsbäder GmbH  
Wir beraten Sie gern!  
**037438 88 -100**

Vorteilsnummer: 0325  
ab **810 € (Pension)** p. P.  
ab **980 € (Hotel)** p. P.

### Seniorenreisen

## Seniorenurlaub in das Allgäu und an die Ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025 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 Kleinbus ab/zur Haustür, 7 Tage für nur 779,- €. Tel. 0 83 76 / 92 92 72  
Seniorenflug Kellner GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • [www.seniorenflug.de](http://www.seniorenflug.de)

## THERMENHOTEL SONNENHOF

Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, Wellness, Sauna, Physio, Kosmetik, Gartenanlage. Komfort-Zimmer und Suiten, Lift, Attraktive Saison-Frühstücksbuffet, Kaffee & Kuchen, Arrangements. Vier-Gänge-Wahlmenü am Abend. 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

DAS HOTEL FÜR IHREN GESUNDEN URLAUB

Familie Rothberger  
D-84364 Bad Birnbach  
Telefon +49 (0)8563 960100  
[www.hotel-lenaufhof.de](http://www.hotel-lenaufhof.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

### Bayerischer Wald

URLAUBSHOTEL **Binder**  
So muss Urlaub sein  
**5 ÜN** pro Person ab **370,-**  
inkl. Halbpension PLUS  
mit Frühstücksbuffet, Mittagsimbiss, Kaffee & Kuchen, abends 3 Gänge-Menü, Gr. Hallenbad 32°C, 6 Saunen, Fitness  
Urlaubshotel Binder, Alfred Binder  
Freihofer Straße 6, 94124 Büchlberg  
Tel. 08505 / 90070, [info@hotelbinder.de](mailto:info@hotelbinder.de)  
[www.hotelbinder.de](http://www.hotelbinder.de)

### Erholen Sie sich gut

### Niederbayern

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

**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 647€, 14 Ü ab 1280€; f. 1 P.: 7 Ü ab 421,50€, 14 Ü ab 829€, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad Füssing, [www.haus-nuernberg.de](http://www.haus-nuernberg.de), Tel.: (08531) 21141

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

### Schwarzwald

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

### Schwarzwald

**Schwarzwaldhotel Klumpp**  
Wohlfühlurlaub am Herzen der Natur  
Genießen und erleben Sie Ihre kostbaren Urlaubstage in der herzlichen Atmosphäre unseres familiär geführten Hauses. Weitere Details auf: [www.hotel-klumpp.de](http://www.hotel-klumpp.de)  
**Wohlfühlwoche 7 Tage HP ab 550,- € p. P.**  
**Himmlich Wandern 4 Tage HP mit Massage ab 385,- € p. P.**  
72270 Balersbrunn/Schönmünzsch • Tel. 07447/94670 • Fax 946767 • [Info@hotel-klumpp.de](mailto:Info@hotel-klumpp.de)

**Oberpfalz**

**Bad Neuaalbenreuth: \*\*\*\*Fewo**, ruh. Lage, 7x ÜF, 5x Thermalbad Sybillebad, 1x 3-Gänge-Menü, p. P. 325 €, Tel.: (0 96 38) 4 98.

**Bodensee**

**Frühling, Sommer und Herbst-Urlaub am Bodensee**  
1- u. 2-Zi.-App. m. Balkon u. Seesicht, eigener Strand, 2 rollstuhlg. App., Aufzug, Babybett, Hochstuhl. Frühstück auf Anfrage. Frühjahrsangebot 7=6 bis 19.04.2025. Prospekt anfordern. Sommerhof Rauber, Seestraße West 12, 88090 Immenstaad, www.sommerhof-bodensee.de, Telefon: (0 75 45) 93 11 10 E-Mail: info@sommerhof-bodensee.de

**Franken**

**Wohlfühlen im FRÄNKISCHEN SEENLAND:**  
5 N / HP ab 314,- €, 1 Woche ab 427,- €, Gasthof/Metzgerei Willi Wiedemann, Dorfstr. 34, 91729 Gräfensteinberg bei Gunzenhausen, Tel.: 09837-217, Fax: 724, www.schwarzeskreuz.de

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

**Teutoburger Wald**

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

**Angebot 2025**  
**7 ÜN p. Pers.**  
**ab 429 €**  
**inkl. Halbpension**

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

Gasthof-Hotel-Metzgerei, Zum Goldenen Adler  
Lohrer Straße 2, 96176 Pfarrweisach  
Tel. 09535/269, info@gasthof-eisfelder.de  
www.gasthof-eisfelder.de

**Österreich**

**Wanderurlaub im Hotel Silberfux im Salzburger Land**

7 traumhafte Übernachtungen inkl. Verwöhn-Halbpension und 2 geführten Alm- und Genusswanderungen ab € 826,- pro Person und Aufenthalt

7 Nächte ab € 826,-

Hotel Silberfux - Buchacker 4  
A-5621 St. Veit/Pg., +43 6415 6124  
info@hotelsilberfux.at

**Harz**

MODERNES THEMENHOTEL - BUFFET-RESTAURANT - BARS

BURGCÄFE - EVENTS - LIVE-MUSIK - WELLNESS - FRISEUR

**Burg-Brocken Special im Harz**  
Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und 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. Getränkeauswahl
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot und 10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- Wertgutschein Hotel-Shop
- 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 21.12.25  
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei. Zzgl. WE-Zuschlag 15,00 €/Erw./Nacht (Fr & Sa).

je Erw. im DZ **354,00 €**  
Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Jetzt bis zu **36% Vorteil!**

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

\*\* auf alle Aufenthalte im Zeitraum 01.01. bis 22.12.25. Bei Direktbuchung mit dem Code „BITTERSCHLAG“ über die Online-Buchung auf unserer Website sowie per Telefon oder E-Mail. Aktion gültig bis 1. April 2025.

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

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

**TOP-Reisepakete für unsere Gruppen 2025**  
ab € 338,- f. 4 Nächte bis € 572,- 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

**HP ab € 67,- (2025)**

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

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

**Nordsee · Ostsee**

**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

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

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

**Polen**

(K)urlaub u.a. Usedom, 7 Tg, HP, Hotel\*\*\*\* ab € 240,-, optional Hausabholung & Anwd. JAWA-Reisen.de (GmbH), Giersstraße 20, 33098 Paderborn, ☎ 05251/390 900

**Ausland**

**Griechenland (Südpeloponnes)**  
Familienpension direkt am Meer, deutsch-griechische Wirtsleute, ruhige Lage auch auf für längere Zeit, Tel. 0030/2725/031677, pensionkatoji@yahoo.com www.pansion-katoji.com

Schöne FW. an der Costa del Sol  
www.cmijas137.de (Panoramabilder)

**Viel Spaß im Urlaub**

**OLSEN REISEN**  
Mehr Urlaub für Ihr Geld

**Nächtigen im Freizeitpark**

**SPAREN bis zu 79,-**

3 Tage ab **149,-**

Ostsee, Weissenhäuser Strand

**Familienurlaub am Weissenhäuser Strand**  
Ferienpark Weissenhäuser Strand

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x 1 Begrüßungsgetränk
- Zugang zu Abenteuer Dschungelland
- Eintritt in Subtropischen Badeparadies

**Strandurlaub an der Ostsee**

**SPAREN bis zu 104,-**

3 Tage ab **179,-**

Ostsee, Kühlungsborn

**Badeort Kühlungsborn**  
Morada Hotel Arendsee

- 2 x Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbüfett
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x 1 Tageskarte für KÜBOMARE
- 1 x 1 Begrüßungsgetränk

**Erkunden Sie die Halbinsel Wittow**

**SPAREN bis zu 72,-**

3 Tage ab **99,-**

Rügen, Dranske

**Idyllische Lage**  
Strandhotel Dranske

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x Begrüßungsgetränk vor dem Dinner
- 2 x 6 € Gutschein fürs Parken
- Gratis Nutzung von Sauna u. Fitness

**Jetzt Erholung buchen!**

**SPAREN bis zu 65,-**

3 Tage ab **159,-**

Norddeutschland, Harrislee

**Wellness mit Pool**  
Hotel des Nordens

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 Tasse Kaffee
- Gratis Eintritt Aquapoint
- 1 Fl. Wasser bei Anreise pro Zimmer

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 **20.03.2025** 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



# Zurück zum Absender

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

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

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

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

## Perspektivwechsel

Unverständliche Briefe werden meist von Menschen verfasst, die studiert haben und sich jeden Tag mit dem Schreiben beschäftigen.



Schwierige Texte können ungeübte Leserinnen und Leser überfordern.

„Ihnen würde ein Perspektivwechsel gut tun: Was braucht eigentlich die Leserin oder der Leser?“, sagt Stiller. Deshalb hat die Agentur die Aktion „Zurück zum Absender“ gestartet. Wer einen schwierigen Brief erhält, schickt ihn einfach zurück an den Absender – versehen mit einem Aufkleber und einem Flyer.

„Dieser Brief ist zu schwierig. Schicken Sie mir bitte eine Version in Einfacher Sprache“ ist auf dem

Aufkleber zu lesen. „Wir wollen niemanden angreifen. Aber wer Texte verfasst, weiß oft nicht, wie schwer es anderen fällt, diese zu verstehen“, erklärt Stiller. Die Aktion soll die Briefeschreibenden sensibilisieren. Denn wer unverständliche Briefe bekommt, versäumt oft wichtige Fristen oder erfährt nichts von Leistungsansprüchen.

Alle, die sich an der Aktion beteiligen möchten, können bei der Agentur in Münster 25 Aufkleber

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

## Verständlich schreiben

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

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

Eine Mitarbeiterin aus einem Landratsamt ist über die Webseite

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

## Niemanden vergessen

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

Kristin Enge

## Mitmachen

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

klar und deutlich GmbH  
Friedrichstr. 9  
48145 Münster

(01 76) 84 83 87 10

info@klarunddeutlich.de

www.klarunddeutlich.de

- Anzeige -

„MEIN HÄUFCHEN  
LANDET IM BEUTEL.“

„UND DAS VON FRAUCHEN  
IM RÖHRCHEN.“



**Egal ob Stuhltest oder Darmspiegelung – es ist immer eine tierisch gute Wahl.**

Damit du gesund bleibst und keinen Darmkrebs bekommst. **Der kostenlose Darmcheck.** Für alle ab 50 Jahren.

#TIERISCHGUTEWahl

 FELIX BURDA  
STIFTUNG

# Smarte Alltagsbegleiter

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

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

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

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

Moderne Hörgeräte sind mit Bluetooth-Technik ausgestattet und können mit dem Smartphone verbunden werden. So lassen sich viele zusätzliche Funktionen nutzen. Bei Bluetooth werden Daten per Funk übertragen, eine Kabel-



In Verbindung mit dem Smartphone verfügt ein Hörgerät über viele Funktionen.

Foto: FGH/Marc Theis

verbindung zwischen den Geräten ist nicht notwendig. Außerdem muss der Hörgeräte-Hersteller eine App zur Bedienung der einzelnen Anwendungen zur Verfügung stellen. Diese wird auf dem Smartphone installiert.

## Gute Klangqualität

„Hörgeräte sind heute smarte Alltagsbegleiter, die das Leben in vielen Bereichen erleichtern“, sagt Hastedt. So ist es etwa möglich,

Telefonate direkt ins Ohr zu übertragen. Nutzerinnen und Nutzer telefonieren wie mit einem Kopfhörer. Die Klangqualität ist sehr gut, Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sind klar und deutlich zu verstehen.

Darüber hinaus können mit den Hörgeräten Fernseher, Radio, Tablet, Notebook oder MP3-Player genutzt werden, um Musik, Podcasts und Filme zu streamen. Auch Signale von Haushaltsgeräten, die Ansagen von Navigationssystemen,

Service-Nachrichten der Bahn oder die Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten lassen sich direkt ins Ohr übertragen. Es ist möglich, Fremdsprachen zu übersetzen oder mit Sprachassistenten wie Siri, Alexa oder Bixby zu kommunizieren.

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

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

## Kein Batteriewechsel

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

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

Annette Liebmann

## Mit „HandyHelfer“ Updates überprüfen

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

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

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

# Schlüssel für die Teilhabe

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

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

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

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



Wer seine Berührungängste mit dem Tablet verliert, profitiert von den zahlreichen Möglichkeiten der digitalen Welt. So kann ein Nutzer zum Beispiel online dem VdK beitreten.

Foto: VdK Bayern

terbrezeln über digitale Themen zu sprechen und ermuntern Teilnehmende, ihre Fragen zu stellen.

## Bedienung erleichtern

Brunhilde Rothdauscher erzählt, dass das Angebot sehr gut angenommen wird: Es kommen zwischen zehn und zwölf neugierige Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer zwischen 40 und 90 Jahren. Die Digitalbegleiterin und ihr ehrenamtlicher Kollege beantworten in erster Linie Fragen zu Apps. Darüber hinaus klären sie über Online-Betrugsmaschen auf. Aber

auch Bedienungshilfen für das jeweilige digitale Gerät sind ein Thema. „Viele wissen nicht, dass in den Einstellungen des Smartphones Bedienungshilfen integriert sind, die Menschen mit Einschränkungen eine Nutzung erleichtern“, sagt die 74-Jährige. So ist die Standardeinstellung der Textgröße sehr klein, kann jedoch individuell eingestellt werden. Es ist möglich, den Kontrast anzupassen, eine vorinstallierte Vorlese-Anwendung oder die Textausgabe der Untertitel bei Videos zu aktivieren. Wer möchte, kann Geräusche unterdrücken und die Reaktionszeit des

Displays anpassen. Manchem Nutzer hilft auch ein Eingabestift.

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

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

## Info

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

➔ [digitalpakt-alter.de](https://digitalpakt-alter.de)

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

➔ [silver-tips.de](https://silver-tips.de)

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

➔ [verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)

# Im Alter sicher Auto fahren

Gesundheitszustand und Fahrerfahrung sind für Unfallfreiheit wichtig

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

Im Jahr 2023 verunglückten laut Statistischem Bundesamt 53093 Menschen ab 65 Jahren im Straßenverkehr in Deutschland. 11485 von ihnen wurden dabei schwer verletzt, 1071 starben. Der Anteil von Seniorinnen und Senioren an allen Verunglückten liegt damit bei 14,4 Prozent. Bei den Verkehrstoten waren es 37,7 Prozent. Damit gehörte mehr als jeder dritte Verkehrstote zu dieser Altersgruppe.

## Folgen gravierender

Die meisten Unfälle passierten mit dem Auto (21 874), gefolgt vom Fahrrad (11440), vom Pedelec (7131), zu Fuß (6313) und von Krafträdern (3404). Besonders gefährdet bei Unfällen waren die über 75-Jährigen, denn aufgrund nachlassender körperlicher Widerstandskraft sind die Folgen von Verkehrsunfällen mit zunehmendem Alter gravierender.

Zu den typischen Ursachen bei Unfällen mit älteren Menschen zählen Fehler beim Überschreiten der Fahrbahn (zu Fuß), die falsche



Seniorinnen und Senioren waren 2023 nur an rund 14 Prozent aller Verkehrsunfälle beteiligt. Die Auswirkungen sind allerdings oft gravierender als bei jüngeren Verkehrsteilnehmenden. Foto: imago/Sven Simon

Straßenbenutzung (mit dem Rad oder Pedelec), Fehler beim Abbiegen, Rückwärtsfahren, Ein- und Anfahren sowie Vorfahrtsfehler (mit dem Auto) sowie nicht angepasste Geschwindigkeit und Abstandsfehler (mit dem Motorrad). Was die Schuldfrage angeht, verursachen ältere Verkehrsteilnehmende entgegen der landläufigen Meinung mit 18,5 Prozent

weniger Unfälle mit Personenschäden als von vielen vermutet.

Internationale Studien weisen darauf hin, dass das Alter allein kein erhöhtes Unfallrisiko bedeutet. Das Risiko steigt jedoch, wenn es krankheitsbedingte Einbußen der Leistungsfähigkeit gibt, die nicht mehr durch eine entsprechende Verhaltensanpassung kompensiert werden können.

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

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

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

## Eigenständig mobil

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

**Mirko Besch**

## Digitales Stupsen erinnert ans Trinkgeld

Beim elektronischen Bezahlen werden automatisch Aufschläge angeboten

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

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

„Nudging“, also „Anstupsen“, nennen Verkaufsprofis diese Praxis. Wenn Gäste explizit daran erinnert werden, Trinkgeld zu geben, tun sie das dann auch in der Regel. Bei einer Auswahl von fünf, zehn oder 15 Prozent wählen viele die Mitte, also zehn Prozent. Und geben damit vielleicht sogar mehr Trinkgeld, als sie vorhatten. Zwischen fünf und zehn Prozent gelten in gastronomischen Betrieben als üblich. Wenn die Rechnung 100 Euro übersteigt, dürfen es weniger sein.



Gäste, die bargeldlos zahlen, sollen immer häufiger auf dem Kartenlesegerät die Höhe des Trinkgelds antippen. Foto: Imago/Westend61

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

Jürgen Benad, Geschäftsführer des Hotel- und Gaststättenverbands DEHOGA, stellt klar: „Trinkgelder sind ein freiwilliges Dankeschön zufriedener Gäste. Der Gast entscheidet individuell, ob und, wenn ja, in welcher Höhe er den Mitarbeitern vor und hinter den Kulissen

eines gastronomischen Betriebes Trinkgeld zukommen lassen möchte.“ Die DEHOGA versichert auch, dass die Beschäftigten in Deutschland nicht von Trinkgeldern abhängig sind. Grundlage der Existenzsicherung bleibe der vom Arbeitgeber gezahlte Lohn.

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

## Seriös Geld leihen

Vorsicht vor schnellen Kreditangeboten

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

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

## Noch mehr Schulden

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

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

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

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



Wer sich Geld leihen möchte, sollte die Kreditangebote gut prüfen und vergleichen. Foto: imago/Panthermedia

# Auf in die Gartensaison!

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

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

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

## Gemüse vorziehen

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



Im März ist die ideale Zeit für Tomatensetzlinge.

Foto: imago/Westend61

einfacher, eine Sprühflasche zu benutzen. Bei verschiedenen Gemüsesorten sollten die Töpfe beschriftet und einzeln auf die Fensterbank gestellt werden.

Tipp: Die Anzucht klappt auch in Eierkartons oder halbierten Eierschalen. Wahlweise kann ein kleines AnzuchtHaus, das im Handel erhältlich ist, verwendet werden. Die Erde regelmäßig besprühen. Bis der Samen keimt, dauert es zwischen 7 und 14 Tagen. Danach gilt es, noch einmal 6 bis 8 Wochen zu warten, bis die Setzlinge kräftig genug sind. Die Toma-

tenpflanzen werden nach dem letzten Nachtfrost, also etwa ab Mitte Mai, draußen in ein geeignetes Beet oder in große Töpfe eingepflanzt.

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

Wer einen Garten besitzt, sollte sich gegen Ende März außerdem

um den Rasen kümmern, der im Winter gewöhnlich keine Pflege braucht. Laub und kleine Äste auf sammeln und anschließend mähen.

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

Elisabeth Antritter

## Farbenfrohe Stiefmütterchen

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

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

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



Das Stiefmütterchen ist eine Veilchenart.

Foto: imago/Rainer Droese

## Linde ist Heilpflanze des Jahres

Blüten locken nicht nur Bienen an

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

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

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

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



Linden mit ihren herzförmigen Blättern können 30 bis 40 Meter hoch werden.

Foto: imago/Gabriele Hanke

ist im Juni und Juli. Dann locken sie mit ihrem Duft Bienen an, die Lindenblütenhonig liefern.

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

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

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

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

## Vielseitig einsetzbar

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

Natürlich kann man fertiges Muskatnusspulver in jedem Supermarkt kaufen. Sein volles Aroma entfaltet das Gewürz jedoch nur, wenn die Nuss frisch gerieben wird. Dafür eignet sich eine sehr feine Küchen-

reibe oder Muskatreibe. Da das Aroma des Gewürzes sehr intensiv ist, sich aber relativ schnell verflüchtigt, ist es empfehlenswert, den Abrieb der Muskatnuss erst kurz vor Ende der Garzeit zuzugeben. Mit der Dosierung sollte man es trotzdem nicht übertreiben, denn in größeren Mengen kann Muskat zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Rauschzuständen führen.

Muskatnussbäume waren ursprünglich auf den indonesischen Banda-Inseln beheimatet. Heute sind die bis zu 18 Meter hohen Gewächse zudem in anderen tropischen Gebieten Asiens, Afrikas sowie Mittel- und Südamerikas

verbreitet. So sind Muskatnüsse zum Beispiel das Hauptexportprodukt von Grenada und sogar Bestandteil der Flagge des karibischen Inselstaats.

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



Muskatnüsse haben ein sehr intensives Aroma, daher sollte man nicht zu viel davon verwenden.

Foto: imago/imageBROKER/H. Reinhard

