

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

# Inhaltsverzeichnis

20 Millionen Stimmen für den Sozialstaat.....	3
Rentenerhöhung nur eine Maßnahme unter vielen .....	4
So hilft der VdK .....	5
Rentenpolitik beginnt auf dem Arbeitsmarkt .....	5
Mangelhafte Absicherung für Landwirtinnen .....	6
Reform verfehlt Ziele.....	7
Getrennte Kassen .....	8
Mit viel Herz, Respekt und Tränen der Freude.....	9
Nachhaltig heizen, dauerhaft sparen .....	11
Echte Reform statt höherer Mehrwertsteuer.....	13
175 000 Vollzeitstellen .....	14
Landesamt muss Schwerbehinderung anerkennen .....	15
Kasse muss 550 Euro Fahrtkosten erstatten.....	16
Zugang nicht verschärfen .....	17
Weniger Leistungen fürs gleiche Geld.....	19
„Das unsichtbare Rückgrat der Pflege“ .....	19
Honorarkürzung bei Psychotherapeuten .....	21
Mehr Prävention nötig.....	22
Digitale Akte für Gesundheitsdaten.....	23
Gut leben trotz chronischer Erkrankung .....	24
Wo Suchtpolitik in Deutschland versagt .....	25
Zecken stechen ganzjährig zu .....	26
Bei Diabetes sind nicht alle gleich.....	27
Überdosierung und Nebenwirkungen.....	28
Divertikeln vorbeugen .....	29
Junge Menschen vor dem Hass im Internet schützen.....	30
Zwischen Erinnerung und Realität .....	32
Neue Poststationen sind barrierefrei .....	33
Hindernisse im Studium überwinden.....	34
Aktuelle Filme auf VdK-TV .....	35

„miteinander“ im April.....	36
Sozialverband VdK schult seine Rechtsexperten.....	37
Gerechte Sozialpolitik für unser Land!.....	38
„Armut geht uns alle an“ .....	38
Warnung vor Fake-Profilen in sozialen Netzwerken .....	40
Tipps zum Umgang mit KI .....	40
Rückfahrkamera für Elektrorollstuhl bewilligt.....	42
„Die demokratische Mehrheit ist da!“ .....	43
Starkes Zeichen für Demokratie .....	45
Ein inklusives Betriebsklima als Chance!.....	46
Neue Ausgabe von Rehadat Wissen .....	47
Rechte und Pflichten der SBV .....	48
Männlich, 1,80 Meter, 75 Kilo .....	49
Steuererklärung leicht gemacht.....	50
Gestiegene Krankenkassenbeiträge .....	51
80-jähriges Jubiläum beim OV Kornwestheim.....	52
Lotsensprechstunde startet wieder .....	53
Schon 25 Jahre VdK-Mitglied .....	54
Podiumsdiskussion zu Rente, Pflege, Gesundheit .....	54
VdK-Forderungen an Minister Thomas Strobl überreicht.....	56
Walk and Talk heißt das Motto .....	56
Wege aus der Einsamkeit.....	56
Radreisen auf die sanfte Tour.....	57
Wissenswertes rund ums Ovale.....	59
Vorbereitung auf die Wandersaison .....	60
Gefährliche Phishing-Mails im Umlauf.....	62
Schlechte Noten für Zucker .....	63
Ein Zeichen für ökologische Produktion .....	64
Ihre tägliche Dosis Humor .....	65
Heiß und knusprig.....	66
Schadstoffe raus, Sauerstoff rein .....	67
Preiswert reisen .....	68
Grüne Oasen in der Stadt.....	69
Künstler mit klarer Kante .....	71

---

# 20 Millionen Stimmen für den Sozialstaat

## Der Sozialverband VdK initiiert breites Bündnis mit 13 Organisationen aus der Zivilgesellschaft

**Der Sozialverband VdK hat ein Bündnis für den Kampf für einen starken Sozialstaat ins Leben gerufen. Zu diesem gehören insgesamt 14 Organisationen wie Gewerkschaften, Wohlfahrts-, Sozial- und Umweltverbände. Es vertritt mehr als 20 Millionen Menschen. Darunter sind Mitglieder, Ehrenamtliche, Ratsuchende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der jeweiligen Organisationen.**

VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisierte eine „zunehmende Schieflage“ in der aktuellen politischen Debatte, in der soziale Leistungen als unfinanzierbar und als reiner Kostenfaktor dargestellt würden. Sie sagte bei der Auftaktveranstaltung Mitte März in Berlin: „Wir verteidigen den Sozialstaat gegen eine zunehmende und gefährliche Verleumdung. Denn wer diesen Sozialstaat diskreditiert, ihn als zu teuer, zu wenig leistungsfähig und als verzichtbar darstellt, der nimmt einem ganzen Land Stabilität und Sicherheit.“

Bentele betonte: „Der Sozialstaat stärkt nicht nur den Zusammenhalt unserer Gesellschaft, sondern auch unsere Wirtschaft. Zu wissen, dass Lebensrisiken durch die Gemeinschaft abgesichert sind, gibt den Menschen im Land Sicherheit und Vertrauen.“

Auf dem Podium der Auftaktveranstaltung saßen neben VdK-Präsidentin Verena Bentele auch Frank Werneke, Vorsitzender der Gewerkschaft Verdi, Eva Maria Welskop-Deffaa, Präsidentin des Deutschen Caritasverbands, sowie Verena Graichen, politische Geschäftsführerin beim Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND).

Alle Sprecherinnen und Sprecher warnten die Bundesregierung davor, gegen den Willen von großen Teilen der Bevölkerung radikale Einsparungen beim Sozialstaat und seinen Leistungen zu planen.

Laut einer von dem Bündnis in Auftrag gegebenen repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov sind 79 Prozent der Deutschen der Überzeugung, dass ein leistungsfähiger Sozialstaat den Zusammenhalt in der Gesellschaft verbessert. 73 Prozent sprachen sich ferner dafür aus, Menschen mit sehr hohen Vermögen stärker zur Finanzierung des Sozialstaats heranzuziehen.

Mehr als die Hälfte der Befragten zeigte sich zur Zahlung höherer Rentenbeiträge bereit, wenn sich dadurch ihre Rentenzahlungen im Alter erhöhten. 77 Prozent der Befragten wollen eine Gleichbehandlung von privat und gesetzlich Versicherten. 95 Prozent der Befragten halten eine menschenwürdige, stationäre und ambulante Pflegeversorgung für notwendig, die gleichzeitig niemanden finanziell überfordere.

Neben Caritas, BUND und Verdi gehören folgende Organisationen zum Bündnis: der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB), die IG Metall, der Paritätische Gesamtverband, die Diakonie Deutschland, die Zentrale Wohlfahrtsstelle der Juden, die Volkssolidarität, der Sozialverband Deutschland (SoVD), der Arbeiter-Samariter- Bund (ASB), die Arbeiterwohlfahrt (AWO) sowie der Deutsche Mieterbund. Die von der Bundesregierung eingesetzten Kommissionen zur Reform der Sozialversicherungen machen in diesem Jahr konkrete Vorschläge. Falls die Bundesregierung dies zum Anlass für Sparprogramme nimmt, werde das Bündnis gemeinsam aktiv und laut dagegen protestieren, bekräftigte Bentele. **Julia Frediani**

---

## Rentenerhöhung nur eine Maßnahme unter vielen

### VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Das Mindestrentenniveau von 48 Prozent zeigt seine Wirkung“

**Die Renten werden zum 1. Juli um 4,24 Prozent angepasst. Das hat das Bundesarbeits- und Sozialministerium Anfang März bekannt gegeben.**

In unsicheren wirtschaftlichen Zeiten und angesichts des realen Kaufkraftverlusts in den vergangenen Jahren fordert der Sozialverband VdK, dass diese Erhöhung nur eine von mehreren Maßnahmen zur Stärkung der Renten sein kann. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Das aktuell nur bis zum Jahr 2031 festgeschriebene Mindestrentenniveau von 48 Prozent zeigt seine Wirkung. Nur mit diesem gesetzlich fixierten Leistungsziel schaffen wir es, dass die Renten eng an die Löhne gekoppelt sind und nicht von steigenden Mieten, Lebensmittelpreisen und Energiepreisen aufgeessen werden.“

Im Juni werden die Ergebnisse der von der Bundesregierung einberufenen Rentenkommission erwartet. Bentele fordert: „Die Kommission muss unbedingt tragfähige Vorschläge vorlegen, wie das Rentenniveau über das Jahr 2031 hinaus dauerhaft stabilisiert werden kann.“

Dazu muss die Rentenfinanzierung auf eine solidere Basis gestellt werden. Bentele sagt: „Langfristig stabile Renten erfordern gute Löhne, mehr Beschäftigung und gesunde Arbeit bis zur Regelaltersgrenze. Gefragt sind flexible Arbeitszeitmodelle, Weiterbildung für ältere Beschäftigte sowie mehr betriebliche Gesundheitsprävention und mehr Reha- Angebote.“ Besonderes Augenmerk legt der VdK auf das weibliche Potenzial im Arbeitsmarkt: „Es muss gelingen, pflegende Frauen und Mütter aus der Teilzeitfalle zu holen. Es braucht bessere Angebote in der Kinderbetreuung und in der Pflege, die Abschaffung des Ehegattensplittings und Anreize für Männer, sich stärker an der Sorgearbeit zu beteiligen – um die Rente langfristig zu finanzieren und Alters-armut von Frauen zu verhindern.“ **Julia Frediani**

---

## So hilft der VdK

Ein Mädchen mit einer schweren Autismus-Spektrum-Störung ist in ihrem Alltag rund um die Uhr auf Unterstützung angewiesen. Doch das zuständige Landesamt verweigert ihr den Schwerbehindertenstatus. Der VdK Saarland erreichte schließlich die Anerkennung eines GdB 50.

---

## Rentenpolitik beginnt auf dem Arbeitsmarkt

### Sozialverband VdK: Vorschläge für mehr Beschäftigung statt weniger Rente

**Die Probleme bei der Finanzierung der gesetzlichen Rente gelten oft als Folge des demografischen Wandels. Doch der deutsche Arbeitsmarkt bietet noch erhebliche ungenutzte Potenziale, die mehr Beschäftigung und zusätzliche Beiträge für die Rentenversicherung ermöglichen würden.**

Der Sozialverband VdK hat mit der Nichtregierungsorganisation Fiscal Future Vorschläge erarbeitet, wie die Quote sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung erhöht werden kann. Ein Ansatzpunkt sind familienfreundlichere Arbeitszeiten. In den vergangenen 15 Jahren ist die erwerbsfähige Bevölkerung um zwölf Prozent gewachsen, die geleisteten Arbeitsstunden jedoch nur um sechs Prozent. Der Beschäftigungszuwachs entstand vor allem durch Teilzeitjobs von Frauen und Älteren, die oft zusätzlich unbezahlte Care- Arbeit leisten. Gleichzeitig zeigen Befragungen klare Wünsche: Mütter mit schulpflichtigen Kindern würden gerne mehr arbeiten, während Väter jüngerer Kinder ihre Arbeitszeit reduzieren möchten.

#### Kita und Care-Arbeit

Würden Arbeitszeiten stärker an diese Präferenzen angepasst, könnten den Berechnungen zufolge 325 000 zusätzlichen Vollzeitstellen entstehen. Voraussetzung dafür sind flexible Arbeitszeitmodelle, mehr Kita-Plätze und eine partnerschaftlichere Verteilung von Care-Arbeit. Auch steuerliche Anreize wie das Ehegattensplitting oder Minijobs bremsen bislang eine höhere Erwerbsbeteiligung – ihre Reform könnte rund 200 000 weitere Vollzeitstellen schaffen.

Potenzial sehen der VdK und Fiscal Future in der Beschäftigung Älterer. Seit 2005 ist die Erwerbsquote der 55- bis 64-Jährigen von 45 auf 75 Prozent gestiegen. Durch Weiterbildung, flexible Arbeitszeitmodelle und Gesundheitsförderung könnte dieser Anteil weiter erhöht werden. Auch Migration stabilisiert zunehmend die Rentenversicherung. Der Anteil der Versicherten ohne deutschen Pass hat sich in zehn Jahren von elf auf 21 Prozent erhöht.

Entscheidend sind Sprachförderung und Weiterbildung, damit Zugewanderte schnell Beschäftigung finden.

Weitere Hebel liegen in höheren Löhnen, stärkerer Tarifbindung und besserer Integration von Menschen mit Behinderung in den Arbeitsmarkt sowie dem Ausbau von Reha-Maßnahmen zu Vorbeugung von Erwerbsminderungsrenten.

### **Milliardenplus möglich**

Studien zeigen, dass sich das Arbeitsvolumen bis 2035 trotz demografischen Wandels stabilisieren ließe, wenn mehr Frauen und Ältere arbeiten und jährlich etwa 330 000 Menschen netto zuwandern. Das könnte der Rentenversicherung zusätzliche Einnahmen von 23 bis 33 Milliarden Euro pro Jahr bringen. **Jörg Ciszewski**

---

# **Mangelhafte Absicherung für Landwirtinnen**

## **Sozialverband VdK klagt vor Sozialgerichten für bessere Altersversorgung**

**Der Sozialverband VdK sieht eine Ungleichbehandlung von Beschäftigten in der Landwirtschaft durch die gesetzliche Rentenversicherung. Frauen sind davon in besonderer Weise betroffen.**

Bei der Altersversorgung von Beschäftigten, die in der Landwirtschaft gearbeitet haben, gibt es eklatante Lücken. Besonders gravierend sind sie, wenn jemand für einige Zeit in landwirtschaftlichen Betrieben, zeitweise aber auch in anderen Angestelltenverhältnissen gearbeitet hat. Solche nicht geradlinigen Erwerbsbiografien können dazu führen, dass nur sehr geringe Rentenansprüche entstehen.

Grund dafür ist, dass die gesetzliche Rentenversicherung Beiträge, die zuvor für die Alterssicherung der Landwirte (AdL) geleistet worden sind, nicht anerkennt. Auf der anderen Seite werden jedoch Beitragszeiten, die in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt werden, bei der AdL angerechnet.

Die zwei Altersversorgungssysteme sind grundlegend unterschiedlich: Die AdL soll gar nicht wie eine Rente für den Lebensunterhalt aufkommen, sondern versteht sich als Teilabsicherung in dem klassischen Generationensystem der Landwirtschaft. Dieses sieht vor, dass die nächste Generation den Hof übernimmt und der vorherigen etwa das Wohnrecht überließ. Solche klassischen Situationen sind jedoch wegen Hofaufgaben und Umstrukturierungen in der Landwirtschaft heute längst nicht mehr die Regel.

### **Nicht mehr zeitgemäß**

Der VdK sieht vor diesem Hintergrund Handlungsbedarf. Die Ungleichbehandlung von Wartezeiten in der gesetzlichen Rentenversicherung und der AdL trägt dazu bei, dass sich geschlechtsspezifische Ungerechtigkeiten verfestigen. Denn Frauen sind besonders davon betroffen, weil sie häufiger nicht ihr ganzes Erwerbsleben in der Landwirtschaft verbleiben. Sie heiraten zum Beispiel in landwirtschaftliche Betriebe ein und trennen sich gegebenenfalls später wieder. Sie wechseln von der selbstständigen in die abhängige Beschäftigung, unterbrechen ihre Tätigkeit oder reduzieren Arbeitsstunden, weil sie Angehörige pflegen. Erhalten sie eine gesetzliche Rente, schlagen darin dann die geleisteten Beiträge für die AdL nicht zu Buche. Den VdK haben Zuschriften von Frauen erreicht, die lange in der Landwirtschaft gearbeitet haben und heute mit ihrer Rente unter dem Existenzminimum leben.

Mit seiner Klage setzt sich der VdK dafür ein, dass Beitragszeiten in der AdL bei der gesetzlichen Rente berücksichtigt werden. Mehrere Verfahren sind derzeit an Sozialgerichten anhängig, einige sogar schon am Landessozialgericht Bayern. Für eine endgültige Entscheidung ist der VdK bereit, bis vor das Bundessozialgericht zu ziehen. **Jörg Ciszewski**

---

## Reform verfehlt Ziele

### Grundsicherung: Neuer Kurs trifft Familien hart

**38 Organisationen und Verbände, darunter der VdK, haben in einem offenen Brief an die Bundesregierung, Union und SPD die geplanten Verschärfungen in der Grundsicherung kritisiert. Das Bündnis erwartet verheerende Folgen gerade für Kinder und Jugendliche.**

Die Reform soll Bezieherinnen und Bezieher von Grundsicherung schneller in Arbeit bringen, die Zahl der Leistungsempfangenden senken und Kosten sparen. Sie soll auch das Vertrauen in den Sozialstaat wieder stärken. Doch die Reform erhöhe den Druck an der falschen Stelle, so das Bündnis.

Nur 0,4 Prozent der Beziehenden von Grundsicherung sind nach Angaben des Bündnisses sogenannte Totalverweigerer. Jede dritte Bedarfsgemeinschaft ist eine Familie mit minderjährigen Kindern. Werden hier Leistungen gekürzt, sind die Kinder direkt betroffen. Geld für Lebensmittel und Kleidung fehlt, und es drohen instabile Wohnverhältnisse.

Deshalb fordert das Bündnis, auf Sanktionen zu verzichten, die Kinder mitbestrafen. Diese können – ebenso wenig wie Partnerinnen oder Partner – das Verhalten, das sanktioniert werden soll, beeinflussen.

Zudem spricht sich das Bündnis dafür aus, die Karenzzeit bei den Wohnkosten beizubehalten. Diese wurden bislang im ersten Jahr der Arbeitslosigkeit vollständig übernommen, damit sich Betroffene auf die Suche nach einer neuen Stelle konzentrieren konnten. Durch den Wegfall der Karenzzeit erhöht sich vor allem der Druck auf Alleinerziehende, kinderreiche und pflegende Familien sowie Familien mit Migrationshintergrund. Hier sind die Hürden auf dem

angespannten Wohnungsmarkt besonders hoch, kurz- oder mittelfristig eine bezahlbare Wohnung zu finden.

Das Bündnis macht sich auch dafür stark, dass die Regelbedarfe in der Grundsicherung neu berechnet werden. Sie bilden die Lebensrealitäten vieler Familien bislang nicht ausreichend ab. Hier braucht es eine konsistente, realitätsgerechte und am Kindeswohl orientierte Neuberechnung des Existenzminimums. **ken**

Kommentar

---

## Getrennte Kassen

Stellen wir uns den kleinen Sportverein SV Schöndorf vor. Die Mitglieder zahlen Beiträge für Rasenpflege, Trikots und den Spielbetrieb. Eines Tages beschließt die Gemeinde, den Dorfplatz zu sanieren – und greift dafür in die Vereinskasse. Schließlich nutzen den Platz alle. Der Verein wird so zum Sponsor eines Orts – ohne, dass sein Logo gezeigt wird und Mitglieder anderer Vereine etwas dazu beitragen. Für die Mitglieder des SV Schöndorf wäre das eine merkwürdige Logik. Genau dieses Prinzip findet sich jedoch häufig in den deutschen Sozialversicherungen.

Eigentlich funktionieren sie simpel und wirkungsvoll: Beschäftigte zahlen Beiträge und erhalten im Gegenzug Leistungen wie medizinische Versorgung oder später eine Rente. In der Praxis finanzieren Sozialversicherungen jedoch auch Aufgaben, die der gesamten Gesellschaft zugutekommen.

Schauen wir auf die Krankenhausreform. Ursprünglich sollten die Kosten von 50 Milliarden Euro je zur Hälfte von den Bundesländern und der gesetzlichen Krankenversicherung getragen werden. Damit hätten vor allem Beschäftigte mit mittleren Einkommen eine Reform bezahlt, von der alle profitieren – auch Privatversicherte. Der VdK klagte gegen diese ungerechte Finanzierung. Der Bundestag beschloss schließlich, die Reform aus Steuergeldern von Bund und Ländern zu bezahlen.

Diese Entscheidung sollte Vorbild sein für alle gesamtgesellschaftlichen Aufgaben, die noch über die Sozialversicherungen finanziert werden. Denn nicht nur im Gesundheitsbereich, auch in Pflege und Rente zahlen Beitragszahlende zu Unrecht für Leistungen, von denen alle profitieren. Privatversicherte oder Personen in anderen Versorgungssystemen beteiligen sich dagegen kaum.

Die Folge ist, dass die Lücken in den Sozialversicherungen wachsen und deren Finanzierung in Schieflage gerät. Sie werden schleichend zu einem Schattenhaushalt des Staates. Die Regierung muss hier unbedingt für Klarheit sorgen: Was allen nützt, gehört in den Steuerhaushalt – nicht in die Beitragskasse.

---

# Mit viel Herz, Respekt und Tränen der Freude

## Bei den Paralympischen Winterspielen in Norditalien wurden nicht nur Medaillen, sondern auch vierte Plätze bejubelt

**Freude, Mitgefühl und Jubel – auch für die Letztplatzierten: Die Paralympischen Winterspiele in Mailand und Cortina zeichneten sich durch Menschlichkeit und Respekt aus. Die 611 Athletinnen und Athleten aus 55 Nationen boten großen Sport, und die Herzlichkeit der italienischen Gastgeber ließ auch Mängel wie unfertige Bauprojekte vergessen.**

Perfetto? Nein, die Paralympics in Norditalien waren nicht perfekt, aber umso herzlicher. Die Einheimischen zeigten sich von ihrer besten Seite und gewannen mit Freundlichkeit und Fröhlichkeit die Sympathien der Gäste aus der ganzen Welt.

Beispiel: Als zwei große Linienbusse, die die Besucherinnen und Besucher zu den Wettbewerben in Cortina d'Ampezzo brachten, sich in einer engen Kurve eines Bergdorfs gegenseitig blockierten, fing die Fahrerin des einen Busses so herzhaft an zu lachen, dass alle Mitfahrenden gelassen blieben, schmunzelten oder auch lachten.

Ein Fußgänger half spontan, winkte Autos zur Seite, sodass ein Bus zurücksetzen, und schließlich alle weiterfahren konnten. Keiner ärgerte sich und dachte an die geplanten Umgehungsstraßen, die nicht rechtzeitig zu Olympia und den Paralympics fertig geworden sind und solche Situationen verhindert hätten.

Von der Begeisterung über die zweiten Winterspiele zeugten die vielen Banner mit der Aufschrift „Cortina 1956 2026 Host City“ (Gastgeber), die fast an jedem Haus hingen. Dies spürten auch die Sportlerinnen und Sportler. Das Publikum freute sich über jede gute Leistung, wie über die der deutschen Skifahrerin Andrea Rothfuss. Die 36-Jährige jubelte nach der Zieleinfahrt im Super-G so sehr über ihren vierten Platz, als ob sie gewonnen hätte. Noch vor wenigen Monaten schien für sie ein Start auf der Tofana bei Cortina undenkbar. Zwei Jahre lang litt Rothfuss, der seit Geburt die linke Hand fehlt, unter Depressionen. Erst kurz vor den Spielen trainierte sie wieder, qualifizierte sich und feierte so einen großen Sieg – nicht im Wettbewerb mit den anderen Skifahrerinnen, sondern im Kampf gegen unsichtbare Gegner in ihrem Innern.

„Den Super-G hatte ich ursprünglich nicht geplant“, sagte Rothfuss. „Das Rennen jetzt auf dem vierten Platz zu beenden, ist Wahnsinn. Das schien so lange weit weg – und ist mir so viel wert. Allein dabei zu sein, fühlt sich für mich schon an wie ein Medaillengewinn. Es ist überwältigend.“ Sie trat noch dreimal an und feierte jede einzelne Zieldurchfahrt, besonders Platz sieben im Slalom, bei ihrem letzten paralympischen Rennen. 14 Medaillen hatte sie bei den vergangenen fünf Winterspielen gewonnen, darunter einmal Gold. Die Teamführung wählte Rothfuss

aufgrund ihrer beeindruckenden Karriere neben Christian Schmiedt, dem einzigen deutschen Para-Snowboarder bei den Spielen, zur Fahnenträgerin bei der Abschlussfeier. Vor Freude verdrückte Rothfuss ein paar Tränen.

Monoskifahrerin Anna-Lena Forster gewann bei den Alpinwettbewerben zweimal Gold und einmal Silber und war damit erfolgreichste deutsche Teilnehmerin. Ihr Siegeslauf in der Abfahrt war ein wilder Ritt: Einmal flog sie weiter als geplant, schaffte gerade noch das nächste Tor und gewann knapp vor der Spanierin Audrey Pascual Seco. „Mal hat die eine fünf Hundertstel Vorsprung, mal die andere“, sagte die strahlende Forster und zollte ihrer Konkurrentin Respekt, auch als diese in den anschließenden Rennen selbst zweimal als Erste durchs Ziel fuhr.

Für das deutsche Eishockeyteam war schon die Qualifikation für die Paralympics ein Riesenerfolg – ganz nach dem Motto „Dabei sein ist alles“. Nach 0:12 gegen China und 0:13 gegen den späteren Goldmedaillengewinner USA feierten sie ihr erstes Tor in der Mailänder Eishalle im dritten Spiel gegen Italien enthusiastisch. Am Ende wurde das deutsche Team Sechster und ließ so immerhin zwei Mannschaften hinter sich.

### **Vier Medaillen für Wicker**

Die meisten Medaillen im deutschen Team gewannen die Langläuferinnen und Biathleten: 14 von insgesamt 17. Eine besondere Teamleistung erbrachte die Mixed-Staffel über viermal 2,5 Kilometer. Nur knapp hinter den Chinesen holten sie Silber. Erfolgreichste nordische Sportlerin im Team D war die 34-jährige Anja Wicker, die im Biathlon und Langlauf in Tesero zwei Silber- und zwei Bronzemedailles gewann.

Die Para-Athletinnen und -athleten begeisterten an allen Sportstätten. Beim Curling schoben sie die Steine aus dem Rollstuhl heraus mit ihrem Stick so gefühlvoll über die mehr als 40 Meter lange Eisfläche, dass sie regelmäßig an der optimalen Stelle landeten – und das ganz ohne Besen. Die Snowboarder jagten den mit Wellen und Sprüngen gespickten Parcours so schnell herunter, dass der Laie keinen Unterschied zu den olympischen Wettbewerben drei Wochen zuvor feststellen konnte. Nur wenn unter der Hose eine Beinprothese herauslugte, war das ein Hinweis auf die Paralympics.

Zu Recht bekommen die deutschen Medaillengewinnerinnen und -gewinner bei den Paralympics seit einigen Jahren dieselben Prämienfelder wie die bei Olympia. Allerdings haben andere Nationen bei der Professionalisierung die Nase vorn. So gehen die deutschen Eishockeyspieler alle einem Beruf nach, während die Mitglieder der besten Teams für ihren Sport bezahlt werden.

### **Positive Bilanz des DBS**

Nach dem klassischen Medaillenspiegel, bei dem die Zahl der Goldmedaillen am relevantesten ist, erreichte Team D nur Platz elf – die schlechteste Bilanz in der 50-jährigen Geschichte der Paralympics. Dennoch sagte Marc Möllmann, Vorstand Leistungssport im Deutschen Behindertensportverband (DBS): „Die Bilanz fällt positiv aus.“ Schließlich sei Deutschland, gemessen an der Zahl der Medaillen, Vierter.

Idriss Gonschinska, Vorstandsvorsitzender des DBS, lobte ebenfalls die sportlichen Höchstleistungen, und von der Atmosphäre in Norditalien sei er „verzaubert“. Er sprach von „vielen herzlichen Begegnungen“, die er erlebt habe.

Der faire Umgang miteinander zeigte sich oft im Kleinen. Die Athletinnen und Athleten klatschten regelmäßig der Konkurrenz. Der US-amerikanische Curlingspieler Stephen Emt beispielsweise sagte mitten im Wettkampf einmal zu seinem lettischen Gegner: „Well done!“ (Gut gemacht).

Für VdK-Mitglied Christoph Glötzner waren es die zweiten Winterspiele. Der 22-jährige Oberpfälzer, der mit drei Jahren bei einem Unfall mit einem Rasenmäher-Traktor sein rechtes Bein verlor, war in seinen ersten beiden alpinen Skiwettbewerben, Super-Kombination und Riesenslalom, leider ausgeschieden. Daher jubelte er beim ebenfalls anspruchsvollen Slalom, der zusätzlich durch starken Nebel beeinflusst wurde, im Ziel über einen guten siebten Platz. „Leider konnte ich mein hochgestecktes Ziel einer Medaille nicht erreichen“, sagte Glötzner. Im Slalom habe er aber ein „solides Ergebnis“ und so erstmals eine Paralympics-Platzierung erzielt.

Am meisten freute ihn, dass nach vier Winterspielen in Asien und Kanada diesmal wieder viele Fans aus der Heimat dabei waren: Eltern, Großeltern und viele Freunde aus seinem oberpfälzischen Dorf Holzheim und von der Uni in Innsbruck. Die Tage in Cortina habe er „sehr genossen“, berichtete er. „Die Paralympics waren echt ein megacooler Erlebnis.“ **Sebastian Heise**

---

## Nachhaltig heizen, dauerhaft sparen

### Gebäudemodernisierungsgesetz: VdK fordert Wärmewende mit zielgerichteter sozialer Förderung fair gestalten

**Mit dem neuen Gebäudemodernisierungsgesetz (GMG) will die Bundesregierung wieder mehr Flexibilität beim Heizen schaffen. Doch der Sozialverband VdK warnt: Wer jetzt auf alte Technik setzt, riskiert hohe Kosten.**

Neue Öl- und Gasheizungen wirken auf den ersten Blick günstiger, doch ihr Betrieb wird laut Expertinnen und Experten langfristig teurer. Die Preise für Heizöl und Erdgas dürften in den kommenden Jahren weiter steigen.

Denn ab dem Jahr 2028 wird der europäische CO<sub>2</sub>-Preis auf Wärme und Verkehr eingeführt und löst den nationalen ab. Wie sich die Kosten dann entwickeln, lässt sich noch nicht voraussagen. Zudem müssen Verbraucherinnen und Verbraucher ab dem Jahr 2029 zehn Prozent grünes Gas oder Öl beimischen; die Quote erhöht sich schrittweise. Diese Energieträger sind sehr knapp und teuer, weshalb fossiles Heizen zukünftig noch kostspieliger wird.

#### Neu statt alt

Auch die Netzentgelte dürften steigen. Denn die Energieversorger müssen ihre Kosten künftig auf immer weniger Gas- und Ölkundinnen und -kunden verteilen. Hinzu kommen geopolitische

Krisen, die – wie beim Krieg in der Ukraine oder dem Iran – das Risiko für weitere Preissprünge bergen.

„Deshalb halten wir es nicht für zielführend, an alten Technologien festzuhalten – weder für Verbraucherinnen und Verbraucher noch für das Klima“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie ist überzeugt: Langfristig ist erneuerbare Wärme die günstigere Lösung.

Für viele Menschen ist der Wechsel zu klimafreundlicher Wärme dennoch eine große Hürde, zum Beispiel für ein Rentnerpaar, das sich in den 1960er-Jahren ein kleines Haus mit einer Ölheizung gebaut hat. Wegen einer niedrigen Rente haben sie keine Rücklagen für eine Sanierung oder einen Heizungstausch. Laut Paritätischem Gesamtverband betrifft dies rund 12,8 Prozent aller Hauseigentümerinnen und -eigentümer in Deutschland.

Auch Mieterinnen und Mieter, wie die alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern, können nicht über die Heizungsart entscheiden. Und Menschen, die sehr alt oder krank sind, ein Kind mit einer Behinderung versorgen oder einen pflegebedürftigen Angehörigen betreuen, haben oft weder Kraft noch Zeit, um sich mit Sanierungsfragen zu befassen.

## **Sozial gestaffelt**

Damit alle Menschen an der Wärmewende teilhaben können, fordert der VdK, die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) sozial auszurichten. „Das frühere Heizungsgesetz enthielt eine sozial gestaffelte Förderung“, sagt Bentele. Diese Idee muss weiter ausgebaut werden. Hier sei zu berücksichtigen, dass viele Interessierte keine 30 000 Euro vorstrecken könnten, um sie sich rückwirkend erstatten zu lassen. Dies ist nach Ansicht des VdK für Menschen mit geringen finanziellen Spielräumen eine der größten Hürden bei der Nutzung der BEG.

Der VdK fordert, den Grundzuschuss der BEG um weitere Boni zu ergänzen. Die Förderung muss sich am Einkommen und an besonderen Lebenslagen orientieren. Hier braucht es einen Bonus für sehr ineffiziente Gebäude, in denen häufig Menschen mit niedrigem Einkommen leben. Daneben ist ein mehrstufiger Einkommensbonus erforderlich, über den neben dem Heizungstausch auch Dämmung, Fenstertausch und andere Maßnahmen finanziert werden können. Die Boni müssen kombinierbar sein – ohne sie zu kürzen.

Weiterhin fordert Bentele eine Härtefallregelung mit einer 100-prozentigen Förderung. Sie verweist auf Familien mit Kindern mit Behinderung sowie Haushalte mit pflegebedürftigen oder schwer kranken Angehörigen ohne finanzielle Rücklagen.

Vermieterinnen und Vermieter brauchen Anreize, auf klimafreundliche Systeme umzusteigen und energetisch zu sanieren. Es darf aber nicht sein, dass sie die Kosten auf die Mieterinnen und Mieter abwälzen, so Bentele.

Für Eigentümerinnen und Eigentümer, die ihr Haus selbst bewohnen, fordert der VdK Kreditvergaberichtlinien, die Ältere nicht diskriminieren, sowie alternative Finanzierungsmodelle. Ein weiterer Hebel wäre, die Stromsteuer auch für Privathaushalte zu senken, um den Umstieg auf elektrische Heizsysteme zu erleichtern.

## **Einfach und barrierefrei**

Entscheidend ist zudem eine kostenfreie, leicht zugängliche Beratung rund um Heizungstausch, Sanierung und Förderung. Die Anträge müssen barrierefrei und einfach zu stellen sein. „Nur so können alle Menschen – unabhängig von Einkommen, Alter oder Lebenslage – die Chancen der Wärmewende nutzen“, erklärt Bentele. **Kristin Enge**

---

# Echte Reform statt höherer Mehrwertsteuer

## Bundesregierung sollte sich an die Vermögens- und Erbschaftssteuer wagen

**Im Bundeshaushalt klafft ab 2027 eine Finanzlücke. Der Ökonom Marcel Fratzscher prophezeit eine Erhöhung der Mehrwertsteuer zur Schließung dieser Lücke – und warnt davor. Auch der Sozialverband VdK lehnt diesen Schritt ab und fordert stattdessen eine Steuerreform, die Superreiche stärker in die Pflicht nimmt.**

Fratzscher geht davon aus, dass in den Jahren 2027 bis 2029 ein Haushaltsloch von mehr als 130 Milliarden Euro entsteht. Er sagte dem Redaktionsnetzwerk Deutschland (RND), dass er eine Erhöhung der Mehrwertsteuer von derzeit 19 auf dann 21 Prozent erwarte, um das Haushaltsloch zu stopfen. Von CDU/CSU und SPD kamen umgehend Reaktionen, dass eine höhere Mehrwertsteuer keine Option sei. Aus Fratzschers Sicht bleibt sie jedoch eine große Versuchung, weil sich die Koalitionspartner bei der Einigung auf andere Lösungen schwertun.

### Keine Einigung in Sicht

Die SPD dringt mit ihrer Forderung nach einer Überarbeitung der Schuldenbremse bei CDU/CSU nicht durch. Gleiches gilt für die Reform der Erbschaftssteuer, von der sich die SPD Mehreinnahmen im Milliardenbereich verspricht. Auch die Abschaffung klimaschädlicher Steuersubventionen, darunter das Diesel-Privileg und die Pendlerpauschale, die Fratzscher vorschlägt und deren Einnahmen er mit rund 60 Milliarden Euro beziffert, ist mit dieser Koalition nur schwer vorstellbar.

Der VdK hält eine Mehrwertsteuererhöhung für den völlig falschen Weg. „Hier offenbart sich politische Ideenarmut. Die Koalition scheut echte Reformen“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Eine Erhöhung der Mehrwertsteuer belastet vor allem Menschen mit geringen und mittleren Einkommen, die bereits viel für Grundbedürfnisse wie Energie und Kleidung ausgeben.“ Stattdessen sollten sehr Reiche stärker besteuert werden.

### Gerechte Besteuerung

Der VdK schlägt eine sozial gerechte Ausgestaltung der Vermögens- und Erbschaftssteuer vor. So sollten bei der Erbschaftssteuer einerseits Ausnahmen wegfallen, andererseits aber mit hohen Freibeträgen von zwei Millionen Euro sichergestellt werden, dass nur sehr große Erbschaften besteuert werden. Außerdem sollte die Vermögenssteuer mit einem niedrigen Steuersatz von einem Prozent für Vermögen ab fünf Millionen Euro und von zwei Prozent für Vermögen über 100 Millionen Euro wieder eingesetzt werden. Dies könnte die Lücken im Bundeshaushalt schließen, ohne wesentlich in die Vermögenssubstanz der Besteuerten einzugreifen. **Jörg Ciszewski**

---

## 175 000 Vollzeitstellen

### Ehegattensplitting bremst Frauen am Arbeitsmarkt

**Viele Frauen kümmern sich um Kinder, pflegebedürftige Angehörige und den Haushalt. Oft reduzieren sie dafür ihre Erwerbsarbeitszeit - manchmal auch auf Dauer. Dieses Potenzial werde aber dringend gebraucht, so die Bertelsmann-Stiftung in einer aktuellen Studie.**

Jede zweite teilzeitbeschäftigte, verheiratete Frau zwischen 45 und 66 Jahren stockt ihre Arbeitszeit nicht auf, weil es sich finanziell nicht auszahlt. Bei den nicht erwerbstätigen Frauen sind es knapp 35 Prozent, für die es sich nicht lohnt zu arbeiten. Das ist das Ergebnis einer Studie, die das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung erstellt hat.

Der Hauptgrund dafür ist laut Bertelsmann-Stiftung das Ehegattensplitting. Es begünstigt Paare steuerlich besonders, wenn ein Partner – meist der Mann – den größten Teil des Einkommens erzielt. Sobald die Partnerin mehr arbeitet, schwindet der Steuervorteil, weil der Zweitverdienst überproportional besteuert wird. Wer mehr arbeitet, hat dann netto oft nur wenig davon.

Die Bertelsmann-Stiftung sieht darin einen klaren Hemmschuh für die Erwerbstätigkeit von Frauen. Bleibe vom eigenen Einkommen mehr übrig, würden mehr Frauen ihre Arbeitszeit ausweiten oder wieder in den Job einsteigen. Rechnerisch könnten rund 175 000 zusätzliche Vollzeitstellen entstehen, so die Bertelsmann-Stiftung. Auch der Anteil schlecht abgesicherter Minijobs würde zugunsten sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung sinken. Die Gesellschaft könne es sich ökonomisch nicht leisten, dieses Potenzial ungenutzt zu lassen, so Arbeitsmarktexpertin Michaela Hermann von der Bertelsmann-Stiftung.

Der Sozialverband VdK fordert statt des Ehegattensplittings eine steuerliche Entlastung für Familien mit Kindern. „Ein solches Besteuerungsmodell sollte nicht am Status der Ehe, sondern an der Übernahme familiärer Verantwortung festgemacht werden. Sorgearbeit müsste steuerliche Vorteile bringen und so den Frauen eine existenzsichernde Beschäftigung ermöglichen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. **ken**

---

# Landesamt muss Schwerbehinderung anerkennen

## VdK gewinnt Widerspruchsverfahren für ein fünfjähriges Mädchen mit einer schweren Autismus-Spektrum-Störung

**Der VdK Saarland hat für die fünfjährige Sophie\* die Feststellung eines Schwerbehindertenstatus erstritten. Das Mädchen ist aufgrund einer schweren Autismus-Spektrum-Störung in seinem Alltag in vielen Bereichen beeinträchtigt.**

Sophie handelt in bestimmten Situationen oft anders als die meisten Kinder in ihrem Alter. Wenn zum Beispiel im Kindergarten ihre beste Freundin oder die vertraute Erzieherin nicht da sind, verstummt sie. Zuhause rede sie hingegen wie ein Wasserfall, erzählt ihre Mutter Anna B.

Sophies Tagesablauf muss immer klar strukturiert sein. Wenn die Abläufe vom Gewohnten abweichen, kann es zu einer Überbelastungsreaktion kommen. Dann schreit sie, wirft mit Gegenständen oder rollt sich in den Vorhang ein. Dieser psychische Ausnahmezustand wird als „Meltdown“ bezeichnet und durch emotionale oder sensorische Reizüberflutung ausgelöst.

### **Gewohnte Abläufe**

Um solchen Situationen vorzubeugen, stellt sich Anna B. auf die Bedürfnisse ihrer Tochter ein. Die Vorbereitung auf den Kindergarten – das Aufstehen und Anziehen – kann zwei bis drei Stunden dauern. Wegen ihrer sensorischen Sensibilität nimmt allein die Wahl der Kleidung, die sie anziehen möchte, viel Zeit in Anspruch. Daher hat sie ihre festen Kindergartenzeiten von 10.30 Uhr bis 15.15 Uhr. Wenn sie dann nach Hause kommt, braucht sie zwei bis drei Stunden, um die Eindrücke zu verarbeiten. Dann beginnt die Abendroutine, die auch streng strukturiert ist.

Wegen der schwerwiegenden Störung ihrer Tochter hat Anna B. im Januar 2025 beim Landesamt für Soziales in Saarbrücken einen Antrag auf Anerkennung einer Schwerbehinderung gestellt. Neun Monate später teilte das Amt mit, dass lediglich ein Grad der Behinderung (GdB) von 40 vorliegt. Eine Schwerbehinderung gilt ab einem GdB von 50. Daraufhin wandte sich Anna B. an den VdK Saarland. Die Sozialrechtsexpertin Heike Weyand legte Widerspruch gegen die Entscheidung ein, weil die Autismus-Spektrum-Störung bei der Entscheidung nicht ausreichend berücksichtigt worden ist.

### **Auf die Mutter fixiert**

Weyand legte dar, dass die sozialen Anpassungsschwierigkeiten und die extreme Mutterbezogenheit der Tochter den Alltag bestimmen. Die Integration des Kindes sei nur mit

ständiger Unterstützung möglich, zum Beispiel durch die Bezugserzieherin im Kindergarten oder die Mutter. Es bestehe ein Zustand, der einer Schwerbehinderung entspricht.

Eine Woche nach dem Widerspruch erkannte das Landesamt Anfang Februar dieses Jahres die Schwerbehinderung mit dem Merkzeichen H für Hilflosigkeit überraschend schnell an.

Für Anna B. war die Entscheidung eine Erleichterung. Mit dem Merkzeichen sind unter anderem steuerliche Entlastungen und die kostenfreie Nutzung von Bussen und Bahnen verbunden. Es geht der Mutter aber auch um Anerkennung. „Immer muss ich mich für Ausnahmen für meine Tochter, wie die spätere Einschulung, rechtfertigen, weil ihre Behinderung nicht sichtbar ist. Ich bin glücklich, dass ich jetzt einen entsprechenden Nachweis darüber habe und bin dem VdK sehr dankbar für die Unterstützung.“ **Jörg Ciszewski**

\*Name von der Redaktion geändert

---

## **Kasse muss 550 Euro Fahrtkosten erstatten**

### **Patientin aus Dortmund war mit dem Taxi zur Klinik nach Marburg gefahren**

**Elke K.\* hat mit Unterstützung des VdK Nordrhein-Westfalen erreicht, dass ihre Krankenkasse einen Großteil der Kosten für eine Fahrt ins rund 150 Kilometer entfernt gelegene Krankenhaus übernehmen muss. Der Streit um die Sache dauerte fast drei Jahre.**

Die 76-jährige Elke K. aus Dortmund leidet seit fast 30 Jahren an einem Tremor, der dazu führt, dass ihr Kopf stark zittert. Diese neurologische Bewegungsstörung löst bei ihr Muskelschmerzen und eine Fehlhaltung im Hals-Nacken-Bereich aus. Im Jahr 2018 wurde ihr ein Hirnschrittmacher implantiert, der das Zittern wesentlich verringert.

Der Hirnschrittmacher besteht aus einem Impulsgerät, das im Bereich des Schlüsselbeins implantiert ist. Es hat etwa die Größe von zwei Streichholzpackungen und ist mit einem Kabel über Elektroden mit dem Gehirn verbunden. Darüber werden elektrische Impulse an das Gehirn gesendet.

### **Regelmäßig einstellen**

Elke K. muss alle zwei, drei Jahre in eine Spezialklinik ins rund 150 Kilometer entfernte Marburg, um Feineinstellungen an dem Gerät vornehmen zu lassen. Eingesetzt worden war ihr der Hirnschrittmacher in einer Klinik in Hamm, keine Stunde von ihrem Wohnort entfernt.

Als sie im Dezember 2023 wieder für einen mehrtägigen Krankenhausaufenthalt nach Marburg musste, war sie wie bereits in den Jahren zuvor mit dem Taxi dorthin gefahren. Sie hatte ihre Krankenkasse darüber informiert.

Allerdings stellte sich die Kasse bei der Erstattung der Fahrtkosten in Höhe von rund 900 Euro dieses Mal quer. Es würden nur die Kosten zur nächstgelegenen Behandlungsstation, zum Beispiel in das Krankenhaus in Hamm, übernommen. Mehrkosten darüber hinaus seien selbst zu tragen, teilte die Krankenkasse mit.

Elke K. war überrascht und legte unmittelbar Widerspruch dagegen ein. Ende Januar 2024 wies die Krankenkasse den Widerspruch zurück – obwohl Elke K. angegeben hatte, dass sie eine Überweisung für den Klinikaufenthalt in Marburg hatte und nur dort der notwendige Eingriff möglich ist.

Die 76-Jährige versuchte, weiter gegen die Ablehnung vorzugehen, blieb aber ohne Erfolg. Sie drohte auf den hohen Taxikosten sitzen zu bleiben. Schließlich nahm sie Kontakt zum VdK auf.

Die Leiterin der Rechtsabteilung in Dortmund, Elahe Jafari-Neshat, zog für das Mitglied vor das Sozialgericht. Das erkannte die medizinischen Gründe für die Behandlung in dem Krankenhaus an, für die eine Überweisung der behandelnden Ärzte in Hamm vorgelegen hatte. Ob die Behandlung in Marburg dadurch ausreichend gerechtfertigt sei, müsse gegebenenfalls weiter geklärt werden, so das Gericht.

Im Februar 2026 kam es dann schließlich zu einer mündlichen Verhandlung am Sozialgericht Dortmund, bei der das Gericht einen Vergleich vorschlug, dem beide Parteien zustimmten. Die Krankenkasse muss demzufolge der Klägerin einen Pauschalbetrag von 550 Euro erstatten.

Elke K. ist wütend auf ihre Krankenkasse. Sie sei aber nach drei Jahren müde gewesen und habe nicht mehr weiter streiten wollen. Deshalb habe sie zugestimmt. „Ohne den VdK wäre ich wohl auf den gesamten Fahrtkosten sitzen geblieben“, sagt sie. **Jörg Ciszewski**

\*Name der Redaktion bekannt

---

## Zugang nicht verschärfen

### VdK lehnt Vorschlag ab, die Schwellenwerte für die Einstufung in Pflegegrade anzuheben

Ein Vorschlag der Bund-Länder-Arbeitsgruppe „Zukunftspakt Pflege“ sorgt für Unruhe: Die Schwellenwerte für die Anerkennung der Pflegegrade 1, 2 und 3 sollten zukünftig angehoben werden. Diese wären dadurch schwerer zu erreichen. Der Sozialverband VdK erteilt dem Vorschlag eine klare Absage.

„Werden die Schwellenwerte erhöht, ändert das nichts daran, dass Menschen in Deutschland einen Pflegebedarf haben“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Es bedeutet vielmehr, dass sie erst später Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten – also dann, wenn sich ihr Zustand bereits weiter verschlechtert hat.“

Damit wird das eigentliche Ziel verfehlt, schwere Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich hinauszuzögern. Gerade zu Beginn sind Prävention und Rehabilitation entscheidend. Diese können die Selbstständigkeit von Pflegebedürftigen erhalten und ein Abrutschen in höhere Pflegegrade verhindern. „Wer die Schwellenwerte anhebt, schwächt die Vorsorge, überfordert Angehörige und treibt die Pflegekosten auf Dauer nach oben“, warnt Bentele

## **Leistungen nicht kürzen**

Konkret würde die Anhebung des Schwellenwerts bei Neubegutachtungen für den Pflegegrad 1 bedeuten, dass dieser nicht mehr bei 12,5 bis unter 27 Punkten vergeben würde, sondern erst bei 15 bis unter 30 Punkten. Ähnlich sollen auch die Werte für die Pflegegrade 2 und 3 erhöht werden.

Die Krankenkasse AOK hat berechnet, wie sich eine solche Anhebung bei Neubegutachtungen auswirken könnte. Dazu hat sie die Ergebnisse der Begutachtungen ihrer Versicherten aus dem Jahr 2024 herangezogen und die von der Arbeitsgruppe vorgeschlagenen Schwellenwerte zugrunde gelegt: Die AOK kam zu dem Ergebnis, dass bei fast 5,6 Prozent aller Begutachtungen kein Pflegegrad zuerkannt worden wäre und bei rund 14 Prozent ein niedrigerer Pflegegrad.

„Das wäre aus unserer Sicht eine Leistungskürzung, die mit Sparzwängen begründet wird. Das Finanzproblem der Pflegeversicherung darf nicht auf Kosten der Unterstützung und der Würde der Pflegebedürftigen gelöst werden“, stellt Bentele klar.

Jährlich werden große Beträge aus der sozialen Pflegeversicherung (SPV) für Leistungen verwendet, die der ganzen Gesellschaft nutzen. Im Jahr 2025 wurden beispielsweise 4,74 Milliarden Euro für die Rentenversicherungsbeiträge pflegender Angehöriger aufgewendet. Hinzu kommen weitere Ausgaben wie die Ausbildungsumlage und die beitragsfreie Familienversicherung. „Hier handelt es sich um versicherungsfremde Leistungen. Diese müssen aus Steuermitteln finanziert werden“, fordert Bentele.

Weitere 5,2 Milliarden Euro hat die Bundesregierung während der Corona-Pandemie aus der SPV entnommen, aber nie zurückgezahlt. Gegen diese Zweckentfremdung von Beiträgen führt der VdK seit Ende 2025 Klagen.

## **Vorschläge prüfen**

Der VdK wird alle weiteren Vorschläge sorgfältig prüfen. Er dringt darauf, zumindest eine Studie des IGES-Instituts zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit abzuwarten, deren Ergebnisse im zweiten Quartal 2026 vorliegen sollen. Der Fokus der Reformen sollte auf der Sicherstellung der Pflege liegen. Bentele fordert, verstärkt renditeorientierte Kapitalbeteiligungsgesellschaften als Betreiber von Pflegeeinrichtungen in den Blick zu nehmen. Diese ziehen viel Geld aus dem System ab. **Kristin Enge**

---

## Weniger Leistungen fürs gleiche Geld

**Die Leistungen der Pflegeversicherung haben seit 2017 mehr als ein Fünftel ihrer Kaufkraft verloren. Das geht aus einer Antwort der Bundesregierung auf eine Anfrage der Linksfraktion im Bundestag hervor.**

Zwar wurde das Pflegegeld 2024 um fünf Prozent und 2025 um 4,5 Prozent erhöht, doch es hält mit den wachsenden Kosten schon seit vielen Jahren nicht mehr Schritt. Personen mit Pflegegrad 3 erhielten von 2017 bis 2023 545 Euro Pflegegeld. 2018 lag die dementsprechende Kaufkraft bei umgerechnet 535 Euro, 2022 waren es 470 Euro. Nach beiden Erhöhungen betrug das Pflegegeld im vergangenen Jahr 599 Euro, war aber nur noch 467 Euro wert. Noch stärker ist der Kaufkraftverlust bei den höheren Pflegegraden. Bei Pflegegrad 5 und 901 Euro Pflegegeld betrug er 2022 bereits 123 Euro. Obwohl das Pflegegeld 2025 auf 990 Euro erhöht worden ist, lag die Kaufkraft nur noch bei 773 Euro.

Dass die Pflegeversicherung die häusliche Pflege benachteiligt, zeigt eine kürzlich veröffentlichte Analyse der Ruhr-Universität Bochum. Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Notburga Ott hat den Pflegeaufwand geschätzt. Sie kommt auf einen durchschnittlichen Zeitaufwand von 49 Stunden pro Woche und hohe Eigenanteile von 7000 Euro und mehr für pflegerische Leistungen, die nicht von den Pflegekassen übernommen werden. **ali**

---

## „Das unsichtbare Rückgrat der Pflege“

**Zwischen Bürokratie und Überforderung – VdK: Pflege als Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge sicherstellen**

**Von insgesamt 5,7 Millionen Pflegebedürftigen wurden im Jahr 2023 86 Prozent zu Hause versorgt, viele ohne Pflegedienste. Angehörige, die die Pflege übernehmen, gehen oft an ihre Grenzen und darüber hinaus. Sie brauchen mehr Unterstützung, und zwar direkt vor Ort.**

„Wir wurden gezwungenermaßen zu Hochleistungspflegern“, erinnert sich Marcel S.\* Als sein Vater im Februar 2020 stürzte, zog er sich einen Oberschenkelhalsbruch zu und wurde in Pflegegrad 2 eingestuft. „Was dann folgte, war ein fünfjähriger Kampf“, beschreibt der 40-Jährige die Situation heute.

Er und seine Mutter teilten sich den Haushalt, die Bürokratie und die Pflege – „alles ohne Pause, ohne Ablösung“. In den folgenden Jahren brauchte der Vater immer mehr Unterstützung, bis er

mit einem Pflegegrad 4 bettlägerig wurde und nach einem Schlaganfall im März 2025 zu Hause starb.

## **Individuelle Hilfe**

„Allein die Bürokratie war kraftraubend“, erzählt Marcel S. Die verpflichtenden Pflegeberatungen empfand er als oberflächlich und wenig hilfreich. Besonders fehlte ihm und seiner Mutter eine Unterstützung, die ihre individuelle Situation berücksichtigte. In der Pflegekasse herrschte oft Ratlosigkeit und Mails blieben unbeantwortet.

Im letzten Jahr der Pflege legte Marcel S. jeden Tag ungefähr fünf Kilometer im Haus zurück, wie ein Schrittzähler zeigte. „Ich schlief oft nur zwei bis drei Stunden in der Nacht“, erzählt er. Doch die Pflege habe absolute Priorität gehabt.

„Es fehlt an einer soliden Pflegestruktur, die die Pflegebedürftigen und ihre pflegenden Angehörigen gut unterstützt“, stellt VdK-Präsidentin Verena Bentele fest. Das derzeitige System weist zu viele Lücken auf, und die Verantwortung zersplittert zwischen den Akteuren – von den Krankenkassen über Bund, Länder und Kommunen bis hin zu den Pflegeeinrichtungen.

Laut Barmer-Pflegereport 2025 ist die Zahl der Pflegebedürftigen zwischen den Jahren 2015 und 2023 von drei auf 5,7 Millionen Personen angestiegen. Und sie wird aufgrund der demografischen Entwicklung weiter wachsen. „Das zeigt, wie wichtig eine bedarfsgerechte Unterstützung ist“, betont Bentele.

Doch die Sorge um die eigene Pflege im Alter wird größer. Nur 30 Prozent der Menschen in Deutschland halten es für wahrscheinlich, dass sie im Pflegefall gut versorgt werden. Das ist das Ergebnis einer aktuellen, repräsentativen Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag des VdK durchgeführt hat.

Als alarmierendes Signal für Politik und Gesellschaft wertet der VdK, dass 55 Prozent der Befragten glauben, ihre Pflege wäre in Zukunft nicht gewährleistet. Auf die Frage, wer die Verantwortung dafür trägt, dass Menschen die Pflege erhalten, die sie benötigen, sehen 82 Prozent den Staat in der Verantwortung. Zudem spielt die eigene Verantwortung beziehungsweise die der Familie für die Befragten eine große Rolle (72 beziehungsweise 59 Prozent).

„Die Menschen erwarten eine starke staatliche, also gesamtgesellschaftliche Absicherung und nicht – wie in den aktuellen Kürzungsdebatten formuliert – den Rückzug“, interpretiert Bentele die Ergebnisse der Umfrage. Die Pflege muss als Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge direkt vor Ort angesiedelt werden.

## **Nah am Menschen**

Die Kommunen sind nah am Menschen und können erforderliche Maßnahmen passgenau umsetzen, indem sie Bedarfe ermitteln, vorhandene Angebote koordinieren und, wenn nötig, eigene Strukturen aufbauen. Die Hilfe aus einer Hand würde Pflegebedürftige und ihre Angehörigen – das „unsichtbare Rückgrat der Pflege“, wie Marcel S. sie bezeichnet – besser unterstützen und vor Überlastung schützen.

Um die oft angespannte Finanzlage der Kommunen nicht zu verschärfen, sollten Bund und Länder die Kosten für die pflegerische Versorgung dauerhaft und vollständig übernehmen.

Unbürokratisch möglich wäre das beispielsweise durch höhere Zuwendungen im kommunalen Finanzausgleich. Die Pflegekassen würden weiterhin Kostenträger für individuelle Leistungen bleiben. **Kristin Enge**

*\* Name der Redaktion bekannt*

---

# Honorarkürzung bei Psychotherapeuten

## Sozialverband VdK warnt vor Verschlechterung in der Versorgung

**Der Erweiterte Bewertungsausschuss (EBA) hat beschlossen, die Vergütung für zentrale psychotherapeutische Leistungen zum 1. April 2026 um 4,5 Prozent zu senken. Der Sozialverband VdK kritisiert die Entscheidung und warnt vor einer Verschlechterung der Versorgung.**

Den Antrag zur Kürzung hatten die Krankenkassen gestellt, die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) hatte ihn abgelehnt. Betroffen von der Entscheidung sind psychotherapeutische Sprechstunden, Akutbehandlungen und genehmigungspflichtige Therapien.

Hintergrund der Entscheidung ist ein Urteil des Bundessozialgerichts (BSG). Dieses schreibt vor, dass die Vergütung psychotherapeutischer Leistungen auf Angemessenheit überprüft wird. Dabei soll sichergestellt werden, dass Psychotherapeutinnen und -therapeuten ein Mindesthonorar erreichen, das mit den Erträgen anderer Facharztgruppen vergleichbar ist.

### Zweifelhafte Rechnung

Kritik gibt es daran, wie die Kassen diese Vorgabe des BSG interpretieren. Während das Mindesthonorar eigentlich eine Untergrenze darstellt, versuchen die Kassen laut Bundespsychotherapeutenkammer, es als eine Obergrenze zu nutzen. Zudem seien zur Berechnung der neuen Vergütung die durchschnittlichen Facharzteinnahmen aus 2024 herangezogen worden, obwohl zwischenzeitlich eine Erhöhung erfolgt war.

Nach Berechnung des GKV-Spitzenverbands ergibt sich durch den Beschluss, der auch Zuschläge für die Praxisorganisation vorsieht, für eine durchschnittlich ausgelastete Praxis eine effektive Kürzung von rund 2,3 Prozent.

Der VdK befürchtet, dass sich dadurch die Versorgung verschlechtert. Er warnt davor, dass sich das Angebot ambulanter Psychotherapie verringern und Wartezeiten weiter verlängern könnten – insbesondere für gesetzlich Versicherte. Einsparungen bei psychotherapeutischen Leistungen könnten zudem langfristig höhere Gesundheitskosten verursachen. Die Deutsche

Psychotherapeuten-Vereinigung hofft daher, dass das Bundesgesundheitsministerium den Beschluss noch überprüft und ändert. Die KBV hat angekündigt, gegen die Entscheidung zu klagen. **Jörg Ciszewski**

---

# Mehr Prävention nötig

## Angebote ausbauen und Zugang vereinfachen

**Prävention kann Erkrankungen verhindern oder zumindest hinauszögern. Dennoch werden entsprechende Angebote noch zu wenig genutzt. Der Sozialverband VdK fordert, die Hürden für den Zugang zu senken.**

Nur zehn Prozent von rund 3000 Personen haben in den vergangenen zwölf Monaten einen Gesundheitskurs vor Ort besucht. Neun Prozent haben einen Online-Kurs oder eine Gesundheits-App ihrer Krankenkasse zur Prävention genutzt. Das ist das Ergebnis einer Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der Krankenkasse mkk unter rund 3000 Personen ab 18 Jahren zur Prävention durchgeführt hat.

Die Zahlen verdeutlichen nach Ansicht des VdK, dass hier weiterhin ein erheblicher Handlungsbedarf besteht. „Die Lebenserwartung nimmt zu und mit ihr auch fortschreitende körperliche und psychische Erkrankungen. Da wird Prävention in unserer Gesellschaft immer wichtiger“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Die Forsa-Umfrage zeigt ebenfalls, dass eine Mehrheit der Befragten die Politik in der Verantwortung sehen. Etwa zwei Drittel sprechen sich dafür aus, dass staatliche Institutionen – wie etwa die Gesundheitsministerien – Gesundheitsförderung und Prävention stärker in den Fokus nehmen.

„Prävention muss für alle Menschen einfach zugänglich sein“, sagt Bentele. Hausärztinnen und Hausärzte sollten solche Maßnahmen direkt verordnen können, um Patientinnen und Patienten zusätzliche Anträge zu ersparen. Auch präventive Hausbesuche bei älteren Patientinnen und Patienten müssen ermöglicht werden.

Der VdK fordert, das Angebot zur Gesundheitsförderung in den Kommunen auszuweiten. Bildungs-, Sport-, ambulante Reha-Einrichtungen, Sozial- und Pflegedienste sowie Hausarztpraxen sollten gemeinsam passgenaue individuelle und praxisorientierte Gesundheits- und Pflegekonzepte entwickeln. „Die Angebote sollte der Bund finanziell unterstützen und fördern“, sagt Bentele. **ken**

---

# Digitale Akte für Gesundheitsdaten

## Elektronische Patientenakte soll medizinische Behandlung verbessern, aber Nutzung ist kompliziert und nicht barrierefrei

**Die elektronische Patientenakte (ePA) hat großes Potenzial – sie wird aber von vielen Versicherten noch kaum genutzt. Der Sozialverband VdK fordert neben einem starken Datenschutz auch konsequente Barrierefreiheit.**

94 Prozent der gesetzlich Versicherten kennen die ePA. Doch rund 71 Prozent verwalten sie nicht aktiv. Neun Prozent haben Widerspruch gegen die ePA eingelegt oder sie löschen lassen. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa. Es hat 1037 Personen im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) befragt.

„Die elektronische Patientenakte ist noch nicht im Alltag der Menschen angekommen“, stellt Ramona Pop, Vorständin des vzbv fest. Laut Umfrage haben sich drei Viertel noch nicht mit der ePA auseinandergesetzt. Jede und jeder Dritte sieht keinen persönlichen Nutzen in der digitalen Akte. Und rund 13 Prozent haben Bedenken wegen des Datenschutzes.

### Einrichtung erleichtern

Der vzbv hat auch Erfahrungsberichte von Verbraucherinnen und Verbrauchern ausgewertet. Demnach war vor allem der komplizierte und unübersichtliche Einrichtungsprozess der ePA eine Hürde für die Nutzung. Zudem wurden der Mangel an Unterstützung und Information durch die Krankenkassen sowie die Regelung des Datenzugriffs kritisiert. Es zeigte sich auch, dass manche Arztpraxen die ePA nicht nutzen oder relevante Daten nicht hochladen. Bislang bleibe die ePA hinter den Erwartungen zurück, so Pop.

Der VdK sieht in der digitalen Akte, in der etwa Arztbriefe, Befunde und Medikationspläne gespeichert werden können, eine große Chance, um Patientinnen und Patienten gezielter zu versorgen. Mit ihr können Ärztinnen und Ärzte alle wichtigen Gesundheitsdaten sofort abrufen. Doppelte Untersuchungen lassen sich vermeiden und Wechselwirkungen von Medikamenten besser kontrollieren. Besonders für ältere und chronisch kranke Menschen kann dies den Alltag erleichtern und die Behandlung sicherer machen.

Der vzbv bemängelt, dass nach wie vor zentrale Funktionen, wie etwa digitale Impf- oder Bonushefte, fehlen. Die Umfrage habe gezeigt, dass sich Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen, in der ePA genau festlegen zu können, wer welche Daten sehen darf. Sie legen Wert auf digitale Untersuchungshefte, Hinweise zu Wechselwirkungen von Medikamenten und erforderliche Impfungen.

### Nicht barrierefrei

Der VdK kritisiert vor allem, dass die ePA nicht barrierefrei ist. „Dieser Mangel muss endlich behoben werden“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele. Es fehlt unter anderem an der Kompatibilität mit Screenreadern, leichter Sprache, assistiven Technologien und einer niedrigschwelligen Benutzerführung. All dies schließt viele Menschen mit Behinderung von der Nutzung aus, erschwert aber auch älteren oder wenig technikaffinen Personen den Zugang.

### **Kassen verpflichtet**

Daher ist es aus Sicht des VdK notwendig, die Krankenkassen zur barrierefreien Gestaltung der ePA zu verpflichten. Denkbar sind etwa barrierefreie Webportale oder ausgedruckte Übersichten. „Alle Versicherten müssen ihre Gesundheitsdaten verstehen und nutzen können – unabhängig von Behinderung, Alter oder vorhandener Technik“, so Bentele.

Der VdK sieht die Digitalisierung im Gesundheitswesen grundsätzlich positiv. Sie sollte dazu führen, Informationsflüsse zu optimieren und die Versorgung besser zu koordinieren. Aber immer muss sie barrierefrei, nutzerfreundlich und datenschutzkonform erfolgen. Analoge Alternativen müssen für jene bleiben, die sie aufgrund fehlender digitaler Kompetenzen oder Zugänge benötigen. „Digitale Angebote können eine moderne Versorgung unterstützen – aber sie dürfen niemanden ausschließen. Entscheidend ist, dass alle Menschen sie selbstbestimmt, verständlich und ohne Barrieren nutzen können“, sagt Bentele. **Kristin Enge**

---

# **Gut leben trotz chronischer Erkrankung**

## **Selbstmanagementkurse sollen Betroffene dabei unterstützen, ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern**

**INSEA steht für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“. Es handelt sich dabei um ein gesundheitsbezogenes Selbstmanagement-Programm, das an der US-Universität Stanford entwickelt und in Deutschland von der Medizinischen Hochschule Hannover begleitet wurde.**

INSEA-Kurse werden seit dem Jahr 2025 von der neuen Bundeskoordination unter dem Dach der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen organisiert. Sie werden im Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe angeboten: bundesweit an elf Standorten vor Ort und online. Die Kurse finden über sechs Wochen einmal wöchentlich für 2,5 Stunden statt.

Sie sind kostenfrei und richten sich an Menschen mit einer chronischen Erkrankung, ihre Angehörigen und Freunde. Diese stehen häufig vor besonderen Herausforderungen, weil die Krankheit den Alltag dauerhaft beeinflusst. Viele erleben psychische Belastungen, ziehen sich zurück oder fühlen sich nicht in der Lage, Verhaltensweisen zu ändern und alltägliche Dinge wie früher zu tun.

## Verschiedene Diagnosen

Mit solchen Situationen ist auch Simone Hoffmann in ihrer Arbeit häufig konfrontiert. Seit mehr als zehn Jahren leitet sie diese Kurse für chronisch Erkrankte und deren Angehörige. Die 64-jährige Sozialpädagogin koordiniert die Kurse des Selbsthilfebüros Main-Spessart des Bayerischen Roten Kreuzes. In den INSEA-Kursen treffen Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Diagnosen aufeinander – von Krebs über Rheuma bis hin zu Multipler Sklerose oder Bewegungseinschränkungen. Was sie verbindet, ist die herausfordernde Erfahrung, ihren Alltag mit einer chronischen Erkrankung zu gestalten. Ziel der Kurse ist es, ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie Dinge tun können, die sie machen möchten, um Lebensqualität zurückzugewinnen.

## Wiederkehrende Themen

Alle INSEA-Kurse werden nach einem strukturierten Ablauf durchgeführt. „Wir sprechen zum Beispiel über den Umgang mit Schmerzen, ausgewogene Ernährung, Entspannungsübungen, Bewegung, Selbstmotivation, aber auch über einen gesunden Schlaf und gute Kommunikation“, berichtet Hoffmann.

Mit den Teilnehmenden werden Handlungspläne entwickelt, die ihnen helfen, selbstgesteckte und einfach umsetzbare Ziele mit Freude und Zuversicht zu erreichen. Da gehe es oft auch um ganz praktische Fragen, so Hoffmann: „Wie kann ich erreichen, regelmäßig körperlich aktiv zu sein oder wie gelingt es mir, regelmäßig gesunde Mahlzeiten zuzubereiten?“

An den INSEA-Kursen nehmen in der Regel 10 bis 15 Personen teil. Durch den Austausch untereinander entstehen Ideen, die helfen, eigene Ziele zu erreichen. „Teilnehmende rufen sich gegenseitig an, unterstützen ihre Handlungspläne und freunden sich teilweise langfristig an“, erzählt Hoffmann. Nach dem Kursende verweist sie auf weiterführende Angebote wie Selbsthilfegruppen, Wassergymnastik oder auf Angebote des Sozialverbands VdK.

## Gemeinschaft finden

Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Gruppe neuen Mut fassen und erkennen, dass sie ihr Leben trotz chronischer Krankheit aktiv gestalten können. „INSEA-Kurse bieten die Möglichkeit, sich weiter zu vernetzen und in Selbsthilfestrukturen eine dauerhafte Gemeinschaft zu finden“, sagt Hoffmann. **Jörg Ciszewski**

---

# Wo Suchtpolitik in Deutschland versagt

**Abhängigkeit kostet die Gesellschaft jährlich mehr als 130 Milliarden Euro**

**Im Alltag gönnen sich viele Menschen ab und zu eine Zigarette, einen Longdrink oder einen Abend im Spielcasino – Aktivitäten, die oft nur als vergnügliche Freizeitgestaltung gelten. Sobald jedoch aus gelegentlichem Genuss eine unkontrollierbare Sucht wird, leiden die Betroffenen gesundheitlich und finanziell. Die gesamte Gesellschaft trägt dann die Konsequenzen.**

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland mehr als acht Millionen Menschen an einer Sucht. Die Folgen spiegeln sich in enormen Kosten für das Gesundheitssystem, sozialer Unterstützung und Produktivitätsverlusten wider.

Fachverbände wie die Bundesärztekammer, die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie mehrere Suchtpräventionsorganisationen fordern daher, die gesetzlichen Regelungen für Werbung und Besteuerung von Suchtmitteln und Glücksspiel an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auszurichten.

Nach Berechnungen der Verbände belaufen sich die Steuer-einnahmen aus Tabak, Alkohol und Glücksspiel auf rund 23,8 Milliarden Euro, während die gesamtgesellschaftlichen Folgekosten bei etwa 161,2 Milliarden Euro liegen. Das Defizit von mehr als 136 Milliarden trägt die Allgemeinheit.

Allein der Tabakkonsum verursacht in Deutschland jährlich etwa 97,2 Milliarden Euro an direkten und indirekten Kosten, etwa durch medizinische Behandlung, Pflegebedarf und Produktivitätsverluste. Dem stehen Steuereinnahmen von rund 15,6 Milliarden Euro gegenüber.

### **Kritik der WHO**

Im internationalen Vergleich zeigt sich, dass Deutschland bei der Regulierung von Werbung für Alkohol, Tabak und Glücksspiel deutliche Lücken aufweist, besonders im Bereich digitaler und influencerbasierter Marketingstrategien. Auch die Besteuerung gilt im europäischen Vergleich als relativ niedrig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt umfassende Beschränkungen von Alkoholmarketing sowie höhere Steuern als effektive Maßnahmen der Suchtprävention und zum Schutz der öffentlichen Gesundheit. **Robert Manu**

---

# **Zecken stechen ganzjährig zu**

## **Sehr viele FSME-Erkrankungen im Jahr 2025**

**Zecken sind mittlerweile oft das ganze Jahr über aktiv und überleben mildere Winter. Forschende der Universität Hohenheim gehen davon aus, dass es im Jahr 2025 einen Rekord an FSME-Infektionen gab.**

Mit der gestiegenen Verbreitung und Aktivität der Zecken nimmt auch die Zahl der Personen zu, die an der von Zecken übertragenen Hirnhautentzündung (FSME) erkranken. Das Jahr 2025 könnte sogar einen Rekordwert erreicht haben: „Die Auswertungen laufen noch, aber es ist jetzt schon abzusehen, dass wir die schon sehr hohen Zahlen von 2024 im vergangenen Jahr

übertroffen haben werden“, berichtet Professor Gerhard Dobler. Der Mikrobiologe leitet das nationale Konsiliarlabor für FSME. Der Experte arbeitet eng mit der Universität Hohenheim zusammen. Er hat unter anderem die Aufgabe, unklare FSME-Diagnosen zu überprüfen. Für das Jahr 2025 sind bislang mehr als 693 Erkrankungsfälle registriert. Hinzu kommen 100 Verdachtsfälle, die derzeit geprüft werden.

## **Viele sind gewandert**

Im Jahr 2024 hatte das Robert-Koch-Institut (RKI) bundesweit 695 bestätigte Fälle von FSME erfasst. Der höchste Wert wurde bisher mit 704 FSME-Erkrankungen im Jahr 2020 gemessen. Als eine Erklärung für diesen Wert gilt, dass während der Pandemie zahlreiche Freizeitangebote geschlossen waren. Deshalb gingen viele Menschen im Wald spazieren oder wandern, also genau in den Lebensraum der Zecken.

Baden-Württemberg und Bayern liegen mit etwa 85 Prozent der Krankheitsmeldungen an der Spitze der FSME-Risikogebiete. Ein ansteigender Trend auf niedrigem Niveau ist aber in allen Bundesländern zu erkennen.

Den besten Schutz gegen FSME bieten Impfungen. Laut RKI waren 99 Prozent der Erkrankten nicht geimpft. **cis**

---

# **Bei Diabetes sind nicht alle gleich**

## **Wie der Umgang mit der Erkrankung gelingt, hängt von verschiedenen Faktoren ab**

**Diabetes ist eine Volkskrankheit. Doch die medizinische Versorgung in Deutschland ist äußerst unterschiedlich. Sie hängt ab vom Wohnort, vom Bildungsstand, vom Geschlecht sowie von der digitalen Kompetenz.**

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) hat in ihrer Jahrespressekonferenz auf die Benachteiligung von an Diabetes erkrankten Personen in vielen Bereichen hingewiesen. So sind beispielsweise bestimmte Berufe für Erkrankte mit Insulinpflicht weiterhin ausgeschlossen, obwohl moderne Therapien das Risiko schwerer Unterzuckerungen deutlich gesenkt haben: beispielsweise bei der Polizei, der Bundeswehr und der Luft- und Seefahrt.

Eine große Rolle beim Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, kommt dem Wohnort zu, betont Professor Dr. Baptist Gallwitz, Mediensprecher der DDG. In Regionen mit niedrigem Durchschnittseinkommen und hoher Arbeitslosigkeit, in denen die Kommunen knapp bei Kasse und die Umweltbelastungen hoch sind, entwickeln die Menschen häufiger eine chronische, nicht ansteckende Erkrankung. Die Wahrscheinlichkeit, dass es sich dabei um eine Erkrankung des Zuckerstoffwechsels handelt, liegt um 20 Prozent höher.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Bildungsstand: Laut Studien sind Personen mit niedrigen Bildungsabschlüssen zwei- bis dreimal häufiger von einer bekannten oder unerkannten Diabetes betroffen als die mit höheren Abschlüssen. Auch die Gefahr, innerhalb der nächsten fünf Jahre zu erkranken, liegt bei ihnen höher. Mit Diabetes Typ 2 eng verbunden ist ein deutlich erhöhtes Sterberisiko sowie eine verminderte Lebenserwartung um sechs bis zwölf Jahre.

Jedes Jahr nimmt die Zahl der Diabetes-Patientinnen und -Patienten um rund 450 000 zu, insbesondere bei der Altersgruppe 50plus und bei jungen Menschen. Gallwitz fordert umfassende Präventionsmaßnahmen, um diese Entwicklung zu stoppen.

### **Kein Wissensdefizit**

Die chronische Stoffwechselerkrankung äußert sich bei Frauen anders als bei Männern. Zwar ähneln sich die Symptome, doch die Erkrankung wird bei Frauen im Frühstadium oft nicht entdeckt, da die Tests nicht anschlagen. Das ist gefährlich, weil die Gefahr, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, bei ihnen wesentlich größer ist. Auch die Medikation der Arzneimittel ist problematisch (siehe Artikel unten).

„Biologische Unterschiede, lebensphasenspezifische Risiken und Versorgungsbrüche führen dazu, dass Frauen mit Diabetes häufig später diagnostiziert, anders behandelt und in Risikosituationen nicht ausreichend begleitet werden“, betont Prof. Dr. Julia Szendrödi, Vizepräsidentin der DDG. „Das ist kein Wissensdefizit. Es ist ein Umsetzungsdefizit.“

Zu einem guten Umgang mit einer Diabeteserkrankung gehört das Datenmanagement. Moderne Therapien setzen auf Insulinpumpen, automatische Glukosemessung und Alarmfunktion bei Unterzuckerung. „Wir sehen täglich, dass digitale Tools die Therapietreue verbessern und individualisierte Unterstützung bieten“, sagt Dr. Tobias Wiesner, Vizepräsident der DDG.

### **Digital abgehängt**

Doch nicht alle Patientinnen und Patienten freuen sich über die Technik. Es gibt auch viele, die davon überfordert sind. Die Digitalisierung des Gesundheitssystems droht, nicht technikaffine Personen und solche, die sich diese Geräte nicht leisten können, abzuhängen.

Wiesner warnt vor der Entstehung einer digitalen Kluft: „Menschen mit Diabetes, die nicht an der Digitalisierung teilnehmen wollen, sollten ein Recht auf analoge Teilhabe, Freiheit von digitalem Zwang und Schutz vor technologischer Diskriminierung in der Diabetesversorgung erhalten“, fordert er.

Dazu gehört laut DDG auch ein einfacher Zugang zur elektronischen Patientenakte (ePA). Gesundheitsdaten wie Medikationspläne oder Befunde sollten bei jedem Arztbesuch verfügbar sein – auch wenn Betroffene die Anwendung selbst nicht aktiv nutzen. **Annette Liebmann**

---

# **Überdosierung und Nebenwirkungen**

## **Viele Medikamente wirken bei Frauen völlig anders**

**Wenn Frauen und Männer das gleiche Medikament gegen die gleiche Erkrankung nehmen, kann es dennoch völlig unterschiedlich wirken. Dr. Barbara Puhahn-Schmeiser, Co-Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbunds, erläutert, warum das so ist.**

„Frauen leiden über alle Altersgruppen hinweg häufiger unter Nebenwirkungen von Medikamenten, und das hat mehrere gut belegte Gründe“, sagt die Fachärztin für Neurochirurgie an der Universitätsklinik Freiburg. Durch einen höheren Körperfettanteil und weniger Körperwasser verändert sich die Verteilung und Konzentration von Medikamenten im Körper. Zudem werden einige Wirkstoffe langsamer abgebaut. Auch Hormone spielen eine Rolle. Hinzu kommt, dass viele Medikamente nur an Männern getestet und auf sie zugeschnitten sind. Hormonelle Schwankungen werden meist nicht berücksichtigt.

„Die Folge ist, dass Dosierungsempfehlungen oft auf männlichen Körperparametern beruhen“, betont Puhahn-Schmeiser. „Für viele Frauen bedeutet das: Sie sind faktisch überdosiert – und das Risiko für Nebenwirkungen steigt.“ In der Praxis führe das dazu, dass Frauen häufiger Therapien abbrechen oder zusätzliche Medikamente benötigen, um unerwünschte Symptome abzufangen. Weil die Datenlage für Frauen dünner ist, bestehe gleichzeitig die Gefahr, dass wirksamere Alternativen übersehen werden.

### **Vorsicht bei Schlafmitteln**

Viele kritische Wirkstoffe haben ein enges therapeutisches Zeitfenster oder werden hauptsächlich über die Leber abgebaut. „Dazu gehören etwa Schlafmittel wie Zolpidem, bestimmte Herzmedikamente, Psychopharmaka oder Opioide“, zählt die Expertin auf. Bei Frauen verweilen diese Medikamente länger im Körper. Aufgrund hormoneller Schwankungen kann es zudem vorkommen, dass Schmerzmittel und Psychopharmaka stärker wirken. Auch Betäubungsmittel und einige Chemotherapeutika können unerwartete Effekte zeigen.

Puhahn-Schmeiser rät Patientinnen, bei der Ärztin oder dem Arzt nachzufragen und aktiv mitzuentcheiden, ob sie das Mittel einnehmen möchten. „Es ist völlig legitim, sich erklären zu lassen, warum genau dieses Präparat gewählt wurde, ob es geschlechtsspezifische Unterschiede in der Verträglichkeit gibt, und ob eine niedrigere Einstiegsdosis sinnvoll wäre“, bekräftigt sie. Nach Therapiebeginn sollten die Patientinnen auf mögliche Nebenwirkungen achten und frühzeitig ihre Ärztin oder ihren Arzt informieren. **Annette Liebmann**

---

## **Divertikeln vorbeugen**

### **Ballaststoffe sind Schlüssel zur Darmgesundheit**

**Viele Menschen haben Darmdivertikel. Fast die Hälfte der über 70-Jährigen ist davon betroffen. Da sie manchmal Beschwerden verursachen, ist es besser, ihrer Entstehung vorzubeugen – mit einer ballaststoffreichen Ernährung.**

Divertikel im Darm sind Ausstülpungen, die sich besonders oft in der Darmschleimhaut des Dickdarms bilden. Sie können Bauchschmerzen, Blähungen oder Blutungen verursachen und sich auch entzünden, sind oft aber symptomlos und werden meist zufällig bei einer Darmspiegelung entdeckt.

Auslösende Faktoren können eine erblich bedingte Anfälligkeit, ein geschwächtes Bindegewebe, Übergewicht oder eine ballaststoffarme Ernährung sein. Wer sich also gesund ernährt, kann in einem gewissen Maße Divertikeln vorbeugen und das Risiko für eine spätere Entzündung (Divertikulitis) mindern.

Ballaststoffe sind für den Darm wichtig. Sie binden Wasser, machen den Stuhl weicher und verringern dadurch den Druck auf die Darmwand. Gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Zudem sollte ausreichend getrunken werden, am besten Wasser oder ungesüßter Tee, damit Ballaststoffe im Darm optimal quellen können. Bewegung regt die Darmtätigkeit zusätzlich an. Auch Entspannungsübungen sind hilfreich. **pet**

---

# Junge Menschen vor dem Hass im Internet schützen

## Expertin: Unkontrollierter Konsum von sozialen Medien kann Ängste, Depressionen und Panikattacken auslösen oder verstärken

**Hass und Bedrohungen greifen im Internet um sich. Die VdK-Zeitung spricht mit Anna-Lena von Hodenberg darüber, warum das so ist und wie ein Social-Media-Verbot Kinder und Jugendliche davor schützen könnte. Von Hodenberg ist Mitbegründerin der gemeinnützigen GmbH HateAid, die sich gegen digitale Gewalt im Netz einsetzt.**

### Welche Gefahren gehen von den sozialen Medien aus?

Soziale Medien können wichtig zur Pflege sozialer Kontakte und der gesellschaftlichen Teilhabe sein. Die Realität ist aber ernüchternd: Menschen sind dort regelmäßig digitaler Gewalt wie Beleidigungen oder Morddrohungen zum Beispiel gegen Juden oder Frauen, aber auch gefährlichen Falschinformationen ausgesetzt.

Das liegt daran, dass vor allem Inhalte, die Wut oder Angst auslösen und uns stark emotionalisieren, von den Algorithmen der Plattformen besonders vielen Menschen ausgespielt werden. Solche Inhalte liken, teilen und kommentieren wir besonders oft und bleiben so länger auf den Plattformen. Das steigert wiederum deren Profit. Süchtig machende Elemente kommen dazu, sodass wir vor lauter swipen das Handy kaum weglegen können. Mit Folgen: Die WHO

warnet vor einem Anstieg psychischer Erkrankungen durch intensiven Social-Media-Konsum. Vor allem für Kinder- und Jugendliche ist das brandgefährlich – am Ende betrifft es aber uns alle.

### **Befürworten Sie ein Verbot von Social Media für junge Menschen?**

Solange Plattformen Kinder und Jugendliche ungeschützt lassen und das bestehende EU-Recht, das Schutzmaßnahmen explizit vorschreibt, nicht durchgesetzt wird, bleibt nur ein Verbot. Es ist ein letzter Ausweg, um unsere Kinder und Jugendlichen zu schützen. Denn Studien zeigen, dass gerade bei ihnen Depressionen, Panikattacken, Ängste und Magersucht durch den gestiegenen Konsum von sozialen Medien verstärkt oder sogar ausgelöst werden können. Wir sehen auch gerade bei Jugendlichen eine zunehmende Radikalisierung durch islamistische oder rechtsextremistische Akteure. Dass wir dringend handeln müssen, ist klar.

Das eigentliche Ziel muss sein, sichere Plattformen und ein sicheres Online-Umfeld zu schaffen. Denn die psychischen und gesellschaftlichen Folgen der Big-Tech-Plattformen und ihrer manipulativen Algorithmen treffen nicht nur Minderjährige, sondern sie verändern uns als Gesellschaft.

### **Ab welchem Alter wäre ein Verbot Ihrer Meinung nach sinnvoll?**

Das müssen wir differenziert betrachten. Ähnlich wie bei Filmen oder Videospiele empfiehlt die Wissenschaft graduelle Altersgrenzen, die sich nach den Inhalten und Sicherheitsstandards der Plattformen richten. So könnten Kinder in geschützten und streng kontrollierten Online-Räumen, die auch die Nutzungszeiten automatisch beschränken, den richtigen Umgang mit sozialen Medien erlernen. Später wären sie dann in der Lage, sich einen speziellen Teen-Account zu erstellen, der sie zum Beispiel vor Online-Grooming, also sexuellen Übergriffen durch Erwachsene im Internet, schützt. Dafür braucht es aber verlässliche Alterskontrollen und klare europäische Regeln.

### **Welche anderen Lösungen oder Alternativen sehen Sie, um junge Menschen zu schützen?**

Aktuell bestimmt das Profitinteresse der Tech-Konzerne über das Design und die Funktionsweise der großen Social-Media-Plattformen. Doch gemeinwohlorientierte Alternativen wie Mastodon und kindergerechte Plattformen wie NYZZU zeigen, dass es auch anders geht: Datenschutz statt Totalüberwachung, Freunde statt Follower. Wir brauchen Plattformen, die so konzipiert sind, dass die Sicherheit und das Wohlbefinden der Kinder an erster Stelle steht. Es muss schon in der Konzeption der Plattform und bei jedem neuen Feature immer mitgedacht werden. Expertinnen und Experten sprechen hierbei vom „Safety by Design“-Prinzip. Nur auf diese Weise schaffen wir einen langfristigen Schutz.

**Interview: Jörg Ciszewski**

---

# Zwischen Erinnerung und Realität

## Westalgie: Wie der Mythos einer besseren Vergangenheit unser Bewusstsein prägt

**Nostalgie zeigt sich oft als Verklärung der Vergangenheit, als Erinnerung an vermeintlich bessere Zeiten mit mehr Sicherheit, besserem Essen und freundlicheren Menschen. So beschwört die Westalgie die „gute alte“ Bundesrepublik als ein goldenes Zeitalter wirtschaftlichen Wohlstands, sozialer Sicherheit und kultureller Unbeschwertheit, lange vor den „Schrecken“ der Globalisierung und Digitalisierung.**

Die sozialen Medien sind voll von Videos mit Straßenszenen aus den 1970er- und 1980er-Jahren: bunte Autos auf breiten Straßen, graue Fassaden und scheinbar ruhige Innenstädte. Auch Ausschnitte aus damaligen Fernsehsendungen oder bekannten Serien werden gezeigt. Titelmelodien und Figuren aus der Popkultur, etwa aus Kinderserien wie „Biene Maja“, dienen als nostalgische Symbole dieser Zeit.

Wie schön empfinden doch viele Menschen im Rückblick das Leben in der alten „Bonner Republik“, in einer überschaubaren und stabilen Gesellschaft, in der das Leben um so vieles einfacher und berechenbarer war als heutzutage – zumindest in der Erinnerung. Denn im Rückblick erscheint manches rosiger, als es in Wirklichkeit war. Doch wie fing das ganze eigentlich historisch an?

Den Begriff der Nostalgie prägte der Medizinstudent Johannes Hofer Ende des 17. Jahrhunderts. In seiner Dissertation von 1688 beschrieb er damit ein krank machendes Heimweh, das insbesondere Schweizer Söldner befiel, die fern ihrer Heimat stationiert waren und sich nach ihrer vertrauten Bergwelt sehnten. Das Wort Nostalgie setzt sich aus den griechischen Wörtern nostos (Heimkehr) und algos (Schmerz) zusammen und bezeichnete somit ursprünglich den „Schmerz der Heimkehr“.

Im Laufe der Jahrhunderte wandelte sich die Bedeutung des Wortes: Aus einer medizinischen Diagnose wurde zunehmend ein psychologischer und kultureller Begriff. Heute versteht man unter Nostalgie weniger die Sehnsucht nach einem konkreten Ort als vielmehr eine emotionale Rückbesinnung auf eine vergangene, oft idealisierte Zeit. Doch die Erinnerung trügt oft.

### Genau hingesehen

Eine repräsentative Umfrage des ARD-Politikmagazins „Kontraste“ ergab, dass 52 Prozent der Menschen in Deutschland glauben, das Leben in der Bundesrepublik der 1980er-Jahre sei besser gewesen als heute. Besonders ausgeprägt ist diese Ansicht bei Personen mit niedrigerem Bildungsstand sowie bei Befragten über 50 Jahren, so das Meinungsforschungsinstitut infratest dimap. Zudem zeigt sich, dass häufiger Personen, die eher rechts wählen, nostalgisch auf die 1980er-Jahre zurückblicken. In der Medizin sind heute Behandlungsmethoden selbstverständlich, die damals entweder noch nicht oder nur sehr begrenzt verfügbar waren –

etwa moderne bildgebende Verfahren wie MRT, minimalinvasive Operationstechniken oder deutlich verbesserte Therapien bei Herzinfarkt und Krebs. Diese medizinischen Fortschritte tragen entscheidend dazu bei, dass Krankheiten heute häufiger überlebt werden und dadurch Menschen länger leben.

Im Vergleich zum Jahr 1980 werden die Menschen in Deutschland heute durchschnittlich fast acht Jahre älter. Zudem starben hierzulande damals etwa 12,6 von 1000 Kindern im ersten Lebensjahr, heute sind es rund drei Todesfälle pro 1000 Geburten.

Auch rechtlich lag vor einigen Jahrzehnten vieles im Argen: Erst seit dem Jahr 1997 steht Vergewaltigung in der Ehe ausdrücklich unter Strafe. Der Paragraph 175, der männliche Homosexualität kriminalisierte, wurde im wiedervereinten Deutschland Mitte 1994 abgeschafft.

Der nostalgische Blick verklärt häufig die Vergangenheit. Die „gute alte Zeit“ war in vielerlei Hinsicht weniger gesund, weniger gleichberechtigt, weniger sicher und weniger wohlhabend. Die Fakten zeigen: Nicht alles war früher schlechter, aber vieles war einfacher – wenn auch oft auf Kosten von Freiheit und Gerechtigkeit.

**Robert Manu**

---

# Neue Poststationen sind barrierefrei

## Screenreader-Funktion mit Sprachausgabe und Kopfhöreranschluss

**Der Sozialverband VdK setzt sich für ein gutes Postfilialnetz ein. Dort, wo es keine Filiale mehr gibt, muss es barrierefreie Alternativen geben, Briefe zu verschicken oder Pakete abzuholen. Die neue Poststation zeigt, dass das möglich ist.**

Die Post hat in den vergangenen Jahren ihr Filialnetz im ländlichen Raum deutlich ausgedünnt. Das Unternehmen begründet dies damit, dass es vor Ort immer seltener potenzielle Partner der Post gibt, weil auch der Einzelhandel sich aus der Fläche zurückgezogen hat.

Vor rund 20 Jahren hat die Post begonnen, Packstationen aufzustellen. Dort können Kundinnen und Kunden Pakete empfangen und verschicken. Seit gut einem Jahr gibt es nun auch sogenannte Poststationen. Neben dem Versand von Briefen und Paketen lassen sich dort Brief- und Paketmarken kaufen. Die Bezahlung erfolgt bargeldlos. Wer Unterstützung benötigt, kann bei den Poststationen per Videochat mit der Kundenberatung sprechen.

Von den bundesweit rund 1000 Poststationen sind etwa 180 barrierefrei. Seit Sommer 2025 hat DHL ausschließlich barrierefreie Stationen aufgestellt. Damit trägt das Unternehmen dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz Rechnung. Darin heißt es, dass ab 2025 digitale Bedienterminals barrierefrei gestaltet sein müssen. Die neuen Poststationen verfügen über Displays mit anpassbarer Schriftgröße, eine Screenreader-Funktion mit Sprachausgabe, einen

Kopfhöreranschluss für Hörgeschädigte sowie höhenverstellbare Bedienfelder. Es gibt außerdem Paket- fächer, die leicht erreichbar sind.

### **Funktionen getestet**

Der VdK hatte in den vergangenen Jahren insbesondere die Post auf die vorgeschriebene Barrierefreiheit von Bedienterminals ab 2025 hingewiesen. Kürzlich traf sich VdK-Präsidentin Verena Bentele mit Vertretern von DHL, um an einer Poststation in Berlin einzelne barrierefreie Funktionen zu testen. Ihr Fazit: „Der VdK begrüßt, dass DHL bei den neuen Poststationen Wert auf Barrierefreiheit legt. Die Bedienterminals sind für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen eine gute Hilfe. Ich würde mir wünschen, dass auch die bereits bestehenden Poststationen barrierefrei umgerüstet werden, damit mehr Menschen davon profitieren.“

Barrierefreie Poststationen könnten gerade im ländlichen Raum eine sinnvolle Ergänzung des bestehenden Angebots sein, sagt Bentele. „Einen Ersatz von bestehenden Postfilialen durch Poststationen lehnt der VdK jedoch ab.“ **Jörg Ciszewski**

---

## **Hindernisse im Studium überwinden**

### **Studierende mit Beeinträchtigungen können an Universitäten und Hochschulen Nachteilsausgleiche in Anspruch nehmen**

**Rund 16 Prozent der Studierenden haben eine Beeinträchtigung, die ihnen das Studium erschwert. Das können körperliche, psychische oder chronische Erkrankungen sein, aber auch Legasthenie, ADHS oder Autismus. Hochschulen sind verpflichtet, gleichberechtigte Teilhabe sicherzustellen. Nachteilsausgleiche sind ein Instrument, um mögliche Barrieren abzubauen.**

Die Zahl der Studierenden mit einer Beeinträchtigung ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Während 2011 acht Prozent angaben, eine studienerschwerende Beeinträchtigung zu haben, waren es im Jahr 2021 bereits 16 Prozent. 65 Prozent der genannten Beeinträchtigungen entfallen auf psychische Erkrankungen.

Für viele der Betroffenen bedeutet dies, dass sie die zeitlichen und formalen Anforderungen eines Studiums nicht im vorgesehenen Rahmen erfüllen können. In solchen Fällen besteht die Möglichkeit, individuelle Nachteils-ausgleiche zu gewähren.

### **Individuell entscheiden**

Welche Maßnahmen im Einzelnen sinnvoll und erforderlich sind, wird jeweils individuell entschieden. Unterstützung erhalten die Betroffenen durch spezielle Beratungsangebote für Studierende und Studieninteressierte mit einer Behinderung, chronischen Erkrankungen oder

anderen Beeinträchtigungen. Solche Beratungsstellen gibt es an allen staatlichen Hochschulstandorten. Betroffene Studierende haben einen Anspruch auf angepasste Studien- und Prüfungsbedingungen. Dieser ergibt sich unter anderem aus der UN-Behindertenrechtskonvention, dem Grundgesetz und dem Hochschulrahmengesetz und soll sicherstellen, dass sie ihr Studium unter fairen Bedingungen absolvieren können. In der Praxis kann ein Nachteilsausgleich beispielsweise bedeuten, dass Studierende mit Lese-Rechtschreib-Störung bei einer Prüfung mehr Zeit erhalten. Ebenso könnten zusätzliche Pausen während einer Prüfung gewährt werden. Auch Fristverlängerungen für Haus- oder Abschlussarbeiten sind unter Umständen möglich.

In der Regel müssen Studierende dafür einen entsprechenden Antrag beim Prüfungsausschuss ihrer Fakultät stellen. Um die Beeinträchtigung nachzuweisen, ist ein geeignetes Attest erforderlich. Auch bei der Berechnung des BAföG werden besondere Lebenssituationen von Studierenden mit Beeinträchtigungen berücksichtigt. Sie können unter Umständen höhere Vermögensfreibeträge geltend machen. Grundsätzlich liegt der Freibetrag für alleinstehende Studierende über 30 Jahre bei 45 000 Euro, für unter 30-Jährige bei 15 000 Euro.

### **Länger BAföG**

Verzögert sich das Studium infolge einer Behinderung, kann zudem eine Verlängerung der BAföG-Förderung beantragt werden. Zusatzkosten für Mehrbedarfe deckt das BAföG jedoch nicht ab. Studierende können dafür ergänzende Sozialleistungen beantragen, etwa für Kommunikations- oder Studienassistenten sowie für beeinträchtigungsbedingt höhere Wohnkosten. Diese können als „Leistungen zur Teilhabe an Bildung“ im Rahmen der Eingliederungshilfe von den Trägern übernommen werden. **Jörg Ciszewski**

---

## **Aktuelle Filme auf VdK-TV**

### **„Rat & Tat“**

Viele Mitglieder kommen in die VdK-Beratung, weil sie in einer gesundheitlich schwierigen Situation sind. Soeben haben sie eine RehaMaßnahme absolviert, fühlen sich aber noch nicht wieder gesund und fit. Doch im Entlassungsbericht, den die behandelnden Ärztinnen und Ärzte in der Rehaklinik verfasst haben, wird ihnen bescheinigt, dass sie als erwerbsfähig eingeschätzt werden. Bei dem Entlassungsbericht handelt es sich allerdings nicht um einen rechtsfähigen Bescheid, sondern um ein medizinisches Gutachten. Das Problem: Dagegen kann man keinen Widerspruch einlegen. VdK-Sozialrechtsexpertin Katharina Söhne erläutert die Problematik. Betroffene erfahren, welche Schritte sie am besten einleiten sollten und wie ihnen der VdK zu ihrem Recht verhelfen kann.

### **„Klipp & Klar“**

Gesundheit darf nicht zur Ware werden. Das aber kann passieren, wenn die medizinische Versorgung den Kräften des freien Marktes überlassen wird. Anhand aussagekräftiger Beispiele skizziert Verena Bentele die Folgen: Knieprothese statt Physiotherapie, weil das lukrativer ist, oder eine Bevorzugung von Privatversicherten bei der Vergabe von Arztterminen. Stattdessen

fordert der VdK einen starken Sozialstaat, der für ein funktionierendes Gesundheitswesen zu sorgen hat, in dem alle Patientinnen und Patienten unabhängig von Einkommen, Wohnort oder Versicherungsstatus gleichbehandelt werden.

### **„SBV – Inklusives Wissen“**

Beschäftigte mit Behinderung haben den gesetzlich verbürgten Anspruch auf einen Arbeitsplatz, der ihren individuellen Bedürfnissen gerecht wird. Zu dessen Ausstattung gehören neben ergonomischen Möbeln und technischen Hilfsmitteln, wie beispielsweise einer speziellen Software für Menschen mit Sehbeeinträchtigung, auch ein barrierefreier Zugang sowie ein Umfeld, in dem sie ausreichend Ruhe finden. Auch bei der Arbeitsorganisation gilt es, Bedarfe Schwerbehinderter zu berücksichtigen: Flexible Arbeitszeitregelungen oder die Möglichkeit, einige Tage in der Woche zu Hause zu arbeiten, kommen vielen entgegen. Bei der Einrichtung eines sogenannten „leidensgerechten Arbeitsplatzes“ sind die Schwerbehindertenvertretungen in besonders hohem Maße gefragt. Ihre Aufgabe ist es, zwischen Betrieb und Beschäftigten auszuhandeln, was für beide Seiten zumut- und machbar ist.

VdK-TV-Magazin in Sport1

---

## **„miteinander“ im April**

Für „miteinander“ im April war VdK-TV zu Gast beim traditionellen Forum des VdK Bayern in München. Unter dem Titel „36 Grad, und es wird noch heißer“ wurden dieses Mal in Vorträgen und Podiumsrunden Möglichkeiten eines sozialverträglichen Klimaschutzes vorgestellt und diskutiert.

Klimaschutz ist die neue soziale Frage. Denn die Folgen zum Beispiel der zunehmenden Erderwärmung treffen ärmere Menschen, Ältere und Kinder in besonderem Maße. Zudem sind Frauen stärker als Männer betroffen. Klimapolitik ist deshalb immer auch Gesundheits- und Sozialpolitik – und braucht Lösungen, die die Zusatzausgaben möglichst gerecht auf den Schultern der Gesellschaft verteilen.

Die politischen Diskussionen der vergangenen Monate haben den Klimawandel ausgeblendet. Statt gesetzlicher Verbesserungen zum Klimaschutz sind Verschlechterungen nicht auszuschließen. Gerade die Klimawandelfolgen für die Bevölkerung und individuelle Nachteilsausgleiche geraten dabei aus dem Blickfeld, sodass die Klimagerechtigkeit in Frage steht.

Auf dem VdK-Forum wurde ebenso ein Blick auf den Zusammenhang von Klimagerechtigkeit und Geschlecht sowie auf konkrete Klimaschutzmaßnahmen vor Ort geworfen.

**„miteinander“** ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Seit 28 Jahren informiert das VdK-TV-Magazin Monat für Monat über sozialpolitische Themen, rechtliche Fragen, zeigt Neues aus den Bereichen Gesundheit und Rente, ist generationsübergreifend und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung.

**April-Ausgabe auf Sport1**

**am 18. April** um 12 Uhr.

Wiederholungen am 21. April um 7 Uhr sowie am 23. April um 1 Uhr.

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

---

# Sozialverband VdK schult seine Rechtsexperten

## Große dreitägige Fortbildung von rund 70 VdK- Sozialrechtsreferentinnen und -referenten

**Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. legt großen Wert auf die regelmäßige Fortbildung seiner hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein wichtiger Baustein ist hierbei die jährlich stattfindende Schulung der Sozialrechtsreferentinnen und -referenten. Hier werden aktuelle Entwicklungen im Sozialrecht vermittelt.**

In diesem Jahr nahmen rund 70 VdK-Rechtsexperten an der dreitägigen Fortbildung Anfang März in Stuttgart teil. Die Referentinnen und Referenten arbeiten in den 34 VdK-Beratungsstellen des Sozialverbands VdK in ganz Baden-Württemberg. Sie beraten dort die Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen und vertreten sie, wenn nötig, vor den Sozialgerichten. Schwerpunktthema der diesjährigen Fortbildung war die Eingliederungshilfe mit dem Vortrag von Frank Seeberger, Richter am Landessozialgericht Baden-Württemberg. Anhand von reellen Fallbeispielen erläuterte er die Entwicklung im Bereich der Eingliederungshilfe und gab praxisorientierte Einblicke in die aktuelle Rechtsprechung.

Zum Abschluss seines Vortrags fand Seeberger wertschätzende Worte für die Arbeit der VdK-Sozialrechtsberatung: „Wir [die Richter und Richterinnen der Sozialgerichte (Anm. der Redaktion)], sind immer froh, wenn VdK-Juristen in Klageverfahren die Kläger vertreten. In der Regel sind die Streitfälle dann kompetent vorbereitet und die Verfahren laufen gut und geordnet ab.“

Im Anschluss an die Schulung trafen sich alle hauptamtlich Beschäftigten des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg zu einer gemeinsamen Betriebsfeier, die alle zwei Jahre stattfindet und für viele Mitarbeitende ein besonderer Höhepunkt ist. Andrea Pfennig

Kommentar

---

# Gerechte Sozialpolitik für unser Land!

60 Prozent aller Wählerinnen und Wähler in Baden-Württemberg haben für eine Landesregierung aus den Grünen und der CDU gestimmt. Das ist eine breite demokratische Mehrheit. Allen Unkenrufen zum Trotz: Die demokratische Mitte steht hinter der neuen Landesregierung. Herzlichen Glückwunsch! Und gutes Gelingen, Besonnenheit und Mut für die anstehenden Sondierungsgespräche jetzt und die nächsten fünf Jahre Regierungsarbeit. Natürlich hätten wir uns gewünscht, dass die sozialpolitischen Themen schon im Landtagswahlkampf eine bedeutendere Rolle gespielt hätten. Denn diese Themen bewegen die Menschen hier im Land.

Das wissen wir aus unseren fast 80 000 Beratungsgesprächen im Jahr 2025. Die medizinische Versorgung bewegt die Menschen, insbesondere im ländlichen Raum. Oder aber sie finden keine bezahlbare Wohnung, erst recht keine Wohnung, die barrierefrei ist. Und natürlich das Thema Pflege: Für zehntausende Menschen in unserem Land ist die stationäre Pflege nicht mehr bezahlbar. Rund ein Drittel aller stationär Pflegebedürftigen bekommt schon heute Sozialhilfe! Das beschämt die Menschen hier im Land, das beschämt die Wählerinnen und Wähler in Baden-Württemberg!

Wir appellieren an die zukünftigen Verantwortlichen: Wir brauchen dringend eine umfassende nachhaltige Pflegereform und den Wiedereinstieg des Landes in die Investitionskostenförderung! Schaffen Sie barrierefreien bezahlbaren Wohnraum, sorgen Sie für eine verlässliche medizinische Versorgung! Wir bieten Ihnen unsere Expertise an und freuen uns schon auf den Austausch. Die Sozialpolitik ist nicht nur das Fundament einer zukunftsfähigen Wirtschaftspolitik für unser Land – sie ist das Fundament der Solidarität.

---

## „Armut geht uns alle an“

### Zehn Jahre Armutsberichterstattung in Baden-Württemberg – ein Interview über Ziele und Chancen

Auf Initiative zahlreicher Verbände und Vereine, auch des Sozialverbands VdK, legten die Grünen und die SPD 2011 in ihrem Koalitionsvertrag den Grundstein für die Armutsberichterstattung im Land. Der erste Armuts- und Reichtumsbericht erschien im Jahr 2015 – die Projektleitung hatte die FamilienForschung Baden-Württemberg im Statistischen Landesamt. Referatsleiterin Kristina Faden-Kuhne und die neue Projektleiterin Marie Sophie Jestadt erzählen im Interview von den Zielen und Chancen der Armutsberichterstattung und berichten, wer in unserer Gesellschaft armutsgefährdet ist.

**Welche Ziele hat die Armutsberichterstattung?**

Kristina Faden-Kuhne: Wir wollen mittels der Armutsberichtserstattung einen breiten Überblick darüber geben, wer armutsgefährdet ist in Baden-Württemberg und mit unseren statistischen Analysen eine Grundlage für das Handeln der Politik legen. 2012, also mit Entstehen der Armutsberichtserstattung, wurde außerdem der Landesbeirat für Armutsbekämpfung und Prävention ins Leben gerufen. Er setzt sich aus den für das Thema Armutsbekämpfung relevanten Verbänden, Betroffeneninitiativen, den fachlich beteiligten Ministerien und Landtagsfraktionen zusammen. Dieser Landesbeirat beriet den Sozialminister ungefähr zweimal im Jahr.

### **Wer ist denn arm in Baden-Württemberg?**

Faden-Kuhne: Wir nutzen die Definition der Armutsgefährdungsquote nach EU-Standard. Und diese besagt: Wer weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Bevölkerung hat, gilt als armutsgefährdet. Armut ist aber nicht nur auf das Einkommen bezogen, sondern betrifft viele Lebensbereiche. Zum Beispiel ein fehlender Bildungsabschluss, wenige soziale Kontakte oder ein schlechter Gesundheitszustand sind nicht nur mit monetärer Armut verknüpft, sondern führen auch zu einem Mangel an Teilhabe- und Verwirklichungschancen.

Marie Sophie Jestadt: Ganz konkret können wir sehen, welche Gruppen in Baden-Württemberg ein größeres Risiko haben, armutsgefährdet zu sein: Kinder, ältere Menschen, Alleinerziehende, Mehrkindfamilien, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Behinderung. 15,1 Prozent der Gesamtbevölkerung in Baden-Württemberg waren 2024 armutsgefährdet. Von Altersarmut waren 19,7 Prozent der Menschen ab 65 Jahren betroffen. 17,4 Prozent der Kinder unter 18 Jahren waren armutsgefährdet. Die Armutsgefährdung beider Gruppen lag also über dem Durchschnitt.

### **Hat Armut auch Einfluss auf den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft?**

Faden-Kuhne: Ja, das zeigen unsere Daten und auch die anderen Studien. Armutsgefährdete Menschen haben ein geringeres soziales und politisches Vertrauen und beteiligen sich seltener ehrenamtlich und politisch. Das wirkt sich wiederum auf ihre Demokratiezufriedenheit aus.

Und wurden die Ziele der Armutsberichtserstattung erreicht?

Faden-Kuhne: Wir haben durch die modulare Berichterstattung und den Fachtag viel erreicht. Das Thema Armut ist nun in der Politik und Fachwelt präsenter und sichtbarer geworden. Dieser Erfolg ist das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung von Politik, Vereinen, Verbänden und Menschen mit Armutserfahrung. Dafür sind wir sehr dankbar. Wir arbeiten auch immer an neuen Formaten, wie diese Beteiligung umgesetzt werden kann.

### **Welche Projekte sind geplant?**

Jestadt: Im nächsten Gesellschaftsreport wird es um Mobilität und Armut gehen. Der nächste Bericht zur gesellschaftlichen Teilhabe beschäftigt sich mit dem Thema sozial-ökologische Transformation.

### **Was wünschen Sie sich von der neuen Landesregierung in Baden-Württemberg?**

Faden-Kuhne: Ich persönlich wünsche mir, dass das Thema im politischen und öffentlichen Diskurs noch stärker Raum findet und dadurch noch weiter aus der Tabuzone herausgeholt wird.

Jestadt: Armut betrifft uns als Gesellschaft. Wir müssen sie durch die Berichterstattung weiterhin sichtbar machen, um sie bekämpfen und ihr entgegen wirken zu können.

Faden-Kuhne: Wir wünschen uns, dass die modulare Berichterstattung so fortgeführt wird.

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Kristina Faden-Kuhne leitet die Familienforschung im Statistischen Landesamt gemeinsam mit ihrem Kollegen Konstantin Proske.

Marie Sophie Jestadt ist bei der Familienforschung des Statistischen Landesamts Projektleiterin für die ArmutBerichterstattung.

---

## Warnung vor Fake-Profilen in sozialen Netzwerken

Aktuell tauchen auf Facebook und Instagram betrügerische Profile auf, die sich als Sozialverband VdK sowie teilweise auch als VdK-Mitarbeitende ausgeben. Nach bisherigen Rückmeldungen versenden diese Profile Freundschaftsanfragen; Personen, die diese annehmen, werden anschließend per Privatnachricht kontaktiert und zu einem WhatsApp-Kanal eingeladen. Über diesen wird wiederum eine angebliche Finanz- oder Anlageberatung angeboten.

Wir weisen hiermit ausdrücklich darauf hin, dass der Sozialverband VdK keine Finanz- oder Anlageberatung über WhatsApp, Facebook, Instagram oder andere Messenger-Dienste anbietet. Wir versenden außerdem keine Freundschaftsanfragen, um geschäftliche Angebote zu unterbreiten.

Seien Sie daher bitte besonders vorsichtig bei Freundschaftsanfragen von unbekanntem oder verdächtigen Profilen des Sozialverbandes VdK und reagieren Sie nicht auf entsprechende Nachrichten. Seien Sie außerdem misstrauisch bei Angeboten zu Finanz- oder Anlageberatung über soziale Medien: Klicken Sie keine unbekanntem Links an und geben Sie keine persönlichen Daten weiter. Darüber hinaus sollten Sie keine Zahlungen oder Investitionen auf Basis solcher Kontakte leisten. res

---

## Tipps zum Umgang mit KI

**Interview: VdK-Datenschutzexperte und Landesvorstand**

**Jürgen Neumeister**

**Jürgen Neumeister ist im Landesvorstand der Experte für den Datenschutz, er schult die ehrenamtlichen VdK-Vorstände im Land und ist Sicherheitsberater für ältere Personen des Polizeipräsidiums Reutlingen. Im Interview erklärt er die Chancen und Risiken im Umgang mit KI – der Künstlichen Intelligenz – und gibt praktische Tipps für den Alltag.**

### **Welche Chancen bietet denn die Künstliche Intelligenz, Herr Neumeister?**

Künstliche Intelligenz begleitet uns schon längst im Alltag. Sie entlastet pflegende Angehörige und die Pflegebedürftigen selbst, weil sie Notfälle schneller erkennt, beispielsweise über diverse Funktionen am Smartphone oder auch über den Notfallknopf. Der Sprachassistent hilft beim Übersetzen oder auch in der Wohnung. Außerdem kann ich die KI, wie zum Beispiel ChatGPT oder Gemini, fragen und mir im Alltag ganz praktisch helfen lassen. Zum Beispiel nach Kochrezepten, einem guten Restaurant oder der passenden Beratungsstelle suchen.

### **Und was sind die Risiken der Künstlichen Intelligenz?**

Ich denke, es gibt drei große Risikobereiche. Erstens sind viele Menschen von KI überfordert. Und wissen zum Beispiel nicht, dass ich alle Informationen noch einmal kritisch prüfen muss. KI ersetzt logischerweise niemals den ärztlichen Rat. Gibt mir die KI einen gesundheitlichen Rat, muss ich zwingend immer noch eine Zweitmeinung eines Arztes oder der Pflegekraft einholen. Denn KI erfindet Informationen. KI fantasiert und reimt sich oft eine Geschichte zusammen, durch viele bereits vorhandene Daten im Internet, vieles stimmt nicht.

Der zweite Risikobereich ist: Künstliche Intelligenz kann abhängig machen. Wenn ich bei Alltagsfragen immer erst die KI frage und eben nicht mehr die Nachbarin, Freundin oder den Sohn, dann kann der Gebrauch von KI zu Rückzug und Einsamkeit führen.

Und das dritte ist der Datenschutz. Geben Sie niemals persönliche Daten in eine KI ein. Diese Daten werden weltweit auf irgendwelchen Servern gespeichert und niemand weiß, was damit geschieht. Persönliche Daten, die niemals eingegeben werden sollten sind: Name, Adresse, Geburtsdatum, E-Mailadresse, Telefonnummern, Bankverbindung, Kreditkartennummern, Geheimzahlen, Krankenversicherungsnummern, Ausweisdaten, Arztberichte und Diagnosen. Fragen Sie lieber so: Eine Freundin hat diese Diagnose bekommen, was heißt das? Auch wenn ich eine Rede schreiben lassen möchte: Immer allgemein bleiben und zum Beispiel eingeben: Bitte schreibe mir eine Rede für einen Nachbarn, der 50 wird.

### **Welche Tipps haben Sie noch?**

Prüfen Sie die Antworten sorgfältig, insbesondere bei Recht, Gesundheit, Finanzen, schauen Sie sich die Quellen an. Wenden Sie sich bei Fragen an die Patientenberatung, die Verbraucherzentrale, Ihre Krankenkasse, an den Sozialverband VdK oder an die Polizeidirektionen. Und steigen Sie langsam in KI ein. Nutzen Sie KI ganz praktisch: Suchen Sie nach Tipps für den Garten oder lassen Sie sich das neueste Brotrezept suchen.

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

---

# Rückfahrkamera für Elektrorollstuhl bewilligt

## Wir haben geholfen – mehr Sicherheit im Alltag für junges VdK-Mitglied

**Anna M.\* ist Mitte 20 und auf einen Elektrorollstuhl sowie eine 24-Stunden-Betreuung angewiesen. Aufgrund ihrer schweren körperlichen Einschränkungen nutzt sie zusätzlich einen Roboterarm, der sie im Alltag unterstützt. Mit einem neuen Elektrorollstuhl ist ihre Mobilität jedoch stark eingeschränkt. Denn die Krankenkasse lehnt ihren Antrag auf eine Rückfahrkamera mit Display für den Elektrorollstuhl ab.**

Anna M. fährt häufig rückwärts: Gerade in Alltagssituationen, etwa beim Verlassen ihrer Wohnung, beim Überqueren von Bordsteinkanten oder bei Wendemanövern. Vorwärtsfahrten im Gefälle oder bei Hindernissen sind für sie aufgrund fehlender Rumpf- und Kopfstabilität nicht möglich und mit erheblichen Schmerzen verbunden.

Doch ihre Krankenkasse lehnt die Kostenübernahme für eine Rückfahrkamera mit Display an ihrem Elektrorollstuhl ab. Denn diese sei für die sichere Nutzung des Rollstuhls „nicht zwingend erforderlich“ – vielmehr sei der montierte Rückspiegel hierfür ausreichend. Auch ein eingelegter Widerspruch blieb erfolglos. Die Krankenkasse argumentiert, der Rollstuhl ermögliche bereits eine ausreichende Fortbewegung im Nahbereich. Zusätzliche Technik gehe über das „notwendige Maß“ hinaus. Daraufhin wandte sich Anna M. an den Sozialverband VdK: Der zuständige VdK-Sozialrechtsreferent in der VdK-Beratungsstelle in Südwürttemberg-Hohenzollern prüfte den Fall genau und erhob Klage. Mit Erfolg!

### VdK setzt sich durch

Vor dem Sozialgericht Ulm konnte der VdK-Sozialrechtsreferent überzeugend die Probleme mit dem Rückspiegel darlegen: Da der Roboterarm genauso wie der Rückspiegel auf der linken Seite des Rollstuhls montiert ist, kollidieren diese regelmäßig. Dadurch verstellt sich der Spiegel. Anna M. kann diesen jedoch aufgrund ihrer eingeschränkten Armfunktion nicht selbstständig neu ausrichten, sondern ist dabei auf Hilfe angewiesen. Auch eine Umpositionierung des Spiegels ist zum einen aufgrund der individuell angepassten Sitzschale nicht möglich. Zum anderen ist das Sichtfeld von Anna M. durch die Sitzposition und eingeschränkte Kopfbeweglichkeit stark reduziert – die rechte Seite kann sie kaum einsehen.

Besonders problematisch: Hindernisse in Bodennähe, wie Bordsteinkanten oder kleine Gegenstände, kann sie über den Spiegel kaum oder gar nicht erkennen. Der VdK-Sozialrechtsreferent legte die Vorteile des größeren Sichtfelds der Kamera dar und erklärte, dass diese sich weder verstellen noch beschlagen kann. Ein zentrales Argument war zudem das sogenannte Grundbedürfnis der „Erschließung des Nahbereichs“: Anna M. muss in der Lage sein,

Orte des täglichen Lebens zu erreichen – etwa den Supermarkt, Arztpraxen oder die Apotheke. Ohne Rückfahrkamera sei dies nicht sicher möglich.

Das Sozialgericht folgte dieser Argumentation und stellte fest, dass der Rückspiegel für eine sichere Teilnahme am Alltag für Anna M. nicht ausreicht. Die Rückfahrkamera mit Display wurde daher als notwendiges Hilfsmittel anerkannt. Mit dieser kann Anna M. sich jetzt endlich besser orientieren, Hindernisse frühzeitig erkennen und ihren Alltag freier gestalten.

Rebecca Schwarz

\*Name von der Redaktion geändert

---

## „Die demokratische Mehrheit ist da!“

### **Im Interview: Jürgen Volkers – Waldkirchs VdK- Ortsverbandsvorsitzender – zum politischen Auftrag des Sozialverbands VdK**

**Drei große politische Kundgebungen hat er schon organisiert: Zur Demonstration gegen die Remigrationspläne kamen im Jahr 2024 1500 Menschen auf den Marktplatz von Waldkirch. Jetzt zur Landtagswahl hat er in der Waldkircher Innenstadt dazu aufgerufen, wählen zu gehen. Der Sozialverband VdK habe selbstverständlich einen klaren politischen Auftrag, sagt Jürgen Volkers und erklärt im Interview, warum er stolz ist auf die wehrhafte Satzung des Sozialverbands VdK, wieso die kommunale Vernetzung so zentral ist und was er sich von der neuen Landesregierung wünscht.**

**Im Landtagswahlkampf haben Sie eine Kundgebung in der Waldkircher Innenstadt organisiert und zu 200 Menschen gesagt: Artikel 1 des Grundgesetzes ist das Fundament unserer Demokratie. Dieser Satz sei nicht nur moralischer Anspruch, sondern klarer Auftrag an Staat und Gesellschaft.**

Die Würde des Menschen ist unantastbar! Das steht in Artikel 1 unserer Verfassung. Und das beinhaltet alles, was wir zwischenmenschlich berücksichtigen müssen. Wenn ich den Menschen achte, komme ich nicht auf die Idee, ihn herabzuwürdigen. Sehen wir den Menschen in der Arbeitswelt nur noch als Ressource, dann entmenschlicht ihn das. Genauso bei den geflüchteten Menschen. Sehen wir in ihnen nur noch den Kostenfaktor, entmenschlicht das den Menschen. Und das sehen wir überall: Wenn sogar unser Bundeskanzler sich nicht zu fein ist, über das angeblich bedenkliche Stadtbild zu lästern, dann wird es gefährlich. Er ist Vorbild und macht so Stimmung. Sobald die Menschenwürde keine Rolle mehr spielt, wird es gefährlich, das hatten wir alles vor knapp 100 Jahren.

**Hat sich das gesellschaftliche Klima denn wieder verändert?**

Ja, ganz eindeutig. Immer wenn ich mich öffentlich gegen Rechtsextremismus äußere, bekomme ich jetzt Anrufe. Aber das Schöne ist: Die ganzen rechten Sympathisanten sind feige, wenn man Argumente liefert. Ich komme aus Nordrhein-Westfalen und halte mit meiner Meinung nicht hinterm Berg. Ich bin sehr stolz auf unsere wehrhafte Satzung. Darauf, dass der Landesverbandstag im Jahr 2024 mit großer Mehrheit beschlossen hat, die Satzung zu ändern. Der Sozialverband VdK wendet sich deutlich gegen jegliches Verhalten und gegen jegliche Äußerungen, die die Menschenwürde verletzen und wirkt gegen jede Art von Diskriminierung, Rassismus, Antisemitismus und Benachteiligung. Ich organisiere im Namen des Sozialverbands VdK Demonstrationen gegen Rechtsextremismus. Wir sollten niemals schweigen. Die demokratische Mehrheit ist doch da! Der Sozialverband VdK ist sehr wichtig für den Erhalt der Demokratie. An uns kommt man nicht vorbei. Hier in Waldkirch nicht.

### **Wie haben Sie das geschafft?**

Wir mischen uns ein. Wir nutzen auch die Rede zum Volkstrauertag für die politische Botschaft.

Und wir sind hier sehr gut vernetzt mit der Stadt, den anderen Verbänden, wir haben ein großes Bündnis für Pflege gegründet. Wir bauen gerade gemeinsam eine sorgende Gemeinde auf. Pflege kann man ja so angehen, dass man sagt, wir müssen alles professionalisieren. Wir wollen hier in Waldkirch aber die Quartiere stärken: Nachbarn, die füreinander einkaufen gehen und aufeinander achten. Diese dörflichen Strukturen gehen in den Städten leider verloren.

Ja, wir als Sozialverband VdK sind hier wer mit 840 Mitgliedern. Pro Woche haben wir zwei Neuaufnahmen. Und über diese Vernetzung können wir ja auch ganz direkt helfen. Letztens saß jemand bei mir in der Beratung. Er war verzweifelt, weil er seine Zahnarztrechnung nicht zahlen konnte. Da haben die Rotarier für diesen Notfall das Geld zur Verfügung gestellt. Ganz unbürokratisch. In Zukunft werden wir an den Zähnen der Menschen wieder Armut erkennen können.

### **Welche Themen sollte die neue Landesregierung anpacken?**

Die neue Landesregierung sollte vergessen, dass es einzelne Parteien gibt. Sie sollte einfach gemeinsam pragmatisch vorgehen. Und für Teilhabe für jeden einzelnen Menschen sorgen. Niemand sollte sich schämen müssen, wenn er in eine Notlage gerät und um Hilfe bitten muss. Jeder Mensch ist gleich viel wert.

### **Ist das Ehrenamt wichtig für den Erhalt der Demokratie?**

Natürlich: Das Ehrenamt ist das verbindende Glied unserer Gesellschaft! Ehrenamtliche geben Sicherheit, sorgen dafür, dass sich niemand allein und ausgegrenzt fühlt.

Und Ehrenamt bewegt etwas. Zum Beispiel die Kundgebung hier in Waldkirch: Wenn aus dieser Menge nur drei Leute mehr zum Wählen gegangen sind, dann haben wir gewonnen. Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Jürgen Volkers, 69 Jahre, ist seit Beginn seines Ruhestands vor fünf Jahren Vorsitzender des VdK-Ortsverbands Waldkirch mit rund 840 Mitgliedern. Jürgen Volkers stammt aus Nordrhein-Westfalen, ist gelernter OP-Pfleger und hat als Vertriebsleiter internationaler Vertrieb gearbeitet.

---

# Starkes Zeichen für Demokratie

## VdK Waldkirch rief dazu auf, wählen zu gehen

**Rund 200 Menschen sind Ende Februar dem Aufruf des VdK Ortsverbands Waldkirch gefolgt und haben in der Innenstadt auf dem Marktplatz ein sichtbares Zeichen für Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt gesetzt. Unter dem Motto „Demokratie braucht uns alle“ versammelten sich Bürgerinnen und Bürger zu einer friedlichen Demonstration mit insgesamt sechs Rednerinnen und Rednern.**

Im Mittelpunkt der Kundgebung stand eine klare Botschaft: Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit – sie lebt vom Engagement der Menschen. Der Vorsitzende des VdK-Ortsverbands, Jürgen Volkers, betonte in seiner Rede die zentrale Bedeutung des ersten Artikels des Grundgesetzes. „Artikel 1 ist das Fundament unserer Demokratie“, sagte Volkers unter dem Applaus der Teilnehmenden. Mit Verweis auf das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland erinnerte er daran: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Dieser Satz sei nicht nur ein moralischer Anspruch, sondern ein klarer Auftrag an Staat und Gesellschaft.

Zugleich hob Volkers die Rolle des Sozialstaats hervor. Demokratie könne nur dort wirklich gelebt werden, wo soziale Sicherheit gewährleistet sei. „Der Sozialstaat sorgt dafür, dass Demokratie möglich ist“, erklärte er. Wer Angst um seine Existenz haben müsse, habe es schwer, sich aktiv einzubringen oder politische Teilhabe wahrzunehmen. Soziale Gerechtigkeit und demokratische Stabilität gehörten untrennbar zusammen.

Auch die weiteren fünf Rednerinnen und Redner setzten positive Signale für die Demokratie. Sie warben für Respekt im gesellschaftlichen Miteinander, für Solidarität zwischen den Generationen und für den Schutz von Minderheiten. Mehrfach wurde betont, dass Vielfalt eine Stärke sei und demokratische Werte verteidigt werden müssten – im Alltag ebenso wie an der Wahlurne.

Trotz unterschiedlicher Schwerpunkte herrschte Einigkeit in einem Punkt: Alle Rednerinnen und Redner riefen die Anwesenden eindringlich dazu auf, von ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen. „Geht wählen“, lautete der wiederholte Appell. Jede Stimme zähle, um die demokratischen Grundwerte zu stärken und extremistischen Tendenzen entschieden entgegenzutreten.

Die Demonstration verlief friedlich und wurde von vielen Passantinnen und Passanten aufmerksam verfolgt. Mit Transparenten, Gesprächen und Applaus machten die rund 200 Teilnehmenden deutlich, dass ihnen Demokratie und sozialer Zusammenhalt in Waldkirch am Herzen liegen.

Am Ende stand ein klares gemeinsames Signal: Demokratie braucht Engagement – und sie braucht Menschen, die ihre Stimme nutzen. red

---

# Ein inklusives Betriebsklima als Chance!

## Fortbildungsveranstaltung am Mittwoch, 8. Juli 2026, wieder in Heilbronn: Die SBV-Konferenz 2026

Bereits zum 24. Mal findet am Mittwoch, 8. Juli, die SBV-Konferenz in der Harmonie Heilbronn statt – die renommierte Fortbildungsveranstaltung des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg e.V. für Vertrauenspersonen für Menschen mit Behinderungen (SBV) sowie Mitglieder von Betriebs- und Personalräten. Die SBV-Konferenz hat sich als feste Größe etabliert: Sie unterstützt engagierte Interessenvertretungen bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe, betriebliche Inklusion wirksam zu gestalten.

Dieses Jahr steht die SBV-Konferenz unter dem Motto „Ein inklusives Betriebsklima als Chance!“. Dabei stehen in der Podiumsdiskussion zu Beginn der Veranstaltung zunächst die aktuellen sozialpolitischen Entwicklungen im Mittelpunkt: Roger Hahn, Landesobmann der Schwerbehindertenvertrauenspersonen im VdK Baden-Württemberg und ein prominenter Repräsentant des Landesministeriums für Soziales, Gesundheit und Integration, sprechen hierbei unter anderem über die stärkere Integration von Menschen mit Behinderungen in den allgemeinen Arbeitsmarkt. Auch die Erhöhung der Beschäftigungsquote in der Landesverwaltung wird wieder ein Thema sein.

Im Anschluss beleuchtet Rechtsanwalt Dr. Franz X. Wallner die rechtlichen Rahmenbedingungen beim Stellenabbau und referiert über den Kündigungsschutz und die Beteiligungsrechte der SBV. Nicolas Bauer von der IG Metall zeigt auf, wie Transformation und wirtschaftlicher Druck schwerbehinderte Beschäftigte besonders betreffen – und zwar aus gewerkschaftlicher Perspektive. Dabei stellt Bauer auch aktuelle Ansätze der IG Metall zur Sicherung von Industriearbeitsplätzen vor.

Nach der Mittagspause stehen strategische Methoden zur nachhaltigen Implementierung von Inklusion im Fokus: Astrid Hadem vom UnternehmensForum und Nadine Schönwald von der Adecco Group berichten aus der Praxis zu Aktionsplänen und Inklusionsvereinbarungen.

### Nachhaltige Inklusion

Den Schlusspunkt setzen Klaus Honold und Kevin Pakula vom Kompetenzzentrum für Digitale Barrierefreiheit der Hochschule der Medien Stuttgart mit einem Blick auf die künstliche Intelligenz: Der Vortrag „KI – Chancen und Risiken für die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen“ geht möglichen Anwendungen und assistiven Technologien auf den Grund und zeigt auf, wer davon profitieren kann. Durch das Programm führt erneut Moderatorin und Journalistin Kimsy von Reischach

Im Rahmen der SBV-Konferenz findet direkt im Foyer der Harmonie Heilbronn außerdem eine begleitende Gesundheits- und Rehamesse statt, die bereits um 8.30 Uhr ihre Türen öffnet. Rund 40 Aussteller sind wieder mit dabei. Die Schulung selbst startet um 9.30 Uhr mit der Begrüßung und Podiumsdiskussion. Die SBV-Konferenz endet dann gegen 15.30 Uhr.

Die SBV-Konferenz wird mit sieben Stunden für die CDMP-Weiterbildung durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung anerkannt. Alle Teilnehmenden erhalten im Anschluss ein Teilnahmezertifikat. R. Schwarz

Die Anmeldung zur SBV-Konferenz 2026 ist ab sofort möglich! Die Seminargebühr beträgt inklusive Verpflegung und Tagungsunterlagen 179 Euro. Da es sich um eine zertifizierte Fortbildungsveranstaltung handelt, trägt der Arbeitgeber die Kosten der Freistellung und der Teilnahmegebühr sowie sonstige anfallende Kosten.

---

# Neue Ausgabe von Rehadat Wissen

## Zur Gestaltung der beruflichen Teilhabe von Menschen mit Down-Syndrom

**REHADAT hat eine neue Ausgabe der Reihe „REHADAT-Wissen“ zum Thema Down-Syndrom im Arbeitsleben veröffentlicht. Die Online-Publikation informiert über die Auswirkungen des Down-Syndroms auf die Arbeitssituation der Betroffenen und zeigt praxisnahe Möglichkeiten zur Gestaltung inklusiver Arbeitsplätze.**

In der neuen Ausgabe der REHADAT-Wissen finden Sie aktuelle Informationen zu den medizinischen und sozialrechtlichen Hintergründen zum Down-Syndrom, zu den Auswirkungen im Berufsleben, etwa bei Arbeitsweise oder Kommunikation, praktische Lösungen für Arbeitsorganisation, Arbeitsplatzgestaltung und Unterstützung im Arbeitsalltag, Wege für den Übergang von Schule zu Beruf und Beratungs- und Fördermöglichkeiten im Kontext beruflicher Inklusion. Gespräche mit Auszubildenden und Berufstätigen mit Down-Syndrom boten vorab Einblick in ihre Arbeitsrealität.

Ergänzend hat REHADAT Angehörige, Bezugspersonen im Betrieb, Vorgesetzte und verschiedene Fachpersonen befragt, um ein umfassendes Bild der Chancen und Herausforderungen im Arbeitsleben zu gewinnen. Die Ergebnisse zeigen, dass Menschen mit Down-Syndrom in geeigneten Arbeitsumgebungen ihre individuellen Stärken – wie hohe Motivation, Genauigkeit und soziale Kompetenzen – erfolgreich einbringen können. Projektleiterin Andrea Kurtenacker betont: „Menschen mit Down-Syndrom sind ein wertvoller Teil unserer vielfältigen Gesellschaft. Ihre berufliche Teilhabe darf nicht an Vorurteilen oder strukturellen Barrieren scheitern. Mit der neuen Ausgabe möchten wir zeigen, wie Inklusion im Arbeitsleben gelingen kann – durch Verständnis, gute Arbeitsgestaltung und gezielte Unterstützung.“

Die 17. Ausgabe der Online-Anwendung REHADAT-Wissen richtet sich an Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Menschen mit Down-Syndrom und ihre Angehörigen, Vorgesetzte, Kolleginnen und Kollegen sowie Fachleute aus Medizin, Rehabilitation und alle, die sich für berufliche Inklusion einsetzen. Hier finden Sie die neue Ausgabe der Reihe REHADAT-Wissen zum Thema Down-Syndrom: pm

🔗 [www.rehadat-wissen.de/ausgaben/17-down-syndrom/](http://www.rehadat-wissen.de/ausgaben/17-down-syndrom/)

---

# Rechte und Pflichten der SBV

## Webseminar für die Schwerbehindertenvertretung

**Seit der Einführung des Bundesteilhabegesetzes wurden die Beteiligungsrechte der Schwerbehindertenvertretung bei personellen Maßnahmen des Arbeitgebers deutlich gestärkt. Was sich genau geändert hat und welche Rechte der Schwerbehindertenvertretung zustehen, darüber klärt das VdK-Webseminar am Donnerstag, 30. April, genau auf.**

Das VdK-Webseminar gibt von 16 bis 17 Uhr einen Überblick über die neuen Rechte der Schwerbehindertenvertretung und deren Auswirkungen. Referent Ronny Hübsch, Sozialrechtsexperte des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e. V., liefert die Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Was darf die SBV?

Wann muss der Arbeitgeber die SBV beteiligen?

Welche Rechte hat die SBV bei personellen Angelegenheiten?

Welche Möglichkeiten hat die SBV bei einer Abmahnung oder Kündigung?

Die VdK-Webseminare finden in der Regel einmal im Monat statt und behandeln jedes Mal andere Themen rund um das Sozialrecht und die SBV: Zur Teilnahme ist ein internetfähiges Endgerät, zum Beispiel ein Computer oder ein Tablet bzw. Smartphone erforderlich. Die Anmeldung erfolgt über das jeweilige Anmeldeformular. Die Teilnehmenden erhalten dann eine E-Mail mit einem Link zum VdK-Webseminar. R. Schwarz

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

# Männlich, 1,80 Meter, 75 Kilo

## Der „Reference-Man“ prägt die Welt – und benachteiligt Frauen in Medizin, Forschung und Entwicklung

**Am 8. März dreht sich für einen Tag alles um die Gleichberechtigung von Frau und Mann. Am Weltfrauentag rückt die Geschlechterkluft in den Mittelpunkt der medialen Berichterstattung – von der Einkommens- über die Rentenlücke bis hin zur Sorgearbeitslücke. Das alles lässt sich grob zusammenfassen: Frauen sind gegenüber Männern immer noch benachteiligt. Finanziell, in der medizinischen Forschung, im Produktdesign und sogar bei Sicherheitsstandards. Um das zu ändern, braucht es ein generelles Umdenken und den Bruch mit tief verankerten Strukturen. Ein einzelner Tag im Jahr wird hierfür nicht ausreichen.**

Der männliche Standardkörper – 1,70 m bis 1,80 m groß, 20 bis 29 Jahre und 75 Kilo – bestimmt seit den 1960er Jahren wissenschaftliche Berechnungen, Grenzwerte und medizinische Studien. Ältere Menschen, andere Körperformen oder gar Frauen: Nur Abweichungen vom Standard. Doch den männlichen Körper als Basis für Frauen heranzuziehen, verkennt die grundlegenden Geschlechterunterschiede; den weiblichen Zyklus mit Einfluss auf den Stoffwechsel sowie eine völlig andere Körperzusammensetzung mit mehr Körperfett und weniger Muskelmasse.

Die Folgen sind enorm, gerade in der Medizin. So nehmen hormonelle Schwankungen Einfluss auf die Wirkung von Medikamenten. Der weibliche Körper verstoffwechselt manche Wirkstoffe anders oder langsamer, wodurch Nebenwirkungen häufiger auftreten können. Krankheiten äußern sich bei Frauen teilweise mit völlig anderen Symptomen als bei Männern. Und dennoch sind Männer in klinischen Studien häufiger vertreten. Die Grundlagenforschung bevorzugt männliche Versuchstiere und überträgt die Ergebnisse eins zu eins auf den weiblichen Körper.

Das Schlafmittel Zolpidem war bereits jahrelang auf dem Markt, bis die empfohlene Dosierung für Frauen schließlich halbiert wurde. Auch im Strahlenschutz galt bis in die 1990er Jahre der männliche Standard, bis Studien zeigten, dass Frauen bei gleicher Strahlendosis im Durchschnitt häufiger strahlenbedingten Krebs entwickelten – denn das Brustgewebe reagiert empfindlicher auf Strahlung.

### Frauendaten fehlen

Bei Krankheiten erhalten Frauen häufiger eine falsche oder späte Diagnose. Denn die bekannten Krankheitssymptome aus dem Lehrbuch orientieren sich am männlichen Körper. Die als typisch geltenden Anzeichen für den Herzinfarkt – Schmerzen im linken Arm, Engegefühl im Brustbereich – treten bei Frauen seltener auf. Stattdessen äußert sich der Herzinfarkt bei Frauen mit Atemnot, Rückenschmerzen, Übelkeit und Müdigkeit.

Gleiches gilt für den Schlaganfall: Hängender Mundwinkel, einseitige Lähmung und verwaschene Sprache sind die bekannten Anzeichen. Doch diese Symptome treten häufiger bei Männern auf. Bei Frauen äußert sich der Schlaganfall unspezifischer, zum Beispiel durch Verwirrtheit,

extreme Müdigkeit, Schwäche, Übelkeit oder Erbrechen. Symptome, die bei vielen Krankheiten auftreten können und deswegen oft übersehen werden.

Frauen werden somit in der medizinischen Versorgung strukturell benachteiligt. Sie erhalten im Schnitt später oder weniger Schmerzmittel als Männer, sie warten länger in der Notaufnahme, ihre Beschwerden werden häufiger psychischen Erkrankungen zugeschrieben.

Hinzu kommt: Frauenkrankheiten erhalten im Durchschnitt weniger Forschungsgelder. Dementsprechend gibt es weniger Publikationen und weniger klinische Studien. Noch heute vergehen oft sieben bis zehn Jahre, bis Frauen die Diagnose Endometriose erhalten.

## **Ende des Gender-Gap**

Die Ursachen für die Geschlechterlücke liegen tief. Für langfristige Änderungen müssen die Probleme an der Wurzel gepackt werden. Doch kleine Verbesserungen wären schon einmal ein Anfang. Zum Beispiel in der Erste-Hilfe-Ausbildung: Erleiden Frauen in der Öffentlichkeit einen Herzinfarkt, erhalten sie im Vergleich zu Männern seltener eine Laienreanimation. Die Wahrscheinlichkeit, nicht wiederbelebt zu werden, ist für sie also größer. Ein Grund sind die männlichen Puppen, die bei der Erste-Hilfe-Ausbildung überwiegend genutzt werden. Ersthelfer fühlen sich unsicher, wenn sie Frauen entkleiden und reanimieren müssen, da sie es schlichtweg nicht gelernt haben. Dieses Problem ließe sich leicht lösen – durch den Einsatz weiblicher Puppen in der Erste-Hilfe-Ausbildung.

Apropos Männerpuppen: Auch Crash-Test-Dummies basieren bis heute auf dem durchschnittlich männlichen Körper – sie sind etwa 1,80 Meter groß und 75 Kilogramm schwer. Frauen haben daher bei Autounfällen ein höheres Verletzungsrisiko als Männer. Um Frauen zu simulieren, werden oft lediglich kleinere und leichtere Männer-Dummies genutzt.

Der männliche Standardkörper prägt bis heute die Forschung, Medizin und Produktentwicklung. Doch ein Standard, der nur einen Teil der Bevölkerung abbildet, ist kein universeller Maßstab. Frauen sind keine Standardabweichung, kein Spezialfall. Sie machen die Hälfte der Weltbevölkerung aus. Produkte, Techniken und Medikamente, die für alle funktionieren sollen, müssen auch alle Menschen berücksichtigen. Vielfalt muss zum Maßstab werden – an mehr als nur einem Tag im Jahr. R. Schwarz

---

# **Steuererklärung leicht gemacht**

## **Ratgeber hilft Eltern von Kindern mit Behinderung**

**Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) hat sein jährlich neu erscheinendes Steuermerkblatt für Familien mit behinderten Kindern aktualisiert. Das Merkblatt folgt Punkt für Punkt dem Aufbau der Formulare für die Einkommensteuererklärung 2025. Es bietet Familien daher schnelle und praxisnahe Hilfe beim Ausfüllen dieser Vordrucke.**

Alle Jahre wieder steht in vielen Familien die Steuererklärung an. Die Neuauflage des bvkm-Ratgebers berücksichtigt steuerrechtliche Änderungen, die zum 1. Januar 2026 in Kraft getreten sind, darunter die Erhöhung des Kinderfreibetrages auf 6 828 Euro sowie die Erhöhung der Pendlerpauschale auf 38 Cent ab dem ersten Entfernungskilometer zur Arbeitsstätte. Gestiegen auf 12 348 Euro ist im Jahr 2026 zudem der Grundfreibetrag.

Dieser Betrag ist für den Kindergeldanspruch von Eltern maßgeblich, die ein erwachsenes Kind mit Behinderung haben. Abgerundet wird der Ratgeber wie immer mit Hinweisen auf wichtige Urteile des Bundesfinanzhofs. Das Steuermerkblatt 2025/2026 steht im Internet unter [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) in der Rubrik „Recht & Ratgeber“ als barrierefreie Version zum kostenlosen Download zur Verfügung.

## Behindertenrecht

Nur wer seine Rechte kennt, kann diese bei den Ämtern und den Kranken- und Pflegekassen auch einfordern. Auf seiner Internetseite [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) bietet der bvkm deshalb verständliche und kostenlose Rechtsinformationen an, damit Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen sich im Paragrafen-Dschungel des Behindertenrechts besser zurechtfinden.

Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) ist der größte Selbsthilfe- und Fachverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen und ihre Angehörigen in Deutschland. In über 280 Mitgliedsorganisationen sind 27 000 Familien organisiert. pm

---

# Gestiegene Krankenkassenbeiträge

## Auswirkungen auf die Rente

**Zum Januar haben viele Krankenkassen erneut ihren Zusatzbeitrag für Versicherte erhöht. Ab März fällt die überwiesene Rente der davon betroffenen Rentnerinnen und Rentner entsprechend geringer aus. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) hin.**

Wie hoch der individuelle Zusatzbeitragsatz einer Krankenkasse für ihre Mitglieder ausfällt, legt die jeweilige Krankenkasse selbst fest. Wie beim regulären Krankenkassenbeitrag übernimmt die DRV für Rentnerinnen und Rentner auch beim Zusatzbeitrag die Hälfte der Kosten. Diesen Anteil leitet sie direkt an die jeweilige Krankenkasse weiter.

Hat eine Krankenkasse ihren Zusatzbeitrag also beispielsweise um 0,4 Prozent (durchschnittliche Erhöhung des Zusatzbeitrages 2026) erhöht, erhalten Betroffene 0,2 Prozent weniger Rente. Bei einer Bruttorente in Höhe von 1 000 Euro ergibt das eine um zwei Euro niedrigere Auszahlung. Für die Rentenzahlung im Januar und Februar 2026 wurden die zu zahlenden Krankenversicherungsbeiträge weiter auf Grundlage des bisherigen Beitrags berechnet. Grund hierfür sind gesetzliche Vorgaben, die bei Rentnerinnen und Rentnern sowohl für Senkungen als auch für Erhöhungen gelten.

Über Änderungen der aus der Rente zu zahlenden Krankenversicherungsbeiträge werden Betroffene in der Regel über den Kontoauszug ihrer Bank informiert.

Erhalten Rentenbeziehende einen Zuschuss zu einer freiwilligen Krankenversicherung, führt die Erhöhung des Zusatzbeitragssatzes der Krankenkasse, ebenfalls um zwei Monate zeitversetzt, zu einer höheren Zuschusszahlung. Über eine Änderung der Zuschusshöhe informiert die DRV BW stets mit einem Bescheid.

Weitere Informationen enthält die Broschüre „Broschüre Rentner und ihre Krankenversicherung“. Diese kann hier heruntergeladen werden: pm

☞ [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

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

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

E-Mail: [j.nemetschek-renz@vdk.de](mailto:j.nemetschek-renz@vdk.de)

Internet: [bw.vdk.de](http://bw.vdk.de)

---

# **80-jähriges Jubiläum beim OV Kornwestheim**

## **Große Feier und Rückblick auf 80 Jahre Sozialverband VdK**

**Der VdK-Ortsverband Kornwestheim feierte am Samstag, 21. Februar, in der Galerie des Kleihues-Baus in Kornwestheim sein 80-jähriges Jubiläum. Ortsverbandsvorsitzender Armin Scheuer begrüßte zu diesem feierlichen Anlass zahlreiche Ehrengäste. Darunter Oberbürgermeister Nico Lauxmann, die Dezernentin für Soziales Frau Heike Dierbach vom Landratsamt Ludwigsburg und den Vorsitzenden des VdK-Bezirksverbandes Nordwürttemberg Joachim Steck.**

Scheuer, seit 2021 Vorsitzender des Ortsverbands, warf in seiner Begrüßungsrede einen Blick zurück auf die vergangenen 80 Jahre und die Geschichte des Ortsverbands Kornwestheim. Dabei ging er natürlich auf die Entwicklung des Sozialverbands VdK vom Verband des Kriegsgeschädigten hin zum modernen Sozialverband ein. Scheuer dankte außerdem insbesondere Oberbürgermeister Nico Lauxmann für die Förderung und Unterstützung des VdK-Ortsverbands durch die Stadt Kornwestheim. Für alle Anwesenden gab es auch bildlich eine historische Reise durch die letzten 80 Jahre:

Eine Beamer-Show mit spannenden Archivbildern und Texten lief während der gesamten Veranstaltung. Scheuer hatte diese für das Jubiläum gewissenhaft zusammengetragen und erstellt.

### **Festlicher Rahmen**

Mit rund 600 Mitgliedern ist der Ortsverband Kornwestheim einer der größten im VdK-Kreisverband Ludwigsburg. Mit rund 100 Gästen war daher auch beim 80-jährigen Jubiläum einiges los: Der Männergesangsverein sowie der Kolpingchor Ludwigsburg unterstützten die Veranstaltung gesanglich, während die Landfrauen Kornwestheim die Bewirtung mit selbstgebackenen Kuchen und Torten übernahmen. Nach dem Festakt nutzten die VdK-Mitglieder, Vorstandsmitglieder und Gäste die Möglichkeit zum Austausch und zum geselligen Beisammensein.

Der 600 Mitglieder starke Ortsverband bietet seinen Mitgliedern einen festen Sprechtag in der Woche an. Auch eine Beratung für Menschen mit sprachlichen Barrieren auf Türkisch, Griechisch, Spanisch und Russisch ist nach telefonischer Anmeldung möglich: res

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

---

# **Lotsensprechstunde startet wieder**

## **Ellwangen: Mut machen und Informationen bieten**

**Ergänzend zur Sozialrechtsberatung bietet der VdK-Ortsverband Ellwangen für Ratsuchende wieder den ehrenamtlichen VdK-Lotsen an. Er ist Ansprechpartner für soziale Belange und Fragen.**

Der VdK ist für Ratsuchende da, die neben den sozialrechtlichen Fragen eine Ansprechperson oder Hilfestellungen für die Alltagsbewältigung benötigen oder die ihr Problem in einem vertraulichen Gespräch klären möchten.

Zuhören, Mut machen, die richtigen Ansprechpartner finden, das sind die Aufgaben eines VdK-Lotsen. Der Lotse berät nicht, sondern informiert und vermittelt weiter und unterstützt auch bei der Antragstellung auf „Anerkennung einer Schwerbehinderteneigenschaft“, auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation oder zur Vermittlung an den zuständigen Pflegestützpunkt. Um die hilfeschuchenden Menschen schnell an die richtigen Stellen zu bringen, vermittelt der Lotse Kontakte zu Selbsthilfegruppen und anderen Anlaufstellen wie Krankenkassen, Landratsamt, Rentenversicherungsträger und weiteren sozialen Institutionen.

Die Beratungen sind kostenlos und nicht an eine VdK-Mitgliedschaft gebunden. Sie finden im Rathaus Ellwangen in der Regel jeden ersten Donnerstag im Monat von 13 bis 16 Uhr statt. Um Terminvereinbarung gebeten: [ov-ellwangen-lotsen@vdk.de](mailto:ov-ellwangen-lotsen@vdk.de) red

---

## Schon 25 Jahre VdK-Mitglied

Ortsverbandsvorsitzende Hildegard Bernhart (links) vom VdK-Ortsverband Bonndorf besuchte kürzlich Edmund Kromer (Mitte) und seine Ehefrau Rosi (rechts) zu Hause. Bernhart überbrachte das goldene Treueabzeichen zusammen mit einer Urkunde sowie einem kleinen Präsent. Kromer war viele Jahre im Vorstand des Ortsverbandes sowie beim Kreisverband Waldshut-Tiengen aktiv.

---

## Podiumsdiskussion zu Rente, Pflege, Gesundheit

### Kreisverband Nürtingen: Acht Landtagskandidaten diskutieren in Festhalle Aich mit Sozialverband VdK

**Auf Einladung des Sozialverbands VdK diskutierten acht Landtagskandidaten der Wahlkreise Nürtingen und Kirchheim in der Festhalle Aich über Pflegefinanzierung, Hausarztmangel, Bürgerversicherung und soziale Gerechtigkeit. 80 Gäste verfolgten die Debatte.**

Eine geballte Anzahl von acht Landtagskandidaten der Wahlkreise Nürtingen und Kirchheim präsentierte sich am Samstagnachmittag in der Festhalle in Aich ihren Wählerinnen und Wählern. Der VdK-Kreisverband Nürtingen hatte zur Podiumsdiskussion unter dem Motto „Einheit statt Spaltung bei Pflege, Gesundheit und Rente“ eingeladen. VdK-Kreisverbandsvorsitzender Klaus Maschek begrüßte neben den acht Diskussionsteilnehmern 80 Gäste, darunter auch den Bundestagsabgeordneten Matthias Gastel (Grüne).

„Wir haben bewusst nicht die AfD eingeladen, denn der VdK steht seit 80 Jahren für den uneingeschränkten Schutz eines jeden Menschen“, begründete Maschek die Nichtnominierung. Stefan Pfeil, Geschäftsführer des Sozialverbands VdK Nordwürttemberg, stimmte mit seinem Vortrag auf die Diskussion ein. Pfeil überbrachte die Forderungen des mit 2,3 Millionen Mitgliedern größten deutschen Sozialverbands. Fürs Gesundheitswesen fordere der VdK die vollständige Erstattung versicherungsfremder Leistungen – der Bund solle die Kosten der Krankenversicherung von Bürgergeldbeziehern übernehmen; Beendigung der Zwei-Klassen-Medizin; Ausweitung der Beitragsgrundlagen auf Mieteinnahmen, Kapital- und Zinseinkünfte; flächendeckende medizinische Versorgung; Krankenhausreform; Senkung der Mehrwertsteuer auf Arzneimittel; keine Wiedereinführung der Praxisgebühr und Schaffung der Grundlagen für eine gesetzliche Krankenversicherung, in die alle Bürger einzahlen müssten.

Pfeil plädierte auch für eine grundlegende Reform der gesetzlichen Pflegeversicherung. Außerdem solle der soziale Wohnungsbau im Land vorangetrieben werden. Zur Finanzierung schlägt der VdK die sozial gerechtere Ausgestaltung der Erbschaftssteuer, die Wiedereinführung der Vermögenssteuer, Einführung einer Finanztransaktionssteuer, und die Abschaffung der steuerpolitischen Bevorteilung von Digital-Konzernen vor. Kai Müller, Redaktionsleiter der Nürtinger Zeitung, moderierte die 90-minütige Diskussionsrunde. Zunächst stellten sich die acht Teilnehmer Clara Schweizer und Andreas Schwarz (Grüne), Maren Steege (CDU), Dennis Birnstock und Nicole Falkenstein (FDP), Tim Reeth und Tonja Brinks (SPD) und Clara Meier (Linke) vor.

## **Jeder 7. Hausarzt fehlt**

Müller konfrontierte die Landtagskandidaten mit vier Frageblöcken. Themen waren Investitionskostenlösung beim Bau von Pflegeheimen, Landesbauverordnung für Pflegeheime, Förderprogramm für barrierefreie Arztpraxen und Sicherstellung der hausärztlichen Versorgung. „In Baden-Württemberg ist jede siebte Hausarztstelle nicht besetzt. Wie kann die hausärztliche Versorgung sichergestellt werden?“, fragte Diskussionsleiter Müller zum letzten Themenblock in die Politikerrunde.

Für Nicole Falkenstein (FDP) war es wichtig, dass mit einer angemessenen Vergütung mehr Attraktivität für den Hausarztberuf geschaffen wird und dass die Bürokratie weiter abgebaut wird. Maren Steege (CDU) schlug vor, dass bereits im Studium die Landarztquote Berücksichtigung finden muss und dazu zusätzliche Studienplätze geschaffen werden. Medizinische Versorgungszentren stellen für Steege gute Wege zur medizinischen Versorgung dar.

Andreas Schwarz (Grüne) hielt die Einführung einer Praxisgebühr für falsch. Mit einem kommunalen Ärztefonds sah der Landtags-Grünen-Fraktions-Vorsitzende eine Hilfe fürs Hausarztproblem. Zusätzlich fordern die Grünen ein Programm zur Ansiedlung von mehr Kinderärzten. Für Tim Reeth (SPD) waren die Bemühungen der Kommunen, mit finanziellen Anreizen Ärzte zu gewinnen, falsche Ansätze, in denen die Mediziner nur vom einen in den anderen Ort verschoben werden. Reeth sah in der Schaffung zusätzlicher Studienplätze und konkreten Anreizen für Haus- und Fachärzte bessere Lösungen. Clara Meier (Linke) forderte mehr soziale Gerechtigkeit und Flexibilität in allen Bereichen des Gesundheits- und Pflegewesens. Aus den Besucherreihen kamen Fragen zu den Themen Landesbauverordnung – Barrierefreiheit im Wohnungsbau; nicht gewährte Rentenpunkte für einen Rentner, der seine Mutter häuslich gepflegt hat; und Erstattung der Investitionskosten in Pflegeheimen – Baden-

Württemberg sei da außen vor, zahle dafür in den Länderfinanzausgleich. Eine Besucherin vermisste in der Diskussionsrunde konkrete Antworten der Politiker, wie sie dies umsetzen wollen.

Dennis Birnstock (FDP) will das duale System in der Krankenversicherung aufrechterhalten und schlägt vor, das Landärzteprogramm auszubauen. Für Tim Reeth (SPD) müssen Gesundheit und Pflege vor Ort gestärkt werden und die Notfall- und Ärzteversorgung flächendeckend sichergestellt sein. Andreas Schwarz (Grüne) ist für eine Bürgerversicherung, in die alle einzahlen. Er will durch den Ausbau der Studienplätze die Land- und Kinderarztquote erhöhen und den barrierefreien Ausbau der Arztpraxen unterstützen. Maren Steege (CDU) plädierte für ein Förderprogramm zur Barrierefreiheit der Arztpraxen.

Rudi Fritz/Nürtinger Zeitung

---

## VdK-Forderungen an Minister Thomas Strobl überreicht

**Im Rahmen der Veranstaltung „Blaulichtabend“ im Feuerwehrmuseum Stuttgart Münster überreichte der Vorsitzende des Kreisverbands Stuttgart Frank Burkhardt den VdK Forderungskatalog mit den 10 sozialpolitischen Kernforderungen an Innenminister Thomas Strobl.**

Dabei betonte Frank Burkhardt die Bedeutung der im Katalog enthaltenen sozialpolitischen Anliegen und die Notwendigkeit, diese auf Landesebene konsequent voranzubringen. Innenminister Strobl nahm die Unterlagen entgegen und würdigte das Engagement des Sozialverbands VdK für soziale Gerechtigkeit und Teilhabe. red

---

## Walk and Talk heißt das Motto

Jeden Montag um 15 Uhr heißt das Motto im VdK Ortsverband Calw: Walk and Talk! Die Mitglieder treffen sich zu einer schönen Runde im Calwer Wald ganz ohne Stress und freuen sich immer über die vielen Wildschweine am Ende der Tour. Alle 14 Tage am Mittwoch heißt es dann: Karten auf den Tisch! Mit Leidenschaft spielen die VdKler alles, was Spaß macht, am liebsten Brandy Dog.

---

## Wege aus der Einsamkeit

Das war ein einfühlsamer und lebendiger Vortrag zum Thema Einsamkeit von Regine Heim-Menges beim VdK Sulz. Sie machte klar: Einsamkeit ist kein persönliches Versagen, sondern ein

menschliches Gefühl, das häufig in Zeiten des Umbruchs entsteht. VdK-Ortsverbandsvorsitzender Erich Weik dankte ihr für die guten Impulse: Gemeinschaft suchen und Zugehörigkeit stärken war einer davon.

---

# Radreisen auf die sanfte Tour

## Für Familien mit Kindern und für Einsteiger gibt es eine Vielzahl an Radrouten, die vom ADFC prämiert sind

**Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat neun besonders familienfreundliche Qualitätsradrouten für 2026 ausgezeichnet. Außerdem empfiehlt er zwei Radreiseregionen.**

Viele Wege führen bei diesen Touren entlang von Flüssen oder Seen. Geringe Steigungen, kaum Autoverkehr und die Nähe zum Wasser sind perfekt für entspanntes Radeln. Auenlandschaften, mittelalterliche Städtchen und Burgen sorgen für weitere Abwechslung. Gelegenheiten zum Pausemachen gibt es viele – zum Baden, Picknicken oder zum Anschauen der Sehenswürdigkeiten.

Und das sind die neun besonders familienfreundlichen Radrouten, die der ADFC 2026 auszeichnet: Diemelradweg, Hohe-Mark-Radroute, Neusiedler-See-Radweg, Route Industriekultur, Ruhrtal-Radweg, Remstal-Radweg, Saar-Radweg, Vennbahn und Weser-Radweg. Hinzu kommen die zwei ADFC-Radreiseregionen Hellwegbörde und Teufelsmoor.

Der Diemelradweg führt von den Höhen des Waldecker Uplands über den Naturpark Diemelsee bis zur Weser nach Bad Karlshafen. Beeindruckend sind vor allem die steilen Kalksteinhänge und lichten Magerrasen des Diemeltals. Diese beherbergen eine der größten Schmetterlingspopulationen Mitteleuropas. Geradelt wird in drei Etappen immer am Flusslauf entlang. Kulturell Interessierte werden in Marsberg und Warburg fündig.

Auf der Hohe-Mark-Radroute können Radreisende große Naturschauspiele erleben. Der Rundkurs entführt in ein Hügelland mit Wiesen, Wäldern und Auenlandschaften mit Seen und Flüssen. In Weseke lädt der Apothekergarten zum Lernen über die Geschichte der Heilkunst ein. An der Wildpferdebahn Dülmen können etwa 400 Pferde des einzigen europäischen Wildpferdegestüts beobachtet werden. Dieses existiert bereits seit Ende des 19. Jahrhunderts. Am Hullerner Stausee kann man manchmal sogar Fischadler erspähen. Das Wasserschloss Raesfeld ist ein weiteres Ziel.

Viel zu erleben gibt es auch am Neusiedler-See-Radweg entlang des Schilfgürtels mit einem traumhaften Ausblick zum See sowie Wegen zwischen Weingärten und Feuchtwiesen.

### Alte Bahntrassen

Die Route Industriekultur führt durch eine facettenreiche Region und verbindet Relikte aus über 200 Jahren Industriegeschichte miteinander. Zu sehen sind die wichtigsten Industriedenkmäler

des Ruhrgebiets. Gefahren wird zu großen Teilen abseits des Straßenverkehrs auf umgebauten Bahntrassen sowie entlang von Fluss- und Kanalufeln. Das UNESCO-Welterbe Zollverein oder der Landschaftspark Duisburg-Nord sind nur einige der vielen Höhepunkte.

Der Ruhrtal-Radweg besticht durch Kontraste. Gestartet wird im waldreichen Sauerland, Ziel ist aber die lebendige Metropole Ruhr. Vorbei durch stille Wälder und an glitzernden Stauseen lässt sich die Landschaft aktiv genießen.

Weinberge, Fachwerkhäuser und Streuobstwiesen vor den Toren Stuttgarts machen den Remstal-Radweg entlang der Rems aus. Auf der Reise geht es vorbei an traditionsreichen Gasthöfen und Biergärten. Parks, Grill- und Erlebnisspielplätze und kleine Strände bereichern die Tour.

Der Saar-Radweg startet im französischen Sarreguemines. Die Grenzstadt besticht durch ihre Jugendstilbauten. Saarbrücken ist ein weiteres Ziel, ebenso die berühmte Saarschleife, wo sich das Flussbett zwischen dicht bewaldeten Hängen in die Kurve legt. Weiter flussabwärts liegt Saarburg mit einem 20 Meter hohen Wasserfall und schmucken Fachwerkhäusern.

Bei der ADFC-Qualitätsradroute Vennbahn geht es auf asphaltierten ehemaligen Bahntrassen von der UNESCO-Weltkulturerbestadt Aachen durch Ostbelgien bis nach Luxemburg. Sehenswert ist auch die ehemalige Wallfahrtsstätte Kornelimünster. Die Eifelstadt Monschau beeindruckt mit Fachwerk und engen Gassen. Das Hochmoor Hohes Venn ist ein Naturschutzgebiet.

Von den Mittelgebirgen bis zur Nordsee führt der Weser-Radweg. Zunächst geht es durch das beschauliche Weserbergland. Der Blick fällt auf prächtige Schlösser. In Hameln gibt es das Rattenfängerhaus. Über die Hansestadt Bremen und die Seestadt Bremerhaven führt der Radweg in die Wesermarsch – eine Landschaft, die zu zwei Dritteln unter dem Meeresspiegel liegt und nur dank Deichen existiert. Das Finale gehört der Nordsee mit der Halbinsel Butjadingen sowie Ausblicken auf das Wattenmeer.

Sowohl für Tagestouren, Themenrouten als auch für längere Etappen mit Übernachtungen eignen sich auch die vom ADFC ausgezeichneten Radreiseregionen Hellwegbörde und Kulturland Teufelsmoor sehr gut.

Zwischen Lippe, Möhne und Ruhr beeindruckt die Region Hellwegbörde mit Kulturlandschaften. So fährt man auf dem Skulpturenradweg Wegmarken durch die südwestfälische Landschaft von einem Kunstwerk zum nächsten. Das Kulturland Teufelsmoor führt entlang von Kanälen und durch weite Moorlandschaften. Künstlerdörfer und Wassermühlen sind nur einige der Sehenswürdigkeiten.

Weitere Informationen zu den prämierten Radwegen und Radregionen gibt es im Internet unter [www.adfc-radtourismus.de](http://www.adfc-radtourismus.de) Petra J. Huschke

---

# Wissenswertes rund ums Ovale

## Nicht nur zu Ostern: Eier haben auf dem Speiseplan der Menschen in Deutschland ihren Stammplatz

**Hühnereier sind gesund, beliebt und in aller Munde: als Frühstücksei hart oder weich gekocht, gern auch als Spiegel- oder Rührei im Omelett oder pochiert. Der Verbrauch steigt und Käuferinnen und Käufer greifen häufiger zu Eiern aus Freiland- oder Öko-Haltung.**

In Deutschland werden immer mehr Eier gegessen. Pro Kopf waren es im vergangenen Jahr durchschnittlich 252. Laut Bundesinformationszentrum Landwirtschaft sind das vier Eier mehr als im Jahr zuvor, in dem ebenfalls ein Anstieg vermeldet worden war. Insgesamt wurden 2025 sogar rund 21 Milliarden Eier verbraucht. In dieser Zahl sind Eier inbegriffen, die etwa in Kuchen, Saucen oder anderen Speisen verarbeitet wurden.

Bereits seit dem Jahr 2022 steigt der Appetit auf Eier in Deutschland kontinuierlich. In jenem Jahr lag der Pro-Kopf-Verbrauch noch bei durchschnittlich 234 Eiern im Jahr. Der Großteil der hierzulande verzehrten Eier stammt von heimischen Bauernhöfen. Die wichtigsten Produktionsregionen sind Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Bayern.

### Eier am Fließband

Neben Frankreich, Spanien oder Italien gehört Deutschland zu den Ländern in Europa mit der größten Eierproduktion. Im Jahr 2025 sind nach Angaben des Statistischen Bundesamts in Betrieben mit mindestens 3000 Hennenhaltungsplätzen 13,7 Milliarden Eier erzeugt worden. Die Bodenhaltung war dabei mit 57,6 Prozent die dominierende Haltungsform, sank aber im Vergleich zum Vorjahr (58 Prozent) leicht. Der Anteil der Eier aus Freilandhaltung war im Jahr 2025 auf 24,7 Prozent (2024: 23,6 Prozent) gestiegen, aus ökologischer Erzeugung stammten 14,6 Prozent (2024: 14,1 Prozent).

Der Trend geht zu einer tierfreundlicheren Haltung: Der durchschnittliche Bestand an Legehennen in Freilandhaltung war im Jahr 2025 im Vergleich zum Vorjahr um fünf Prozent auf 11,2 Millionen Tiere gestiegen.

Auch der Anteil der Legehennen in der ökologischen Erzeugung nahm verglichen mit dem Jahr zuvor um 4,1 Prozent beziehungsweise um 79 Millionen auf rund zwei Milliarden Tiere zu.

Mehr als die Hälfte der ökologisch erzeugten Eier entfällt dabei auf zwei Bundesländer: nämlich Niedersachsen (45,3 Prozent) und Bayern (11,4 Prozent).

### Kleine Kraftpakete

Die wachsende Beliebtheit von Eiern hat seinen Grund unter anderem darin, dass es kleine Kraftpakete mit vielen gesunden Nährstoffen sind. Sie enthalten vor allem hochwertiges Eiweiß, das von unserem Körper vollständig verwertet werden kann, und sie sind gut verdaulich.

Der Eiweißgehalt ist im Eigelb höher als im Eiklar. Während das Eiklar nur geringe Mengen an Fett enthält, ist das Eigelb fettreicher und liefert unter anderem Ölsäure, Lecithin und Cholesterin. Darüber hinaus enthalten Eier wichtige Vitamine wie A, D, E und K. Vitamin A spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit der Augen und die Sehkraft, während die B-Vitamine den Energiestoffwechsel unterstützen und zur Funktion der Nervenzellen beitragen. Folsäure ist zudem wichtig für die Zellteilung. Auch an Mineralstoffen sind Eier reich: Im Eigelb finden sich unter anderem Calcium, Phosphor, Eisen und Jod, während das Eiklar vor allem Kalium und Natrium enthält.

### **Viel Cholesterin**

Eier enthalten zwar viel Cholesterin und galten lange als problematisch. Heute weiß man: Ihr Einfluss auf den Cholesterin-spiegel ist geringer als gedacht. Auch an Ostern darf man daher ruhig mehr Eier essen als gewohnt, ohne dass sich das direkt negativ auswirkt. Wichtig ist aber, den Konsum danach wieder zu reduzieren. Als Richtwert gelten bis zu drei Eier pro Woche, auch wenn aus gesundheitlicher Sicht gelegentlich ein Ei pro Tag möglich ist.

Die Farbe der Eierschale – also ob braun oder weiß – ist übrigens genetisch bedingt und von der Hühnerrasse abhängig. Am besten schmecken vielen Menschen zu Ostern ohnehin die Eier, die am buntesten sind. **Jörg Ciszewski**

---

## **Vorbereitung auf die Wandersaison**

### **Sicher durch Wind und Wetter: Mit guter Planung und passender Ausrüstung entspannt unterwegs**

**„Gehen ist des Menschen beste Medizin“ – diesen Gedanken formulierte bereits der griechische Arzt Hippokrates rund 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung und betonte damit die Bedeutung der Bewegung für unsere Gesundheit. Diese alte Weisheit scheint heute aktueller denn je: Wandern gilt als eine der gesündesten Freizeitaktivitäten überhaupt. In Deutschland zählt das Wandern zu den beliebtesten Formen der aktiven Erholung.**

Wandern ist vielfältig und reicht vom gemütlichen Spaziergang durch den Wald über Tagesausflüge in Mittelgebirgen bis hin zu anspruchsvolleren Touren in den Alpen. Was alle Varianten verbindet, ist das Erlebnis in der Natur: Bewegung an frischer Luft, abwechslungsreiche Landschaften und der direkte Kontakt mit Flora und Fauna machen jede Wanderung zu einem besonderen Erlebnis.

Der frühere Bundespräsident Theodor Heuss hat es einst so formuliert: „Der Sinn des Reisens ist es, an ein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist es, unterwegs zu sein.“ Dieses Zitat bringt auf den Punkt, was viele Menschen beim Wandern schätzen: Es kommt nicht auf das Ziel an, sondern vor allem auf das bewusste Unterwegssein.

Wandern wird in Deutschland nicht nur wegen der körperlichen Aktivität geschätzt, sondern auch als Zeit für sich selbst und für gemeinsame Erlebnisse mit anderen. Viele sehen es als eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, Stress abzubauen und Lebensfreude zu tanken. In Umfragen wird besonders häufig genannt, dass Naturerlebnis, Bewegung und Gesundheit die wichtigsten Gründe für das Wandern sind.

## **Planung ist das A und O**

Damit eine Wanderung nicht mit Blasen an den Füßen oder anderen Malaisen endet, ist eine gute Vorbereitung notwendig. Ein paar einfache Grundregeln und die passende Ausrüstung machen den Unterschied zwischen einer stressigen und einer schönen Tour.

Vor einer Wanderung sollten Streckenlänge, Höhenmeter, Schwierigkeitsgrad und Wetterbedingungen geprüft werden, damit die Tour zur eigenen Leistungsfähigkeit passt und keine unangenehmen Überraschungen auftreten. Stabiles, gut eingelaufenes Schuhwerk mit griffigem Profil bietet sicheren Stand und reduziert die Gefahr von Umknicken oder Blasen. Bei der Kleidung empfiehlt sich das Zwiebelprinzip: Mehrere Schichten aus atmungsaktiven Funktionsmaterialien lassen sich je nach Wetter und Anstrengung anpassen, ergänzt durch eine äußere, wasserdichte Schicht.

Ausreichend trinken ist eine Grundvoraussetzung für das Wandern. Trinkmenge und Pausen sollten an Wetter und Anstrengung angepasst werden. Das regelmäßige Trinken beugt der Ermüdung und Kreislaufproblemen vor.

Ein Tagesrucksack mit ausreichend Volumen bietet Platz für die notwendige Ausrüstung: Wasser, Energieriegel, Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Material inklusive Blasenpflaster, gedruckte Landkarten oder eine vorinstallierte Offline-KartenApp sowie eventuell eine Powerbank und eine Notpfeife.

Vor dem Start sollte die Wettervorhersage geprüft und die gewählte Route bekannt sein. Vor allen Dingen in den Bergen können Wetterumschwünge schnell auftreten.

Es gehört selbstverständlich zu den grundlegenden Verhaltensweisen, markierte Wege zu nutzen und die Umwelt nicht zu belasten. Das bedeutet, Müll wieder mitzunehmen und Pflanzen sowie Tiere nicht zu stören.

## **Barrierefreies Wandern**

Das Projekt „Reisen für Alle“ ist ein bundesweites Kennzeichnungssystem, das barrierefreie touristische Angebote in Deutschland transparent und zuverlässig beschreibt. Es deckt die gesamte Reisekette ab – von Unterkünften über Sehenswürdigkeiten bis hin zu Verkehrsmitteln. Vorgestellt werden ausschließlich geprüfte Angebote. Menschen mit Gehbehinderung und Rollstuhlfahrer werden hier ebenso fündig wie Menschen mit Hör- oder Sehbehinderung sowie mit kognitiven Einschränkungen.

Neben „Reisen für Alle“ bieten zahlreiche Webseiten von Gemeinden und Projekten Informationen zu Wanderwegen für Menschen mit Behinderung. Spannend ist übrigens die Arbeit von Hans-Peter Matt im Naturpark Nordschwarzwald-Mitte. Deutschlands erster Wanderführer im Rollstuhl schult Wanderleiter ohne Behinderung zum Thema Barrierefreiheit. Auf der Naturpark-Webseite präsentiert er zudem zahlreiche Barrierefrei-Bewertungen für Wanderwege. **Robert Manu**

---

# Gefährliche Phishing-Mails im Umlauf

## Deutsche Rentenversicherung rät, sie nicht anzuklicken oder zu beantworten

**Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) warnt vor einer neuen Masche von Trickbetrügern: Diese versenden gefälschte E-Mails mit dem Logo der DRV und fordern die Empfängerinnen und Empfänger auf, ihre Daten preiszugeben oder zu aktualisieren.**

In manchen dieser Mails wird sogar gedroht, dass sonst die Rente gefährdet sei oder man Strafe zahlen müsse. Die sogenannten Phishing-Mails wirken auf den ersten Blick täuschend echt, da sie fast genauso aussehen wie die E-Mails von der Rentenversicherung. Lediglich die Adresse des Absenders, beispielsweise „noreply@drv.de“ oder „admin@lenterasafety.co.id“ weist auf eine Fälschung hin.

### Auf Tippfehler achten

Die DRV empfiehlt, jede E-Mail genau zu überprüfen. Auch Rechtschreibfehler oder ungewöhnliche Anredeformen können auf einen Betrugsversuch hinweisen. Wer eine verdächtige E-Mail in seinem Posteingang findet, sollte diese sofort in den Spam-Ordner verschieben. Auf keinen Fall darf sie geöffnet oder beantwortet werden, um seine Daten zu schützen und seinen Computer nicht zu gefährden.

Auch am Telefon sind die Betrüger aktiv: Beispielsweise rufen vermeintliche Mitarbeiter der DRV an und behaupten, die oder der Angerufene bekomme zu viel Rente ausbezahlt. Ein Teil müsse zurücküberwiesen werden, sonst werde die Rente gekürzt. Die DRV rät, sofort aufzulegen.

Manche Menschen werden per SMS angeschrieben, dass eine Rentenrückerstattung zu erwarten sei. Die Empfängerin oder der Empfänger wird aufgefordert, Anhänge oder Links zu anderen Webseiten zu öffnen. Das sollte man aber auf keinen Fall tun.

Im Umlauf sind außerdem gefälschte Briefe der DRV, in denen verlangt wird, die darin angegebene Telefonnummer anzurufen. Die Betrüger am anderen Ende der Leitung behaupten, es sei noch eine Forderung offen, die auf eine bestimmte Kontoverbindung überwiesen werden soll. Auch Gewinnspielbetrug oder unangemeldete Besuche an der Haustür sollen die

potenziellen Opfer überrumpeln, sodass sie entweder ihre Daten preisgeben oder Geld überweisen.

Die DRV stellt klar, dass sie nie am Telefon oder per SMS nach Geld oder persönlichen Daten fragen würde. Wer sich unsicher ist, kann sich gerne an das Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung wenden: 0800 1000 4800. **Annette Liebmann**

---

# Schlechte Noten für Zucker

## Verschärfte Regeln für den Nutri-Score

**Der Nutri-Score soll Verbraucherinnen und Verbrauchern helfen, im Supermarkt gesunde und weniger gesunde Lebensmittel voneinander unterscheiden zu können. Nun wurde er überarbeitet.**

Der Nutri-Score ist eine Ampel mit fünf Buchstaben und fünf Farben von Grün bis Rot. Buchstabe „A“ auf grünem Grund kennzeichnet gesunde Produkte, das „E“ auf rotem Grund steht für kalorienreiche Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Die Lebensmittel-Ampel wurde bereits 2020 eingeführt. Nun wurden die Regeln verschärft.

### Milch gilt als Getränk

Neu ist, dass Milch, milchhaltige Produkte sowie Pflanzenmilch den Getränken zugeordnet werden. Bisher galten sie als Nahrungsmittel. In die Beurteilung von Getränken fließt neuerdings auch die Verwendung von Süßstoffen mit ein. Das einzige Getränk, das hier mit „A“ ausgezeichnet wird, ist Wasser.

In der Kategorie der allgemeinen Lebensmittel wird die Verwendung von Zucker und Salz stärker gewichtet als zuvor. Das heißt, viel davon wirkt sich negativ auf den Nutri-Score aus. Wie bisher gelten auch gesättigte Fettsäuren, Süßungsmittel und Kaloriengehalt als ungünstig und verschlechtern die Bewertung. Positiv wirken sich Proteine, Ballaststoffe und pflanzliche Bestandteile aus. Allerdings ist nun ein höherer Anteil an Eiweiß und Ballaststoffen notwendig, um zu punkten.

Eine Sonderrolle spielen Nüsse, Samen und Öle: Sie sind kalorienreich, enthalten aber viele wertvolle Inhaltsstoffe. Da sie bei der Bewertung bisher schlechter abgeschnitten hatten, werden sie nun in einer eigenen Kategorie zusammengefasst.

Nicht alle Produkte tragen einen Nutri-Score, denn hierbei handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Hersteller. Daneben gibt es eine ganze Reihe gesunder Nahrungsmittel, die nicht gekennzeichnet werden, nämlich frisches Obst und Gemüse. **ali**

---

# Ein Zeichen für ökologische Produktion

## 25 Jahre Bio-Siegel: Über 112 000 Produkte von mehr als 7300 Unternehmen sind derzeit registriert

**Mit dem Ziel, Bio-Produkte verlässlich erkennbar zu machen, wurde das Bio-Siegel 2001 vom damaligen Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eingeführt. In diesem Jahr feiert es sein 25-jähriges Bestehen.**

Das sechseckige Siegel soll Verbraucherinnen und Verbrauchern helfen, auf einen Blick Produkte und Lebensmittel zu erkennen, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert wurden. Bereits ein Jahr nach dem Start waren mehr als 12 000 Produkte von 651 Unternehmen für die Kennzeichnung registriert, allen voran Brot- und Backwaren. Ein Vierteljahrhundert später hat sich die Zahl der Siegelnutzenden schon verelfacht und die der registrierten Produkte verneunfacht.

In Zahlen ausgedrückt: Mehr als 112 000 Produkte in 29 Warengruppen von rund 7300 Unternehmen hat die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) aktuell in ihrer Datenbank registriert. An erster Stelle stehen Heißgetränke mit fast 18 000 Produkten, gefolgt von Kräutern und Gewürzen mit knapp 13 000.

„Der beständige Zuwachs an Unternehmen in den vergangenen 25 Jahren verdeutlicht die Bekanntheit und das Vertrauen in dieses Siegel“, betont BLE-Präsidentin Dr. Margareta Büning-Fesel. „Nur wer sich an die gesetzliche Vorgabe durch die EU-Öko-Verordnung hält und sich regelmäßig kontrollieren lässt, darf das Bio-Siegel nutzen. Das wissen die Verbraucherinnen und Verbraucher zu schätzen.“

### Tee ist Spitzenreiter

Insbesondere Tee trägt dazu bei, dass die Anzahl an Bio-Siegel-Nutzenden kontinuierlich steigt. Im vierten Quartal 2025 war Tee mit 16 201 Produkten absoluter Spitzenreiter. Dabei nimmt der Kräutertee in all seinen Variationen mit 13 523 Siegeln die größte Rolle ein.

Durch die neueste Bio-Siegel-Warengruppe „Futtermittel/Heimtierfuttermittel“, die im dritten Quartal 2024 dazukam, können nun auch die tierischen Familienmitglieder mit geprüften Bioprodukten ernährt werden. Neben fleischhaltigem Futter sind Vogelfutter sowie Heu für Nagetiere ebenfalls Bestandteile dieser Warengruppe, die aktuell knapp 1700 Produkte von 140 Unternehmen beinhaltet.

Seit 2022 können auch eng mit der Landwirtschaft verbundene Erzeugnisse für das Bio-Siegel registriert werden. Somit können Verbraucherinnen und Verbraucher in weiteren Bereichen des Alltags auf kontrollierte biologische Produkte zurückgreifen.

Fragen zum Siegel und den Produkten beantwortet die Informationsstelle Bio-Siegel. Sie ist unter Telefon (02 28) 68 45-22 00 sowie per E-Mail an [bio-siegel@ble.de](mailto:bio-siegel@ble.de) erreichbar. **Mirko Besch**

---

# Ihre tägliche Dosis Humor

## Die Sprecherin des Berufsverbands für Lachyoga erklärt, warum Lachen glücklicher und gesünder macht

**Inge Fechter aus dem oberbayerischen Rosenheim erzählt, warum Lachen ihr neuen Lebensmut gegeben hat und sogar zur Lebensaufgabe wurde. Die Lachyoga-Trainerin gibt die Kraft des Humors an andere weiter und empfiehlt: „Jede und jeder sollte sich im Alltag mehr Fröhlichkeit erlauben.“**

Als Inge Fechter einen Knoten in der Brust bemerkte, war sie 46 Jahre alt. „Die Diagnose Brustkrebs war ein Schock und fühlte sich wie ein Todesurteil an. Meine Mutter war selbst im Alter von 50 daran erkrankt.“ Damals waren Inge Fechters Kinder in der Pubertät. „Ich war verzweifelt, weinte und fragte mich: Wie geht es weiter?“

Sie dachte, sie muss stark bleiben, wollte sich nicht verletzlich zeigen. „Doch dann habe ich der Familie ehrlich meine Sorgen mitgeteilt. Es war so erleichternd, mit der Krankheit offen umzugehen.“ Auch in der Buchhandlung, in der sie arbeitete, hatte sie ein vertrauensvolles Umfeld. „Dadurch konnte ich Hilfe annehmen und meine Energie auf den Heilungsprozess richten.“

### Humor gegen Tumor

Es gab immer wieder Momente, in denen sie den Mut verlor. Da kam ihr damals 14-jähriger Sohn Jonas auf eine Idee, um sie zu trösten: „Er hat mir jeden Abend eine Stunde gemeinsames Lachen verschrieben. Zum Beispiel schauten wir uns lustige Filme an. Anfangs habe ich das ehrlicherweise mehr für meinen Sohn getan als für mich.“ Doch das Rezept wirkte schneller und nachhaltiger als gedacht. „Ich habe durch die tägliche Dosis Humor auf einmal mehr Kraft gespürt. Ich kam auf andere Gedanken und habe gemerkt: Ich drehe den Spieß um. Nicht die Krankheit hat mich im Griff, sondern ich entscheide, wie viel Platz ich ihr einräume. Dadurch bin ich viel zuversichtlicher in die Operation gegangen“, blickt die heute 56-Jährige zurück.

Inge Fechter wollte mehr darüber wissen, wie Lachen die Gesundheit beeinflusst, und las Bücher und Artikel. Zudem nahm sie an einem mehrwöchigen Lachyoga-Seminar teil und war so angetan, dass sie dachte: „Das will ich auch: Andere dazu einladen, ihren Humor und ihr Lachen zu entdecken.“ Sie entschied, ihren Job im Buchladen nach zehn Jahren zu kündigen, um sich beim Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining als Lachyoga-Trainerin ausbilden zu lassen. Heute ist Inge Fechter Pressesprecherin des Lachverbands und bildet selbst Lachyoga-Trainerinnen und -trainer aus.

## Witze erzählen im Park

Begründer des Lachyoga ist der indische Arzt Dr. Madan Kataria. „Er und seine Frau, eine Yoga-Lehrerin, kamen 1995 auf eine simple Idee: Sie trafen sich mit anderen im Park und erzählten einander Witze“, sagt Inge Fechter. Nach zwei Wochen fielen ihnen aber keine Scherze mehr ein. Dann entwickelten die beiden Lachübungen.

Spielerisches Lachen wird mit Atemübungen aus dem Yoga verbunden. „Auch Dehnen und Klatschen, Singen und Tanzen gehören dazu“, berichtet die Lachyoga-Lehrerin aus Rosenheim. Sie erklärt den wissenschaftlichen Hintergrund: „Lachen macht den Kopf frei. Die Grübelnetzwerke im Gehirn haben Pause. Eine Metastudie der Universität Jena hat sogar gezeigt, dass beim absichtlichen Lachen die gleichen körperlichen Prozesse ausgelöst werden wie beim spontanen Lachen, und dass Lachyoga positive Effekte hat: Es reduziert Stresshormone. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet.“

Jeder Mensch erlebt belastende Phasen. Doch jede und jeder kann üben, mehr Fröhlichkeit in den Alltag zu übernehmen. Das Gehirn bekommt positive Signale mit diesen Tipps der Expertin: „Sich immer wieder loben. Man kann sich auch kurz auf die Schulter klopfen. Bitte ebenfalls andere loben.“ Eine weitere Übung, die sie gerne mitgibt: „Gleich morgens vor den Spiegel stellen, den Kopf dabei aufrichten und sich anlächeln. Den Tag begrüßen: Das wird ein toller Tag, ich freue mich darauf.“

Das zehnjährige Jubiläum ihrer Krebsdiagnose feiert Inge Fechter: „Ich bin dankbar für diese geschenkten Jahre. Lachyoga war und ist mein Selbsthilfe-Werkzeug.“ **Elisabeth Anritter**

📄 [lachverband.org](http://lachverband.org)

---

# Heiß und knusprig

## Gerichte in Heißluftfritteuse zubereiten

**Mit einem Airfryer (Heißluftfritteuse) lassen sich beispielsweise Hähnchenflügel, Kartoffelspalten, Gemüsechips oder Fisch zubereiten. Hersteller werben vor allem damit, dass die Zubereitung fast kein Fett benötigt. Zudem spart das Gerät im Vergleich zum Backofen Energie.**

In den vergangenen Jahren haben sich viele Verbraucherinnen und Verbraucher eine Heißluftfritteuse angeschafft. Viele verschiedene Modelle sind auf dem Markt. Wer sich informieren möchte, findet Testberichte und spezielle Kochbücher.

Airfryer gibt es schon seit 25 Jahren, doch einen Aufschwung erleben sie etwa seit 2015, auch dank der Verbreitung über soziale Medien. Das Marktforschungsinstitut NIQ fand heraus, dass in Deutschland im vergangenen Jahr 5,8 Millionen Stück verkauft wurden. 2019 waren es 1,3 Millionen.

## Beliebt bei Singles

Die Elektrogeräte sind besonders bei berufstätigen Singles beliebt. Denn in Ein-Personen-Haushalten werden sie häufig als Mini-Backofen benutzt. Die Zubereitung der Speisen spart Zeit und ist ideal für kleine Portionen. Zudem passt es zu einer gesunden Lebensführung. So gibt „Ökotest“ an, dass im Vergleich zu normalen Fritteusen bis zu 90 Prozent weniger des Schadstoffs Acrylamid entsteht, wenn Gerichte in einer Heißluftfritteuse zubereitet werden.

Inzwischen haben diese Geräte auch Mehr-Personen-Haushalte erobert. Es gibt größere Modelle mit zwei Schubladen.

Airfryer nutzen Umluft und eignen sich sowohl für die vegane und vegetarische Küche als auch für die Zubereitung von Fleisch und Fisch. Ob krosse Brotwürfel, Aufläufe mit Käse- oder Béchamelsoßen, Pommes, Quiche, Koteletts oder Filets – die Vielfalt ist groß.

Für Menschen, die wenig Zeit haben, aber selbst kochen möchten, kann sich ein Airfryer lohnen. Zuvor sollte man sich überlegen, für wie viele Portionen das Küchenutensil angeschafft wird. Je nach Modell kosten die Geräte zwischen 50 und 300 Euro. **ant**

---

# Schadstoffe raus, Sauerstoff rein

## Richtiges Lüften steigert die Lebensqualität

**Wer zu Hause regelmäßig lüftet, lebt gesünder: Der Sauerstoffgehalt in den Räumen steigt, und man fühlt sich energiegeladener. Hinzu kommt, dass die frische Luft Schadstoffe wie Feinstaub, flüchtige organische Verbindungen, Krankheitserreger oder Schimmelpilze minimiert.**

Durch mehrmaliges Lüften am Tag gelangen Luftfeuchtigkeit und schlechte Gerüche nach draußen. Querlüften ist am effektivsten. Hierbei werden mehrmals täglich Fenster oder Türen in mehreren Räumen für fünf bis zehn Minuten weit geöffnet, um verbrauchte Luft gegen frische Außenluft auszutauschen. Das erzeugt einen schnellen Durchzug – große Luftmengen werden in kurzer Zeit ausgetauscht.

Im Winter verhindert das Lüften Schimmelbildung und beugt Atemwegsinfektionen vor, im Sommer senkt es die Raumfeuchte und mindert das Risiko für Allergien.

## Erholsamer Schlaf

Etwa 90 Prozent der Lebenszeit verbringen Menschen in Industrienationen in geschlossenen Räumen. Umso wichtiger ist es, auf die Luftqualität zu achten. Erhöhte Kohlendioxid-Konzentrationen, Feinstaub und flüchtige organische Verbindungen, die durch Böden, Möbel oder anderes Inventar ausgedünstet werden können, beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche oder Müdigkeit können die Folge sein. Regelmäßiges Lüften schafft Abhilfe und verbessert auch die Schlafqualität. Denn

stickige, verbrauchte Luft in Innenräumen führt häufig zu Müdigkeit und Spannungskopfschmerzen. Frische Luft senkt den Kohlendioxidgehalt und reguliert die Temperatur, was für einen erholsamen Schlaf entscheidend ist.

Bleibt die Frage, was es generell mit modernen Fenstern und Türen mit Dichtungen auf sich hat, die in neuen Wohnungen und Häusern schon standardmäßig eingebaut werden. Diese verbessern zwar die Energieeffizienz, mindern allerdings den natürlichen Luftaustausch, der in Räumen auch ohne Lüften ein wenig vorhanden ist. Umso wichtiger ist es, dass gut gelüftet wird.

In vielen Neubauten wird zu den dichten Fenstern auch gleich eine Klimaanlage mit eingebaut. Diese schützt nicht nur die Bausubstanz und das Inventar vor Feuchtigkeitsschäden, sondern reduziert durch integrierte Filtersysteme auch die Schadstoffbelastung. Eine regelmäßige Wartung der Klimaanlage ist allerdings ein Muss. Ansonsten könnten sich Bakterien und Pilze in den Filtern vermehren und sich im ganzen Gebäude verteilen. **Petra J. Huschke**

---

## Preiswert reisen

### **„Früh buchen ist das neue Last Minute“: Deutscher Reiseverband gibt Tipps für Familien und Individualreisende**

**Urlaub? Aber klar! Trotz Krisen und ökonomischen Herausforderungen bleibt die Lust der Deutschen am Reisen ungebrochen. Wenn dabei gespart werden kann, umso besser. Doch welche Buchungsmethode ist die beste? Das kommt auf die individuellen Ansprüche und die Flexibilität an. Der Deutsche Reiseverband (DRV) gibt Tipps.**

„Grundsätzlich gilt: Es gibt für jeden Geldbeutel passende Reiseangebote. Möglichst früh buchen, sich im Reisebüro beraten zu lassen und auf Pauschalreisen zu setzen, sind gute Möglichkeiten, beim Reisen zu sparen“, sagt Torsten Schäfer, Leiter Kommunikation beim DRV.

Früh buchen lohnt sich meist bei festen Reisedaten, beliebten Zielen und bei bestimmten Ferienzeiten, um noch eine gute Auswahl zu haben. „Last Minute“, also kurzfristig buchen, ist ideal für spontane Urlauber, die Restplätze suchen und nicht auf ein bestimmtes Ziel fixiert sind. Früh buchen bietet also deutlich mehr Sicherheit, was besonders bei einem Urlaub mit Kindern ein Plus ist, wenn man auf die Schulferien angewiesen ist.

#### **Freie Auswahl**

Schäfer favorisiert grundsätzlich die Frühbuchervariante: „Dann haben Reisende zum einen das komplette Angebot zur Auswahl, können noch frei planen und darüber hinaus von den diversen Frühbucherangeboten der Reiseveranstalter profitieren – mit Vorteilen von 30, 40 oder mehr Prozent. Zum anderen gibt es häufig noch attraktive Kinderfestpreise.“ Für den Aufenthalt im Urlaubsort empfiehlt der Reiseexperte, auf „all inclusive“ zu setzen. Dann ist das Urlaubsbudget besser planbar, da auch Essen und Trinken schon eingepreist sind.

Für den Sommerurlaub gelten laut DRV die Frühbucherpreise in den ersten Wochen und Monaten des Jahres – meist bis Ende März. Es gibt aber auch Angebote, die auf einen bestimmten Stichtag, etwa bis 100 Tage vor Reisebeginn, ausgerichtet sind. Gerade für Frühentschlossene hat sich dem DRV zufolge in den vergangenen Jahren viel getan. Schäfer geht sogar so weit und sagt: „Früh buchen ist das neue ‚Last Minute‘ der Deutschen“ und erklärt dies damit: „Aufgrund immer besser funktionierender Buchungssysteme – insbesondere im Flugbereich – bleiben weniger Restplätze übrig, und das Angebot an kurzfristigen Reisen sinkt tendenziell.“ Punktuell könne es natürlich auch kurzfristig immer noch gute Schnäppchen geben. Das hänge aber oft von der Auslastung von Flügen, Zielgebieten und Hotels ab. Allgemein sind bei Kurzfristbuchungen solche ab rund sechs bis vier Wochen vor dem geplanten Reiseternin gemeint.

## **Pauschalreisen im Trend**

Der Trend geht zu Pauschalreisen. Diese umfassen mindestens zwei Reiseleistungen von ein und demselben Veranstalter – etwa Flug und Hotel. „Damit sind Kunden rechtlich deutlich besser abgesichert, als wenn sie einzelne Leistungen bei verschiedenen Anbietern wählen“, heißt es beim DRV. Der Reiseverband weist darauf hin, dass es für solche organisierten Reisen (Pauschal- und sogenannte Bausteinreisen von ein und demselben Veranstalter) nur einen Preis gibt, den der Reiseveranstalter festlegt. Damit hat eine solche Reise über alle Vertriebskanäle den gleichen Preis – also sowohl im Internet als auch im Reisebüro, am Flughafenschalter oder beim Reiseveranstalter direkt.

## **Mit Meerblick**

Anders sieht es aus, wenn mehrere Veranstalter eine bestimmte Reise anbieten. Dann können Preisunterschiede etwa durch unterschiedliche Fluggesellschaften, Abflug- und Ankunftszeiten oder eventuelle Zwischenlandungen entstehen. Auch die Größe und die Lage des Zimmers – mit Meerblick oder auf der Landseite – spielt eine Rolle.

Bei der Suche nach Schnäppchen gibt es noch weitere Kniffe. Dazu zählt, den Abflugtag nicht auf den Freitag oder das Wochenende zu legen, und nicht exakt zwei Wochen zu buchen. Häufig ist es günstiger, wenn die Reise über zehn, zwölf oder auch 15 oder 16 Tage geht. Auch die Wahl des Abflughafens kann sich auf den Preis auswirken. Petra J. Huschke

---

# **Grüne Oasen in der Stadt**

## **75 Jahre Bundesgartenschauen: Impulse für heute und morgen**

**Bundesgartenschauen (BUGA) und Internationale Gartenausstellungen (IGA) machen Städte grüner und erhöhen langfristig die Lebensqualität. In diesem Jahr feiern sie 75-jähriges Bestehen.**

Seit 1951 haben 37 BUGAs und IGAs stattgefunden. Die ersten davon koordinierte der Zentralverband Gartenbau (ZVG). Da die Organisation der Gartenschauen aufwendiger wurde, gründeten ZVG, der Bundesverband Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau (BGL) und der Bund deutscher Baumschulen (BdB) im Jahr 1993 die Deutsche Bundesgartenschau-Gesellschaft (DBG), die seither diese Aufgabe übernimmt. „Mit Bundesgartenschauen knüpfte man nach dem Zweiten Weltkrieg an eine alte Gartenschau-Tradition in Deutschland an. Der Wunsch nach Wiederaufbau, aber auch nach Blütenfülle und Ästhetik machte das Format, das mit der BUGA Hannover 1951 begann, zum enormen Erfolg“, erklärt Dr. Achim Schloemer, Geschäftsführer der DBG.

## Nachhaltige Investition

BUGA und IGA entwickeln Grünanlagen, die dauerhaft bestehen bleiben. Interessierte Kommunen bewerben sich bei der DBG. Diese wählt dann aus, wer die Austragungsorte sind und unterstützt diese fachkundig. „Wir führen bereits Gespräche mit Städten und Verbänden für die 2040er-Jahre“, betont Schloemer und fügt hinzu: „Bundesgartenschauen sind in erster Linie Projekte der Stadt- und Regionalentwicklung. Für Kommunen bieten sie die Chance, nachhaltige Investitionen anzustoßen und städtebauliche Entwicklungen in einem festgelegten Zeitraum umzusetzen.“ Der Dortmunder Westfalenpark zum Beispiel ist aus drei Bundesgartenschauen hervorgegangen, und die Rheinaue in Bonn geht auf die BUGA 1979 zurück.

Von Anfang an übernimmt der amtierende Bundespräsident die Schirmherrschaft von BUGA und IGA. Deren Aufgaben haben sich laut Schloemer über die Jahrzehnte gewandelt: „Nach der Phase des Wiederaufbaus in der Nachkriegszeit stand die Sanierung und Neuanlage von Parks im Mittelpunkt, später kamen Aspekte wie Konversion von Industrie- und Militärfächen hinzu, die ökologische Aufwertung und die Entwicklung von Metropolregionen und Landschaftsräumen.“ Die IGA Ruhrgebiet 2027 soll den Strukturwandel der gesamten, einst industriell geprägten Region unterstützen, gibt Schloemer schon einen Ausblick auf das nächste große Event.

Im Jubiläumsjahr 2026 gibt es leider keine BUGA oder IGA. Denn eine BUGA findet turnusmäßig alle zwei Jahre, eine IGA alle zehn Jahre statt. Allerdings haben landesweit vier Landesausstellungen geöffnet (siehe Info-Kasten). Für diese sind in erster Linie die jeweiligen Bundesländer zuständig. Petra J. Huschke

### Info

Die BUGA- und IGA-Städte profitieren nicht nur von der rund sechsmonatigen Öffnungszeit mit etwa zwei Millionen Besucherinnen und Besuchern, sondern auch langfristig von erhöhter Lebensqualität und Klimaresilienz durch Grün. „Zukunft.Blüht“ ist das Motto des nächsten großen Events, der IGA Ruhrgebiet 2027. Es ist die erste IGA in Nordrhein-Westfalen. Sie findet vom 23. April bis 17. Oktober statt. 53 Kommunen und vier Kreise im Ballungsraum nehmen daran teil. Der Plan: Die IGA 2027 im Ruhrgebiet soll zur grünsten Stadtlandschaft der Welt heranwachsen. Auch wenn es in diesem Jahr keine BUGA und IGA gibt – es können vier Landesgartenschauen besucht werden: Neuss (NRW) 16. April bis 11. Oktober; Leinefelde-Worbis (Thüringen) 23. April bis 11. Oktober; Ellwangen (Baden-Württemberg) 24. April bis 4. Oktober; Bad Nenndorf (Niedersachsen) 29. April bis 18. Oktober. Weitere Informationen im Internet unter:

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

🔗 [www.landesgartenschau-neuss.de](http://www.landesgartenschau-neuss.de)

🔗 [www.lgs-leinefelde-worbis.de](http://www.lgs-leinefelde-worbis.de)

🔗 [www.ellwangen2026.de](http://www.ellwangen2026.de)

🔗 [www.laga-badnenndorf.de](http://www.laga-badnenndorf.de)

---

# Künstler mit klarer Kante

## Herbert Grönemeyer feiert 70. Geburtstag

**Herbert Grönemeyer ist bekannt für seine markante Stimme und seine gefühlvollen Texte. Am 12. April wird der Musiker und Schauspieler 70 Jahre alt.**

Geboren wurde Herbert Arthur Wiglev Clamor Grönemeyer in Göttingen als jüngster von drei Brüdern. Als er ein Jahr alt war, zog die Familie nach Bochum. Dort ging er aufs Gymnasium, lernte Klavierspielen und sang im Schulchor. Im Schauspielhaus Bochum verdiente er sich als Pianist sein erstes Geld und komponierte Musikstücke. Nach dem Abitur 1975 schrieb er sich an der Ruhr-Universität Bochum für ein Studium der Musik- und der Rechtswissenschaften ein, studierte aber nur sechs Semester.

Grönemeyers Bühnenkarriere begann am Schauspielhaus Bochum. 1976, im Alter von 20 Jahren, übernahm er dort zudem die musikalische Leitung. Ab 1977 war er in mehreren Fernsehproduktionen zu sehen. Sein Durchbruch als Schauspieler gelang ihm 1981 als Leutnant Werner im preisgekrönten Filmepos „Das Boot“ von Wolfgang Petersen.

Anfang der 1980er-Jahre konzentrierte sich Grönemeyer zunehmend auf seine musikalische Karriere. Die ersten vier Alben flopten, eine Tournee wurde mangels Interesse abgesagt. 1984 folgte „4630 Bochum“ mit Hits wie „Flugzeuge im Bauch“, „Männer“ und „Alkohol“. Das Titellied „Bochum“ ist bis heute die Stadionhymne des Fußball-Zweitligisten VfL Bochum. Seither ist Grönemeyer aus der deutschen Musiklandschaft nicht mehr wegzudenken. Mit mehr als 20,9 Millionen im Inland verkauften Tonträgern ist er der kommerziell erfolgreichste zeitgenössische Musiker im deutschsprachigen Raum.

Grönemeyer ist auch für sein politisches Engagement bekannt. Er bezieht Stellung gegen Rechtsextremismus, Rassismus und fordert soziale Gerechtigkeit, den Zusammenhalt Europas sowie mehr Klimaschutz. Der dreifache Vater ist nach dem frühen Tod seiner ersten Frau wieder verheiratet und lebt in Berlin. **ali**