

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

Inhaltsverzeichnis

Sozial in die Zukunft	3
„Danke für Ihren Einsatz“	3
„Wir sind ein schlagkräftiger Verband“	4
„Unendlich wertvoll für den Sozialstaat“	6
Von der Gründung bis heute.....	8
Generationen erinnern sich an ihren VdK.....	10
Kasse muss Stammzelltransplantation bezahlen	12
Übernahme von Studiengebühren erstritten	14
Ein starker Sozialstaat gegen die Spaltung.....	15
Vertrauen in die Demokratie.....	17
An der Wahlurne oder per Brief	18
Wahlprüfstein des VdK zur Bundestagswahl 2025	19
Wohngeld auch im Pflegeheim	24
VdK erkämpft für Seniorin Pflegegrad 2	25
Mehr Altersarmut und Pflegebedarf	26
Veränderungen durch Krankenhausreform	27
Hilft Zink bei Erkältungen?	28
Vorsicht vor zu vielen Transfetten	29
Schönheit kennt kein Alter	30
Wer wagt, gewinnt.....	31
Bessere Versorgung für Menschen mit Behinderung	33
Ausgleichsabgabe wird erhöht.....	34
Schwerbehinderte häufiger erwerbslos	35
Aktuelle Filme auf VdK-TV	36
„miteinander“ im Februar	37
Liebe Mitglieder,.....	37
Schicksalswahl2025.....	38
„Gewinn für die Nächstenpflege im Land“	39
VdK-Mitgliedsbeitrag steigt um einen Euro pro Monat	40
Vielfalt erleben – VdK-Veranstaltungen im Ländle.....	41

Viertes inklusivesSport-Wochenende	42
Hochschule Mannheim besucht Kreisverband	43
Wie klappt inklusives Recruiting?.....	43
„Arbeit bedeutet gesellschaftliche Teilhabe“	44
VdK Patienten- und Wohnberatung.....	46
Skoliose – und das im Alter!	46
Zahnfüllungen ohne Amalgam.....	48
„Soziale Belange unterstützen“	49
Pforzheim auf Wachstumskurs	50
„Wer hat schon den digitalen Nachlass geregelt?“	51
Doris Haring	51
Obersulm feiert75-jähriges Jubiläum	52
100. Geburtstag.....	53
Schömborg: 75 Jahre Mitglied.....	53
VdK-Schwein Goldie.....	53
Aufräumen auf dem Friedhof.....	53
Das Recht auf umfassende Aufklärung.....	53
Zug um Zug zur ersten Partie.....	55
Die Vorteile der gesetzlichen Rente	57
Mit dem Handy bezahlen	58
Bahn bleibt analoger als geplant	60
Achtung Glatteis!	60
Bei Rot stehen, bei Grün gehen	61
Pflanzendrinks als Milchalternative.....	62
Regional einkaufen.....	63
Harmloser „Knubbel“ am Gelenk.....	64
Häufiger zur Krebsvorsorge	65
Die Handprothese öffnet neue Türen	66
Der „Bundes-Jogi“ wird 65	67

Sozial in die Zukunft

Grußwort von VdK-Präsidentin Verena Bentele zum 75. Geburtstag

Liebe VdK-Mitglieder!

Sozial in die Zukunft – unter diesem Motto feiern wir Ende Januar mit einem großen Festakt unser 75-jähriges Bestehen. Mit dem Motto unseres Jubiläums bekräftigen wir unseren Anspruch, auch in den kommenden Jahren und Jahrzehnten, das soziale Gewissen der Bundesrepublik zu sein und Sozialpolitik und Sozialrecht in unseren thematischen Schwerpunkten wie Rente, Teilhabe von Menschen mit Behinderung, Pflege, Gesundheit sowie der Bekämpfung von Armut maßgeblich zu beeinflussen. Unsere Stimme als größter Sozialverband Deutschlands mit mehr als 2,3 Millionen Mitgliedern ist wichtiger denn je! Wir können mit Stolz sagen, dass wir seit der Gründung des Dachverbands im Januar 1950 viele gesellschaftliche Entwicklungen entscheidend mitgeprägt und begleitet haben. Einen Rückblick auf unsere bewegte Geschichte bieten wir Ihnen auf den ersten vier Seiten dieser VdK-ZEITUNG. Unsere Mitglieder, unsere engagierten Ehrenamtler, die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den 13 Landesverbänden und im Bundesverband haben uns in den vergangenen 75 Jahren zu der starken Stimme gemacht, die wir heute sind. Für ihre großartige Arbeit möchte ich mich sehr herzlich bei unseren Ehren- und Hauptamtlichen bedanken.

Am 23. Februar wird ein neuer Bundestag gewählt, entscheidende Jahre liegen vor uns. Auf den Seiten 6 und 7 stellen wir Ihnen unsere Aktion „JASOZIAL“ zur Wahl vor. Wir fordern von den Parteien ein klares Bekenntnis zu einem starken Sozialstaat. Wir vom VdK können mit unseren Stimmen dafür sorgen, dass soziale Gerechtigkeit die politische Leitlinie der kommenden Regierung wird.

Ihre Verena Bentele

VdK-Präsidentin

„Danke für Ihren Einsatz“

Bundespräsident Steinmeier gratuliert zum 75-jährigen Bestehen des Sozialverbands VdK

Liebe VdK-Mitglieder!

Seit einem Dreivierteljahrhundert setzt sich der Sozialverband VdK Deutschland mit großem Einsatz für die Rechte und das Wohl der Menschen ein. Geprägt von den Wirren und Traumata des Zweiten Weltkriegs formierte sich der Verband schon in der jungen Bundesrepublik in ersten Selbsthilfegruppen, die in den Städten und Gemeinden Kriegsgeschädigte, Witwen und Waisen bei der Durchsetzung ihrer sozialen Rechte unterstützten.

Heute ist der VdK mit 2,3 Millionen Mitgliedern der größte Sozialverband Deutschlands. Als Anlaufstelle für die sozialrechtliche Beratung und als gewichtige Stimme der sozialpolitischen Interessenvertretung gehört er zu den unverzichtbaren Institutionen für das Gemeinwohl in unserem Land. Sein Ziel, dass jede und jeder Einzelne ein würdevolles, selbstbestimmtes Leben in der Mitte unserer Gesellschaft führen kann, verdient unser aller Aufmerksamkeit.

Das Engagement des VdK für Gerechtigkeit, Teilhabe und Chancengleichheit ist ein wichtiger Pfeiler unseres Sozialstaats, wie er im Grundgesetz verankert ist, um das Miteinander, den Gemeinsinn und den Zusammenhalt in unserem Land zu stärken. In diesem Sinne stärkt die Arbeit des VdK unsere Demokratie. In Zeiten von Umbrüchen, Krisen und Verteilungskämpfen um staatliche Budgets wünsche ich dem VdK als Anwalt der Mitmenschlichkeit und Solidarität viel Erfolg. Den zahlreichen Aktiven in Ihrem Verband danke ich für ihren Einsatz und gratuliere ihnen sehr herzlich zum 75.

Ihr Frank-Walter Steinmeier Bundespräsident

„Wir sind ein schlagkräftiger Verband“

VdK-Präsidentin Verena Bentele im Gespräch mit Amtsvorgängerin und VdK-Ehrenpräsidentin Ulrike Mascher

Aus Anlass des 75-jährigen Bestehens des VdK spricht Präsidentin Verena Bentele mit ihrer Amtsvorgängerin Ulrike Mascher über wichtige Meilensteine auf dem Weg zum größten Sozialverband Deutschlands. Das Erfolgsrezept des VdK sind die Menschen, die mit ihrer engagierten Arbeit im Ehren- wie im Hauptamt den Verband zu einer kraftvollen Bewegung für soziale Gerechtigkeit machen.

Verena Bentele: Liebe Ulrike, du warst bei deinem Amtsantritt im Jahr 2008 die erste Frau an der Spitze des VdK. Gab es Vorurteile, die dir begegnet sind von den Männern in unserem Verband?

Ulrike Mascher: Es gab sicher einige Männer, die der Meinung waren, sie könnten das viel besser. Im VdK gibt es aber schon seit der Gründungszeit viele Frauen. Damals waren es die Kriegswitwen mit Kindern, inzwischen sind es viele, die sich beim VdK ehrenamtlich engagieren. Man muss sie nur ermutigen.

Bentele: Ich hatte das Riesenglück, dass ich den VdK als große Interessenvertretung geführt von einer Frau, nämlich von dir, kennengelernt habe. Als ich mich in der Bundesregierung als Behindertenbeauftragte engagierte und du VdK-Präsidentin warst, wurde ich von dir angesprochen. Das war für mich eine besondere Unterstützung. Wie entscheidend war das für dich, dass du eine Frau als Nachfolgerin fördern konntest?

Mascher: Für mich war das ein entscheidender Punkt. Für mich war aber auch wichtig, dass wir mit dir eine Selbstbetroffene haben. Eine, die aus eigener Erfahrung wusste, wie man sich da durchkämpfen muss.

Bentele: Unser VdK wird 75 Jahre alt. Was macht für dich den Erfolg unseres Verbands aus?

Mascher: Ein Erfolgsrezept ist die Verbindung von sehr engagierten ehrenamtlichen und qualifizierten hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die zum Beispiel in der Rechtsberatung Tag für Tag wertvolle Arbeit leisten. Man muss sich ja vorstellen, dass in der juristischen Ausbildung Sozialrecht keine Rolle spielt. Obwohl Sozialrecht so entscheidend ist für die Lebenssituation von Millionen von Menschen, findet es in der Ausbildung kaum statt. Der VdK füllt diese Leerstelle und hat zudem schon ganz früh nach seiner Gründung angefangen, mit einer sehr offensiven Öffentlichkeitsarbeit auf die sozialen Probleme hinzuweisen. In den 1950er- und 60er-Jahren gab es riesige VdK-Demonstrationen. Da waren Kriegsversehrte dabei, die zum Teil auf ihren Rollwägelchen saßen, weil ihnen beide Beine fehlten. Ein Bild, das ich noch heute im Kopf habe. Da hat sich wirklich viel verbessert, auch dank des VdK.

Bentele: Besonders fasziniert mich am VdK, dass wir eine Mischung aus ganz unterschiedlichen Menschen sind. Wir haben tolle engagierte Ehrenamtliche, die vor Ort die Menschen unterstützen, die von der Informationsveranstaltung bis hin zur Faschingsfeier vieles möglich machen, was gegen Einsamkeit wirkt und Menschen zusammenbringt. Und wir sind ein wirklich starker Verband, der auch politisch schon viel erreichen konnte. Zum Beispiel haben wir die Ergänzung des Artikels 3 im Grundgesetz um den Zusatz „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“ in den 1990er-Jahren durchgesetzt. Damals war Walter Hirrlinger VdK-Präsident. 2002 wurde das Behindertengleichstellungsgesetz verabschiedet, 2006 das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz, 2009 habt ihr mit dir als Präsidentin die Rentengarantie erreicht. Das sind tolle Wegmarken, die wir gemeinsam geschafft haben als Sozialverband VdK. Sie zeigen, dass wir ein schlagkräftiger Verband sind.

Mascher: Jede Abgeordnete, jeder Minister, jede Oberbürgermeisterin weiß genau, wenn die Vertreterinnen und Vertreter des VdK kommen, dann stehen mittlerweile 2,3 Millionen Mitglieder hinter ihnen. Das ist für Politiker die Währung, die zählt. Das sind alles potenzielle Wählerinnen und Wähler.

Bentele: Wir werden nicht nachlassen, unsere Ziele zu verfolgen. Politisch ist für uns das Allerwichtigste, für soziale Gerechtigkeit einzustehen. Das heißt, dass wir für Sozialversicherungssysteme kämpfen, an denen sich alle beteiligen. Alle Erwerbstätigen, alle Selbstständigen, Beamtinnen, Beamte, Politikerinnen und Politiker sollen in die Rentenversicherung und die Krankenversicherung und alle anderen sozialen Sicherungssysteme einzahlen. Das ist für uns eine wichtige Forderung, an der wir in den nächsten Jahren dranbleiben.

Das ausführliche Gespräch können Sie auf der Webseite des VdK als Video schauen:

„Unendlich wertvoll für den Sozialstaat“

Zum 75-jährigen Jubiläum des Sozialverbands VdK gratulieren Akteurinnen und Akteure aus Politik und Gesellschaft

Jeden Tag aufs Neue setzt sich der VdK für soziale Gerechtigkeit ein. Zum 75. Geburtstag erhält er zahlreiche Glückwünsche.

„75 Jahre VdK Deutschland, das sind 75 Jahre aktives Eintreten für soziale Gerechtigkeit und gleichberechtigte Teilhabe! Im Nachkriegsdeutschland 1950 gegründet und zunächst insbesondere der Kriegsopferfürsorge verpflichtet, reicht das Engagement des VdK heute weit in die aktuelle Sozialpolitik hinein. Sie erheben Ihre Stimme für ein solidarisches Miteinander. Das ist essenziell für eine lebendige Demokratie. Auch deshalb bin ich gerne VdK-Mitglied. Ihre Arbeit ist unendlich wertvoll für einen funktionierenden Sozialstaat – und Ihre Stimme unverzichtbar für unsere Demokratie.“

Bärbel Bas, Bundestagspräsidentin

„Gerechtigkeit, Solidarität und gleiche Teilhabechancen für alle – dafür steht der VdK seit einem dreiviertel Jahrhundert. Als größter Sozialverband Deutschlands sind Sie nicht nur eine starke Stütze für alle, die Hilfe suchen. Auch im Einsatz für eine gerechte und inklusive Gesellschaft ist der VdK immer wieder ein zuverlässiger Partner und kritisch-konstruktiver Unterstützer. Für Ihr enormes Engagement danke ich Ihnen von Herzen. Gerade in Zeiten, in denen einige öffentlich über Leistungskürzungen debattieren, braucht es auch weiterhin Ihre starke soziale Stimme!“

Hubertus Heil, Bundesminister für Arbeit und Soziales

„Danke für 75 Jahre Arbeit im Einsatz für eine Gesellschaft, die auf Gerechtigkeit setzt und in der Gleichbehandlung kein Lippenbekenntnis ist, sondern durch konkrete politische Entscheidungen und praktische Rechtsberatung hergestellt wird. Nicht nur dem VdK, auch Verena Bentele persönlich möchte ich mein herzliches Dankeschön sagen für unsere Zusammenarbeit daran, dass speziell Menschen mit Behinderungen in Deutschland ihre gesetzlich zugesicherte Teilhabe auch praktisch leben können!“

Jürgen Dusel, Behindertenbeauftragter der Bundesregierung

„Seit 1950 ist der VdK eine starke Stimme in der Sozialpolitik und übernimmt in unserem Rechtsstaat die wichtige Aufgabe, seine Mitglieder in sozialrechtlichen Angelegenheiten zu informieren und zu beraten. Das Sozialrecht ist mit der Zeit immer komplexer geworden. Hierbei den Überblick zu behalten und zutreffend zu beurteilen, welche Ansprüche in welcher Lebenslage bestehen, bedarf der fachkundigen Unterstützung und der persönlichen Begleitung der Betroffenen. Mein besonderer Dank geht dabei an die vielen ehrenamtlichen Mitglieder, die sich im VdK tatkräftig und solidarisch engagieren.“

Dr. Christine Fuchsloch, Präsidentin des Bundessozialgerichts

„Seit 75 Jahren haben Sie ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Menschen und unterstützen sie dabei, zu ihrem Recht zu kommen. Sie wissen, wie es um unsere Sozial-, Renten-, Behinderten- und Gesundheitspolitik bestellt ist. Sie machen auf Stärken aufmerksam – und sensibilisieren gleichzeitig Politik und Gesellschaft für Schwachstellen. So gestalten Sie unseren Sozialstaat mit und sind eine unverzichtbare Größe in der Sozialpolitik. Mit Ihrem Engagement verbessern Sie die Lebensverhältnisse hilfesuchender Menschen und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt.“

Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

„Uns eint der Wille, für soziale Gerechtigkeit und bessere Lebensverhältnisse der Menschen sowie für eine freiheitliche, vielfältige, inklusive und demokratische Gesellschaft zu kämpfen. In unruhigen Zeiten, in denen Krieg, wirtschaftliche Krisen und politische Turbulenzen und nicht zuletzt undemokratische Kräfte mit Populismus, Agitation und Propaganda für Verunsicherung und Angst sorgen, ist es wichtig, dass die Menschen verlässliche und vertrauenswürdige Partner an ihrer Seite wissen. Der VdK war und ist ein solcher Partner.“

Yasmin Fahimi, Vorsitzende des DGB

Mit klarem Kompass setzt sich der VdK für sozialen Ausgleich, Inklusion und Teilhabe ein und positioniert sich für eine offene und tolerante Gesellschaft. Engagiert und couragiert stößt der VdK immer wieder wichtige Debatten in Politik und Öffentlichkeit an und verschafft vor allem finanziell schlechter gestellten Menschen in unserer Gesellschaft Gehör.“

Gundula Roßbach, Präsidentin DRV Bund

Weitere Glückwünsche finden Sie hier: www.vdk.de/75jahre

Von der Gründung bis heute

Wie in 75 Jahren aus dem Interessenverband für Kriegsoffer der größte Sozialverband Deutschlands wurde

1950

Der Sozialverband VdK gründet sich am 28. Januar 1950 in Düsseldorf. Er ist mit 676 530 Mitgliedern neben den Gewerkschaften die größte soziale Organisation Deutschlands.

1950

Bundesweite VdK-Aktionen wie Petitionen und Kundgebungen sorgen dafür, dass im Jahr 1950 das Bundesversorgungsgesetz (BVG) in Kraft tritt. Es regelt die Versorgung von Kriegsoffern und Hinterbliebenen.

1951

Die erste Satzung des Verbands wird auf dem Bundesverbandstag 1951 in Trier verabschiedet.

1957

Die erste Rentenreform nach dem Zweiten Weltkrieg kommt 1957 mit der Einführung des Umlageverfahrens einer Forderung des VdK nach. Im Februar des Jahres wird das Körperbehindertengesetz beschlossen.

1960

Der Bundestag beschließt 1960 das Neuordnungsgesetz zur Kriegsofferversorgung.

1963

35 000 VdK-Mitglieder fordern beim „Marsch auf Bonn“ am 10. Dezember 1963 weitere Verbesserungen. Ein Jahr später wird das Kriegsofferrecht ergänzt.

1965

Die Witwenrente wird auf 60 Prozent der vom Verstorbenen bezogenen Rente erhöht.

1970

Die Kriegsofferrenten werden auf Drängen des VdK angepasst.

1974

Am 1. Mai 1974 tritt das Schwerbehindertengesetz in Kraft, das Vorschläge des VdK aufgreift. 1986 kommt eine Neufassung, die ebenfalls VdK-Forderungen enthält.

1991

Nach der Deutschen Einheit wächst auch der VdK. Im Jahr 1991 gründen sich fünf neue Landesverbände.

1994

Beim VdK-Bundesverbandstag 1994 in Bonn kündigt Bundeskanzler Helmut Kohl die Aufnahme des Benachteiligungsverbots von Menschen mit Behinderung in den Artikel 3 des Grundgesetzes an. Dafür hatte der VdK mit seinem Präsidenten Walter Hirrlinger gekämpft. Folgender Satz steht seitdem im Grundgesetz: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

1994

Umbenennung: 1994 wird der VdK Deutschland zum Sozialverband VdK Deutschland.

2004

Am 29. März 2004 demonstrieren bundesweit tausende VdK-Mitglieder gegen den massiven Sozialabbau. Trotzdem wird die Rentenanpassung zum 1. Juli ausgesetzt, das Renteneintrittsalter zum Teil angehoben und Hartz IV eingeführt.

2009

Der VdK setzt 2009 die Rentengarantie durch. Rentenkürzungen sind dadurch ausgeschlossen.

2010

Das Bundesverfassungsgericht beschließt im Jahr 2010, dass die Hartz-IV-Regelsätze neu berechnet werden müssen. Das Urteil ist auch als Erfolg der „Aktion gegen Armut“ des VdK mit Präsidentin Ulrike Mascher zu werten.

2011

Mit der Kampagne „Pflege geht jeden an“ setzt sich der VdK öffentlichkeitswirksam für pflegende Angehörige ein.

2015

Die VdK-Bundesgeschäftsstelle zieht 2015 von Bonn nach Berlin.

2017

Im Rahmen des zweiten Pflegestärkungsgesetzes wird 2017 ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. In der Folge werden mehr Menschen, darunter viele Demenzerkrankte, als pflegebedürftig anerkannt.

2019

In einer bundesweiten Aktion macht sich der VdK 2019 für eine „Rente für alle“ stark. Ein Rentenpaket tritt in demselben Jahr in Kraft und bringt Verbesserungen bei der Erwerbsminderungsrente und bei der Mütterrente. Die Grundrente wird verabschiedet.

2021

Der VdK trägt mit der Kampagne „Sozialer Aufschwung JETZT!“ seine sozialpolitischen Forderungen für die Bundestagswahl 2021 in die Öffentlichkeit. VdK-Präsidentin Verena Bentele diskutiert mit dem späteren Bundeskanzler Olaf Scholz und den Spitzenkandidaten anderer Parteien in ihrem Podcast über die Wahlprogramme.

2022

Mit seinen Nächstenpflege-Aktionen macht sich der VdK 2022 für die häusliche Pflege stark und organisiert eine Demo ohne Menschen vor dem Kanzleramt mit 350 Plakaten. Darauf stehen Forderungen von VdK-Mitgliedern an die Politik.

2023

Beim Bundesverbandstag des VdK im Mai 2023 in Berlin überreicht Präsidentin Verena Bentele Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die große VdK-Pflegestudie. Verena Bentele wird von den Delegierten während des Verbandstags einstimmig in ihrem Amt bestätigt.

2023

Der Bundestag beschließt 2023 mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz unter anderem ein Entlastungsbudget für Pflegebedürftige, das der VdK gefordert hatte.

2024

2025

Generationen erinnern sich an ihren VdK

In den 75 Jahren seines Bestehens stand der VdK seinen Mitgliedern in ganz unterschiedlichen Notlagen zur Seite

Der VdK wird 75 Jahre alt! Aus diesem Anlass haben zahlreiche Mitglieder ihre Erinnerungen mit uns geteilt. Viele verbinden mit ihrem VdK ganz besondere Erlebnisse, und für einige ist er ein wichtiger Teil ihres Lebens geworden.

VdK-Mitglied Josef Schröter erinnert sich an seine Mutter Anastasia Kettenmann: „Sie war 21 Jahre jung, und ich noch ein Säugling, als wir in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs aus dem damaligen Mährisch Ostrau (heute Ostrava, Tschechien) fliehen mussten. Mein Vater war im Juli 1944 als Soldat in Frankreich gefallen, das war rund ein halbes Jahr vor meiner Geburt im Januar 1945. Wir kamen in Heidelberg an und hatten nichts. Meine Mutter kümmerte sich darum, dass sie eine Witwenrente und eine Hinterbliebenenpension erhielt, die ihr zustanden. Der kriegsversehrte Schuhmacher in unserem Ort Rohrbach bei Heidelberg warb sie damals als VdK-Mitglied an.“

Josef Schröter ist mittlerweile selbst seit mehr als zehn Jahren im VdK. „Durch meine Mutter begleitet mich der VdK nun schon von Kindesbeinen an. Wenn der VdK im Januar 2025 sein 75-jähriges Bestehen feiert, dann habe ich einige Tage zuvor meinen 80. Geburtstag gefeiert.“

Die 63-jährige Jutta Kemmerling aus Piesport an der Mosel ist dem VdK vor einigen Jahren beigetreten. Ihr Vater Otto Kemmerling war schon 1950 Mitglied geworden, und blieb es bis zu seinem Tod. „Mein Vater war kriegsversehrt und hat den VdK nicht nur als Interessenverband sehr geschätzt. Im VdK traf er auf Menschen, die ein ähnliches Schicksal erlitten hatten wie er. Dadurch ist ein Verbundenheitsgefühl entstanden.“ Sie erinnere sich noch gut daran, dass die Mitgliedsbeiträge während ihrer Kindheit und Jugend über die Beitragsmarken gezahlt wurden. „Bei uns im Ort klingelte viele Jahre eine ältere Frau an der Haustür, um die Beiträge zu kassieren – bei Wind und Wetter. Anfänglich dachte ich immer, sie verkauft Briefmarken, um ihren Lebensunterhalt aufzubessern. Damals habe ich den Dienst dieser Frau leider nicht immer zu schätzen gewusst.“

Von den alten VdK-Büchlein ihres Vaters mit den Beitragsmarken konnte sie sich bis heute nicht trennen. „Für mich sind sie ein Stück Zuhause, eine schöne Erinnerung an meinen Vater.“

Die 90-jährige Marga Patzer aus dem Dorf Elisabethfehn im Landkreis Cloppenburg ist seit dem Jahr 1958 Mitglied im VdK. Sie trat dem Verband bereits mit 21 Jahren bei, nachdem ihr Mann tödlich verunglückt war. Im selben Jahr erkrankte sie an offener Tuberkulose, und ihr Sohn erlitt eine Kinderlähmung. „Ich war plötzlich als junge Frau in einer Situation, in der ich viele Dinge allein regeln musste. Da habe ich mich an den VdK gewandt und wichtige Unterstützung erhalten, zum Beispiel bei der Beantragung der Witwenrente. Aber auch später hat sich der VdK gekümmert, als ich einen Pflegegrad benötigte“, erzählt sie.

Zeitweise habe sie die Mitgliedsbeiträge in ihrem Ortsverband kassiert und die Mitglieder zu Hause besucht. Lange habe sie auch die VdK-Zeitung ausgetragen. „Eines muss ich gestehen: Manche Haushalte hatten so große Hunde als Haustier, dass ich lieber nicht geklingelt, sondern die Mitgliederzeitung nur in den Briefkasten gesteckt habe. Falls das ein Fehlverhalten war, so ist das heute ja hoffentlich verjährt“, erzählt sie und lacht. In ihrem Dorf leben viele VdK-Mitglieder. „Es gibt regelmäßige Treffen und eine große Weihnachtsfeier des VdK in unserem Dorfgemeinschaftshaus in Elisabethfehn.“ Der VdK ist zu einem wichtigen Pfeiler in ihrem Leben geworden. „Er begleitet mich jetzt schon so lange und hat sehr viel für mich gemacht.“

Bea Sprenger aus Essen musste nach vielen Jahren aus ihrem stressigen Job aussteigen. Der Ausstieg war nicht freiwillig und von starken gesundheitlichen Beschwerden begleitet. „In dieser Zeit habe ich wenig Unterstützung erfahren und hatte einfach nicht genug Kraft, um für mein Recht zu kämpfen. Durch Zufall erfuhr ich vom VdK. Ich muss gestehen, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt diesen Sozialverband kaum kannte, obwohl ich mehr als 35 Jahre im öffentlichen Dienst im Bereich Integration gearbeitet habe. Die Rechtsberatung war sehr kompetent, und

meinen Kampf um die volle Erwerbsminderung hätte ich ohne diese Unterstützung niemals alleine durchgestanden. Für mich ist es keine Frage, dass ich dem Verband treu bleiben werde. Ich sehe den VdK als eine soziale Lobby, auf die wir in dieser Gesellschaft nicht verzichten können.“

Das Einzige, was sie bedauere, sei die fehlende Vielfalt im VdK. „Bei allen Veranstaltungen war ich die einzige Frau mit Migrationshintergrund. Und auch bei den Menschen, die für den VdK arbeiten oder sich ehrenamtlich engagieren, ist nur ein sehr geringer Anteil von Zuwanderern. Daher wünsche ich mir, dass der VdK in Zukunft unsere Gesellschaft so widerspiegelt, wie sie tatsächlich ist. Eben bunt und vielfältig.“

Margret Klanfer, Vorsitzende des VdK-Ortsverbands Herrenberg, weiß viel aus den Anfangsjahren ihres Ortsverbands im Landkreis Böblingen zu berichten. „Solidarität war gefragt und auch nötig“, unterstreicht die 77-Jährige die Bedeutung des VdK in den schwierigen Jahren nach dem Krieg. Besonders gerne berichtet sie über das Wirken von Lina Link, die erste Frauenbeauftragte im Ortsverband. „Ihr Name steht für Menschlichkeit, für Verständnis und Hilfsbereitschaft in einer schweren Zeit“, berichtet Klanfer. Höhepunkt für viele Mitglieder waren die Ausflüge des Ortsverbands. Link war es wichtig, dass vor allem die Mütter aus ihrem Alltag kamen und bei den Ausflügen dabei waren.

Der 31-jährige Marcel Hauck aus Sinsheim ist querschnittsgelähmt und hatte sich vor dreieinhalb Jahren an den VdK gewandt. „Ich machte eine Ausbildung zum Erzieher und erhielt Arbeitslosengeld II. Mir ging es damals mental nicht gut, und ich wollte mehr soziale Kontakte knüpfen“, erinnert er sich. „Deshalb wollte ich mein Hobby Basketball im Verein spielen, dafür brauchte ich aber einen Sportrollstuhl. Der wurde mir vom Amt verwehrt.“ Vor dem Sozialgericht konnte der VdK dann durchsetzen, dass die Kosten für den Sportrollstuhl übernommen wurden und Hauck somit am Vereinsleben teilhaben kann. Damals hatte sich für ihn damit ein Herzenswunsch erfüllt.

Mittlerweile hat sich in seinem Leben einiges verändert. „Ich bin jetzt verheiratet und arbeite als Erzieher. Auch wenn ich seit längerem nicht mehr auf die Unterstützung angewiesen war, weiß ich genau: Wenn ich in sozialrechtlichen Fragen Hilfe brauche, erhalte ich sie beim VdK.“ **juf/cis**

Kasse muss Stammzelltransplantation bezahlen

VdK Mecklenburg-Vorpommern erreicht Kostenübernahme für die Behandlung einer Patientin mit Multipler Sklerose

Während in der Schweiz und anderen Ländern die autologe Stammzelltransplantation zur Behandlung von Multipler Sklerose von der Krankenkasse übernommen wird, müssen Erkrankte in Deutschland darum kämpfen. Ramona Scheel, Leiterin der Rechtsabteilung des VdK Mecklenburg-

Vorpommern, konnte die Kostenübernahme durch die Krankenkasse zum wiederholten Mal durchsetzen.

Im Jahr 2010 wurde bei Bea H.* Multiple Sklerose (MS) festgestellt. In den folgenden Jahren litt sie zunehmend unter Lähmungserscheinungen in den Armen und Beinen. Therapien und Medikamente konnten den Verlauf der Autoimmunerkrankung nicht stoppen.

Im Sommer 2024 attestierten ihr die Fachleute der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf einen sehr schlechten Gesundheitszustand. Im Entlassungsbericht ist von Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen, Zitteranfällen am ganzen Körper, Kraftlosigkeit und Sehstörungen als Nebenwirkungen eines MS-Medikaments die Rede. Mit Hilfe könne sie maximal 100 Meter zu Fuß zurücklegen. Alleine könne sie weder stehen noch gehen.

Die Ärzte empfahlen der Patientin eine autologe Stammzelltransplantation, bei der Blutstammzellen entnommen werden, um sie nach einer hochdosierten Chemotherapie dem Körper wieder zuzuführen. Auf diese Weise soll ein Neustart des Immunsystems ermöglicht werden. Das Verfahren sei die aussichtsreichste Behandlung, um den Krankheitsverlauf einzudämmen, so die Ärzte.

Wichtiges Urteil

Die Barmer Krankenkasse lehnte den Antrag auf Kostenübernahme der Behandlung ab. Es läge keine lebensbedrohliche Erkrankung vor, so die Begründung. Außerdem gäbe es keine verlässlichen Studien zur Wirksamkeit der Therapie bei MS.

Bea H. wandte sich daraufhin an den VdK Mecklenburg-Vorpommern. Die Leiterin der Rechtsabteilung in Schwerin, Ramona Scheel, legte bei der Krankenkasse Widerspruch gegen die Ablehnung ein. Scheel hatte im Jahr 2022 ein ähnliches Verfahren vor dem Sozialgericht Schwerin gewonnen und den Anspruch auf eine Stammzelltherapie für ein VdK-Mitglied mit MS durchgesetzt (AZ. S 25 KR 44/22 ER). Damals war das Gericht der Auffassung, dass durch die fortschreitende Erkrankung dem Patienten der Verlust der Gehfähigkeit drohe. Deshalb ordnete es die Kostenübernahme an, um die Mobilität durch eine Stammzelltherapie zu schützen.

Wegen der Ähnlichkeit der beiden Fälle und des richtungsweisenden Urteils kündigte Scheel der Krankenkasse an, erneut vor das Sozialgericht zu gehen. Auch Bea H. drohe Gehunfähigkeit. Deshalb habe auch sie Anspruch auf die Stammzelltransplantation. Eine unmittelbar lebensbedrohliche Situation der Betroffenen sei für die Leistungspflicht der Krankenkasse in diesem Fall nicht erforderlich.

Zudem machte Scheel deutlich, dass die bisher verwendeten Medikamente aufgrund von Nebenwirkungen zu risikoreich seien die Erkrankung nicht aufgehalten hätten. Ein längeres Warten und der Verweis auf angeblich gleich wirksame alternative Medikamente seien der Patientin nicht zuzumuten und würden den Erfolg einer Stammzelltherapie gefährden.

Die Krankenkasse lenkte daraufhin ein und bewilligte die Kostenübernahme. Bea H. konnte den Erfolg kaum fassen und hofft, im März mit der Behandlung beginnen zu können.

Scheel rät Erkrankten in einer ähnlichen Situation dringend, sich rechtlich beraten zu lassen. „Die bisherigen Erfolge in diesem Bereich zeigen, dass Widerspruch und Klage den Betroffenen sehr wohl zu ihrem Recht verhelfen können“, sagt sie. Die VdK-Juristin wünscht sich jedoch, dass

die Krankenkassen schon im Antragsverfahren gründlicher prüfen, damit so weitere rechtliche Schritte für die Betroffenen gar nicht erst notwendig wären. **Jörg Ciszewski**

*Name ist der Redaktion bekannt

Übernahme von Studiengebühren erstritten

VdK klagt erfolgreich vor dem LSG gegen die Deutsche Rentenversicherung

Wegen einer Krebserkrankung konnte die heute 39-jährige Stephanie Wunsch nicht mehr in ihrem Pflegeberuf arbeiten. Sie begann deshalb ein Studium, um künftig an einer Pflegeschule unterrichten zu können. Der VdK Nordrhein-Westfalen konnte vor dem Landessozialgericht durchsetzen, dass die Rentenversicherung einen Teil ihrer Studiengebühren übernimmt.

Mit einer Hautkrebserkrankung begann 2011 für Stephanie Wunsch eine gesundheitliche Leidensgeschichte. Ein aggressiver und tiefgehender Tumor in der Größe eines Zwei-Euro-Stücks an ihrem linken Unterarm musste operativ entfernt werden. Nach dem Eingriff entwickelte sie an dieser Körperstelle ein chronisches Schmerzsyndrom.

Die Beschwerden wurden so stark, dass die staatlich examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin in ihrem Beruf nicht mehr arbeiten konnte. Die Tätigkeit im mobilen Blutentnahme-Team des Deutschen Roten Kreuzes war für sie zu einer zu großen körperlichen Belastung geworden.

Nach Beratungsgesprächen mit der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und beruflichen Eignungstests an der SRH Hochschule in Heidelberg wurde ihr empfohlen, den Studiengang „Berufspädagogik im Gesundheitswesen – Fachrichtung Pflege“ an der Fachhochschule Münster zu absolvieren. Das Ziel war, nach dem Abschluss an einer Pflegeschule unterrichten zu können. Für das Studium hatte sie wegen ihrer chronischen Schmerzerkrankung Anspruch auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA), die sie bei der DRV beantragte. Daraufhin wurden die Studiengebühren von 300 Euro pro Semester übernommen.

Noch während ihres Studiums erfuhr Wunsch von einer Änderung des Pflegeberufgesetzes. Demnach wird für die Aufnahme ihrer angestrebten Lehrtätigkeit künftig nicht mehr ein Bachelor-Abschluss ausreichen, sondern ein zusätzlicher Master-Abschluss erforderlich sein. Daraufhin beantragte sie bei der DRV auch eine Übernahme der Kosten für das Master-Studium im Anschluss an ihren Bachelor.

Die DRV lehnte diesen Antrag allerdings ab und verwies auf Berufe, die sie ohne Master-Abschluss ergreifen könnte. Ihr Widerspruch gegen die Ablehnung blieb erfolglos. Auch ihre Klage wurde vom Sozialgericht Münster abgewiesen.

Wunsch wandte sich daraufhin an die Rechtsabteilung des VdK Nordrhein-Westfalen in Dortmund. Elahe Jafari-Neshat, Leiterin der Rechtsabteilung, legte beim Landessozialgericht (LSG) Berufung gegen das Urteil des Sozialgerichts ein, ohne dem Mitglied große Hoffnungen zu machen. Doch das LSG hob das angefochtene Urteil des Sozialgerichts in einem Erörterungstermin auf. Auf Vorschlag der Richterin schlossen die beiden Parteien einen Vergleich, sodass Wunsch Studiengebühren in Höhe von 641 Euro erstattet werden müssen. Das entspricht der Hälfte der Gebühren für den Masterstudiengang.

Stephanie Wunsch arbeitet mittlerweile als Lehrerin an einer Pflegefachschule. Sie ist froh, dass sie nicht aufgegeben hat und mit dem VdK vor dem LSG erfolgreich das Sozialgerichtsurteil anfechten konnte. „Ich habe mich in der für mich schwierigen Zeit mit meinen Ängsten und Nöten beim VdK immer gut aufgehoben gefühlt. Ich hätte mir keine bessere Unterstützung wünschen können“, sagt sie rückblickend. **Jörg Ciszewski**

Ein starker Sozialstaat gegen die Spaltung

Wir sagen JASOZIAL: Die VdK-Aktion zur Bundestagswahl fordert soziale Gerechtigkeit ein

Ein Bekenntnis zu einem leistungsfähigen Sozialstaat – das fordert der Sozialverband VdK Deutschland von den Parteien, die um die Stimmen der Bürgerinnen und Bürger bei der Bundestagswahl am 23. Februar werben.

Die deutsche Gesellschaft scheint tiefer denn je gespalten. Internationale Krisen und zermürbende Debatten auf der innenpolitischen Bühne haben tiefe Gräben in der Bevölkerung hinterlassen. Diese Gräben verlaufen zwischen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen, zum Beispiel zwischen Arbeitnehmenden und Beziehenden von Sozialleistungen, zwischen Menschen, die Renten beziehen, sowie solchen, die Pensionen beziehen, zwischen Stadt und Land oder Alt und Jung. Diese Spaltungen werden von populistischen Parteien an den extremen Rändern heraufbeschworen und verstärkt, sie sind aber auch das Ergebnis gefühlter und tatsächlicher Ungerechtigkeiten.

„Konkrete Lösungen gegen die Spaltung – das müssen die Parteien aus dem demokratischen Spektrum bieten“, fasst VdK-Präsidentin Verena Bentele die Erwartungen an die Parteien für den Bundestagswahlkampf und die folgenden Koalitionsverhandlungen zusammen. „Ein erster Schritt dazu ist das Bekenntnis zu einem leistungsfähigen Sozialstaat.“

JASOZIAL

Ein starker Sozialstaat kann und muss strukturelle Probleme lösen – davon ist der Sozialverband VdK überzeugt. Es ist die Aufgabe der Politik, die Menschen gegen Lebensrisiken abzusichern und die sozialen Sicherungssysteme zu stabilisieren. Die zentralen Forderungen des VdK in seiner Aktion JASOZIAL zur Bundestagswahl sind deshalb:

- Eine Rente für alle,
- Armut allen Alters bekämpfen,
- die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen verwirklichen,
- eine einheitliche und solidarische Kranken- und Pflegeversicherung umsetzen.

Wie notwendig diese Veränderungen sind, verdeutlichen die Zitate von VdK-Mitgliedern, die sich mit ihren Sorgen und Nöten an den Verband gewendet haben.

Armut und Rente

„Ich habe mein Leben lang für andere gesorgt. Erst war ich für meine Familie da, dann für meine Eltern. Was mir zum Überleben bleibt, ist wenig.“ – „Ich arbeite hart, manchmal in mehreren Jobs, aber am Ende des Monats reicht es trotzdem kaum zum Leben. Ich habe deshalb auch Angst vor dem Altwerden und davor, dass meine Rente nicht reicht.“

Armut kann jeden treffen – in allen Altersgruppen und in allen Lebenslagen. Ein starker Sozialstaat muss für gute Voraussetzungen sorgen, damit Armut verhindert wird. Dazu gehören eine Kindergrundsicherung, armutsfeste Löhne wie einen Mindestlohn von mindestens 15 Euro, Konzepte gegen Armut, vor allem bei älteren Menschen und Frauen, sowie ein Rentenniveau von 53 Prozent.

Gesundheit und Pflege

„24 Stunden, 365 Tage im Jahr stehe ich meinem kranken Mann zur Seite. Wenn ich ausfalle, stehen wir vor einer Katastrophe. Was für uns pflegende Angehörige getan wird, ist fast weniger als nichts.“

Die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung muss endlich solide finanziert werden. Dazu müssen alle in eine solidarische Kranken- und Pflegeversicherung einzahlen. In der Pflegepolitik braucht es finanzierungs- und leistungsseitig umfassende Reformen. Zudem muss es einen Lohn für pflegende Angehörige geben. Die gesetzliche Krankenversicherung hat erneut ein massives Beitragsdefizit. Das liegt daran, dass die Haushaltzuschüsse zur gesetzlichen Krankenversicherung wieder an das Vor-Corona-Niveau angepasst wurden und versicherungsfremde Leistungen auf die Beitragszahlenden abgewälzt werden.

Das muss ein Ende haben. Die Krankenhausreform muss durch Steuermittel oder zumindest unter der Beteiligung der privaten Krankenversicherung finanziert werden. Darüber hinaus sollte der Bund den vollen Beitragssatz für Menschen im Bürgergeld zahlen.

Barrierefreiheit

„Will ich öffentliche Verkehrsmittel nutzen, kann ich das nicht. Möchte ich ganz spontan in ein Restaurant gehen, kann ich das nicht. Mit meinem Rollstuhl stoße ich immer wieder auf Barrieren. Mal ist der Aufzug zum Bahngleis defekt oder das Lokal hat keine Behindertentoilette.“

Teilhabe für Menschen mit Behinderung ist ein Grundrecht. Der VdK fordert daher die Einführung einer grundsätzlichen Normenprüfung aller gesetzlichen Regelungen. Diese müssen den Vorgaben der Behindertenrechtskonventionen der Vereinten Nationen entsprechen.

Eine mangelhafte Barrierefreiheit sowie das Fehlen angemessener Vorkehrungen bei privaten Anbietern von Gütern und Dienstleistungen muss als Diskriminierungstatbestand in das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz aufgenommen werden. Außerdem braucht es finanzielle Mittel und verbindliche gesetzliche Vorschriften zur Schaffung von mehr barrierefreiem Wohnraum und einem barrierefreien öffentlichen Verkehrssystemen. **Julia Frediani**

Vertrauen in die Demokratie

VdK-Präsidentin Bentele ruft zur Wahl auf

Liebe VdK-Mitglieder,

am 23. Februar wird ein neuer Bundestag gewählt. Ereignisse, wie die Corona-Pandemie und der Krieg gegen die Ukraine lösen bei vielen Menschen Verunsicherung aus und sorgen für viele außen- und wirtschaftspolitische Debatten. Viele von uns bewegen die Fragen nach der privaten und beruflichen Zukunft, nach Sicherheit und Stabilität. Umso wichtiger ist jetzt eine Regierung mit einer stabilen Mehrheit, die konstruktiv entscheidende Themen anpackt.

Wichtig ist mir als VdK-Präsidentin, dass die kommende Regierung einen Blick für wesentliche sozialpolitische Belange hat und für soziale Gerechtigkeit einsteht.

Soziale Stabilität ist der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält und sie vor extremistischen Strömungen schützt. Vertrauen in die Demokratie und in den Sozialstaat helfen uns, als Gesellschaft wieder näher zusammenzurücken und die von Populisten aufgerissenen Gräben zuzuschütten. Auch dazu wünsche ich mir von der neuen Regierung einen wesentlichen Beitrag. Wie das gelingen kann, ist für mich klar: Niemand darf mit seinen Anliegen alleingelassen werden. Die soziale Frage muss immer an erster Stelle stehen.

Bitte gehen Sie am 23. Februar zur Wahl! Geben Sie Ihre Stimme für soziale Gerechtigkeit.

Ihre Verena Bentele

VdK-Präsidentin

An der Wahlurne oder per Brief

Barrierefreiheit ist Voraussetzung für selbstbestimmtes Wahlrecht

Menschen mit Behinderung, aber auch andere, wie etwa Seniorinnen und Senioren, sind auf Barrierefreiheit angewiesen, wenn sie ihr Wahlrecht selbstbestimmt wahrnehmen möchten. Eine Rampe am Wahllokal reicht dafür jedoch nicht aus.

Wahlberechtigte mit Behinderung brauchen Wahllokale, die barrierefrei zugänglich sind. Laut Schätzungen des Bundeswahlleiters aus dem Jahr 2021 trifft dies auf rund 80 Prozent zu. Darüber hinaus sind aber auch barrierefreie Wahlbenachrichtigungen und Stimmzettel notwendig.

„Die Möglichkeit, per Brief zu wählen, ist kein Ersatz für mangelnde Barrierefreiheit“, stellt VdK-Präsidentin Verena Bentele klar. „Jede und jeder sollte selbst entscheiden können, ob sie oder er die Stimme für eine Partei per Brief oder direkt im Wahllokal abgeben möchte. Das Recht auf Teilnahme an freien, gleichen und geheimen Wahlen gehört zu den Grundpfeilern unserer Demokratie.“

Stehen Wahlen bevor, erhalten die Wahlberechtigten eine Benachrichtigung per Post. In dem Schreiben sind auch Hinweise zur Barrierefreiheit enthalten. Das kann ein Rollstuhl-Piktogramm und der Satz „Ihr Wahllokal ist auch für Menschen mit Gehbehinderung barrierefrei zugänglich.“ sein. Fehlt dieser Vermerk, können Betroffene einen Wahlschein für einen barrierefrei zugänglichen Wahlraum in einem Wahllokal des Kreises oder der kreisfreien Stadt beantragen.

Stimmzettelschablone

Wählerinnen und Wähler mit einer Sehbehinderung erfahren in der Wahlbenachrichtigung, wo sie eine Stimmzettelschablone anfordern können. Diese ist etwa beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) kostenfrei über einen Anruf (Hotline (030) 285 387-0) bestellbar oder direkt bei dessen Landesverbänden erhältlich. Zudem kann eine sogenannte Wahlassistenz beim Wählen unterstützen. Wer Informationen in Leichter Sprache benötigt, kann diese etwa bei der Lebenshilfe anfordern.

Es ist ausdrücklich gestattet, Hilfsmittel zum Ausfüllen der Wahlzettel in die Kabine mitzunehmen. Dazu zählt die Schablone für blinde und sehbehinderte Menschen, eine Lupe oder auch die Informationen in Leichter Sprache. **Kristin Enge**

Wahlprüfstein des VdK zur Bundestagswahl 2025

Mit diesem Wahlprüfstein hat der Sozialverband VdK die Positionen der großen, demokratischen Parteien für die Bundestagswahl abgefragt und stellt sie in dieser Tabelle übersichtlich und in Stichworten dar. Aufgrund des verkürzten Wahlkampfs räumten die Parteien diese Möglichkeit nur insgesamt 30 Organisationen ein. Hinweis: Der VdK hat die Positionen der AfD nicht angefragt, da die Partei in wesentlichen Teilen als rechtsextrem und als nicht-demokratisch eingestuft wird.

WEITERE INFOS

Die ausführlichen Antworten der Parteien auf die Fragen des VdK finden Sie auf unserer Webseite:

www.vdk.de/wahlpruefstein

Wie steht die Partei zur mittelfristigen Stabilisierung des Rentenniveaus auf 53 Prozent? Hält sie an der Regelaltersgrenze von 67 Jahren fest?

SPD:

Rentenniveau auch über 2025 hinaus bei mindestens 48 Prozent stabilisieren; keine Anhebung der Regelaltersgrenze

CDU/CSU:

Beitragsstabilität im Sinne der Generationengerechtigkeit; Festhalten an gesetzlicher Regelung zum Renteneintrittsalter

Die Grünen:

Stabilisierung des gesetzlichen Rentenniveaus bei mindestens 48 Prozent; Festhalten an der Rente mit 67

FDP:

Zukunftsfeste Rente und stabile Beiträge durch gesetzliche Aktienrente nach schwedischem Vorbild; flexibler Renteneintritt

Die Linke:

Rentenniveau auf 53 Prozent; Regelaltersgrenze auf 65 Jahre senken; nach 40 Beitragsjahren ab 60 abschlagsfrei in Rente

BSW:

Rentenniveau auf 53 Prozent; keine Erhöhung des Renteneintrittsalters; nach 45 Beitragsjahren ab 63 abschlagsfrei in Rente

Unterstützt die Partei eine schrittweise Einführung einer einheitlichen, solidarischen Kranken- und Pflegeversicherung (Bürgerversicherung)?

SPD:

Mit einer Bürgerversicherung für gleichen Zugang zu guten Gesundheitsleistungen für alle sorgen; Wahlrecht für Beamte

CDU/CSU:

Festhalten an gesetzlicher und privater Krankenversicherung; Reformen für solide Finanzierung und Beitragsstabilität

Die Grünen:

Bürgerversicherung, in der die PKV fortbesteht; finanzieller Ausgleich zwischen gesetzlicher und privater Pflegeversicherung

FDP:

Bekenntnis zum dualen System aus gesetzlicher und privater Krankenversicherung; Wechsel- und Wahlfreiheit stärken

Die Linke:

Für eine Bürgerversicherung, die von allen finanziert wird, um Beiträge zu senken; Abschaffung der PKV

BSW:

Zweiklassenmedizin beenden, Bürgerversicherung einführen; Gesundheitsversorgung als öffentliche Daseinsvorsorge

Wie steht die Partei zur Finanzierung von Leistungen, die der Gesellschaft zugutekommen, aus der Pflegeversicherung und der gesetzlichen Krankenversicherung?

SPD:

Versicherungsfremde Aufgaben im Gesundheitswesen künftig verstärkt aus Steuermitteln finanzieren

CDU/CSU:

Beitragsfelder nicht für die Finanzierung öffentlicher Aufgaben verwenden, diese aus Steuermitteln refinanzieren

Die Grünen:

Versicherungen tragen zu viele Kosten, die aus Steuermitteln finanziert werden sollten; Trend umkehren, um zu entlasten

FDP:

Versicherungsfremde Leistungen nicht mehr aus GKV und Pflegeversicherung finanzieren, sondern aus Bundeshaushalt

Die Linke:

Hoher Steuerzuschuss in die Pflegeversicherung und langfristiger Umbau zur Vollversicherung; mehr Steuermittel für GKV

BSW:

Versicherungsfremde Leistungen der gesetzlichen Kassen durch Zahlungen aus dem Bundeshaushalt finanzieren

Wie will die Partei pflegende Angehörige stärker entlasten? Wie steht sie zu einer Lohnersatzleistung oder einem Pflegelohn für pflegende Angehörige?

SPD:

Mehr Zeitsouveränität für pflegende Angehörige durch Familienpflegezeit, Familienpflegegeld und ein Familienbudget

CDU/CSU:

Für pflegende Angehörige Vereinbarkeit von Pflege und Beruf stärken; über Lohnersatzleistung wird in der CDU/CSU diskutiert

Die Grünen:

Wer Arbeitszeit für Pflege reduziert, braucht finanzielle Unterstützung; berufliche Freistellungen flexibler ermöglichen

FDP:

Deutlicher Ausbau von Kurzzeitpflegeplätzen; Pflegeunterstützungsgeld für Arbeitnehmer soll auch für Selbstständige gelten

Die Linke:

Schutz von pflegenden Angehörigen vor Armut; Ausbau der Tages- und Kurzzeitpflege, bezahlte Freistellungen

BSW:

Situation pflegender Angehöriger und Pflegebedürftiger verbessern; Einführung steuerfinanzierter Pflegevollversicherung

Wie will die Partei Armut allen Alters bekämpfen?

SPD:

Infrastrukturausbau und mehr Geld gegen Kinderarmut; kostenlose Mittagessen in Kitas und Schulen; stabile Rentenhöhe

CDU/CSU:

Kinderfreibetrag in Richtung des

Grundfreibetrags der Eltern entwickeln; Zugänge zur Grund-sicherung für Ältere erleichtern

Die Grünen:

Grundrente zu einer Garantierente nach 30 Versicherungsjahren weiterentwickeln; Leistungen für Kinder in Armut bündeln

FDP:

Rentenbeiträge teilweise in einen unabhängig verwalteten Fonds; Basis-Rente einführen; Regelbedarfe neu ermitteln

Die Linke:

Sanktionsfreie individuelle Mindestsicherung über Armutsrisikogrenze; solidarische Mindestrente; Kindergrundsicherung

BSW:

Rentenreform nach österreichischem Vorbild; Investitionsprogramm für Kinder und Bildung; Mindestlohn 15 Euro

Was plant die Partei, um ein wirksames Verbot der Benachteiligung von Menschen wegen Behinderung, Erkrankung oder Alters umzusetzen?

SPD:

Individuellen Anspruch auf barrierefreien Zugang zu Gütern und Dienstleistungen schaffen; im Streitfall vors Sozialgericht

CDU/CSU:

Verschärfung des Strafrechts, um gefährdete Gruppen zu schützen; Anreize und Übergangsfristen für Barrierefreiheit

Die Grünen:

Allg. Gleichbehandlungsgesetz weiterentwickeln; Barrierefreiheit flächendeckend; Überforderungsklausel für kleine Firmen

FDP:

Barrierefreiheit, mindestens aber angemessene Vorkehrungen, sofern die wirtschaftliche Zumutbarkeit gewahrt ist

Die Linke:

Diskriminierungsverbot soll im Artikel 3 des GG um das Merkmal „Alter“ ergänzt werden; Barrierefreiheit verpflichtend

BSW:

Benachteiligungen von Menschen aufgrund von Behinderung, Erkrankung oder wegen des Alters abschaffen

Welche Maßnahmen will die Partei zur Schaffung von barrierefreiem und bezahlbarem Wohnraum ergreifen?

SPD:

Staatliche Förderung, soziale Bodenpolitik und Bürokratieabbau zur Schaffung barrierefreien und bezahlbaren Wohnraums

CDU/CSU:

Förderprogramme, um bei anstehenden Gebäudesanierungen Barrierefreiheit in den Blick zu nehmen

Die Grünen:

Mittel für sozialen Wohnungsbau erhöhen; mehr barrierefreie Wohnungen mit Mietpreisbindung finanzieren

FDP:

Bauvorschriften vereinfachen und Kosten senken; durch modulare Bauweisen Barrierefreiheit schon bei Produktion mitdenken

Die Linke:

Investitionsoffensive in gemeinnützigen Wohnraum; Wohnungskonzerne sollen Quote an barrierefreien Wohnungen erfüllen

BSW:

Durch Förderung des Wohnungsbaus in öffentlicher Hand höhere Anteile von barrierefreien Wohnungen umsetzen

Setzt sich die Partei für Förderprogramme ein, die sozial gestaffelt sind, um allen Menschen eine klimafreundliche Transformation zu ermöglichen?

SPD:

Soviel Geld vom Staat wie gebraucht für die, die sich Umstieg auf klimafreundliche Technologien sonst nicht leisten können

CDU/CSU:

Förderkulisse überarbeiten, um Voraussetzungen für Sanierungen zu senken; Beantragung muss unbürokratischer werden

Die Grünen:

Sozial gestaffelte Förderung von bis zu 70 Prozent für Einbau klimafreundlicher Heizung; Klimageld für jene mit wenig Geld

FDP:

Anreize für Investitionen in energieeffizientes Bauen und energetische Sanierung, sodass alle Bürger profitieren können

Die Linke:

Klimageld von 320 Euro jährlich für jeden; preisgünstige Sockeltarife für durchschnittlichen Verbrauch von Strom und Energie

BSW:

Investitionsprogramme zur Förderung der klimafreundlichen

Transformation, die wirksam und sozial verträglich sind

Wohngeld auch im Pflegeheim

Zuschuss, wenn die eigenen Einkünfte nicht ausreichen

Menschen, die in einem Pflegeheim leben, können unter bestimmten Bedingungen Anspruch auf Wohngeld haben. Wichtig ist, dass sie keine anderen Sozialleistungen beziehen und ihre Einkünfte offenlegen.

Auch 2024 sind die Pflegeheimkosten weiter gestiegen. Immer mehr Pflegebedürftige haben große Probleme, das Geld für ihre Versorgung aufzubringen. Weitgehend unbekannt ist, dass auch Heimbewohnerinnen und -bewohner Anspruch auf Wohngeld haben. Bei finanziellen Schwierigkeiten empfiehlt es sich, den Antrag zeitnah zu stellen, da die Bearbeitung mehrere Wochen dauern kann.

Wer Wohngeld beantragen will, darf keine anderen Sozialleistungen wie Bürgergeld oder Hilfe zur Pflege beziehen, da in diesen Leistungen die Kosten für die Unterkunft bereits enthalten sind. Außerdem darf das Jahreseinkommen eine bestimmte Höhe nicht überschreiten. Bei einer anerkannten Schwerbehinderung ist der jährliche Freibetrag zu berücksichtigen. Die Vermögensgrenze, bis zu der die Leistung bewilligt wird, liegt bei 60 000 Euro.

Der Wohnkosten-Zuschuss richtet sich nach dem Einkommen der oder des Antragstellenden sowie nach der Höhe der Miete für das Zimmer im Pflegeheim. Die für das Wohngeld relevanten Kosten sind regional sehr unterschiedlich. Beim Pflege-Wohngeld wird immer der regional höchste Wert herangezogen.

Wohngeld wird bei der zuständigen Behörde vor Ort beantragt. In manchen Bundesländern gibt es einen eigenen „Wohngeldantrag für Heimbewohner“. In diesem Formular bestätigt die Heimleitung die Angaben zum Wohnraum.

Daneben sind weitere Unterlagen erforderlich, wie etwa ein Auszug aus dem Heimvertrag, aktuelle Rentenbescheide, Vermögensnachweise (beispielsweise Kaufverträge), Kontoauszüge, Schwerbehindertenausweis und Nachweise über sonstige Einnahmen. Bevollmächtigte, die einen Antrag für eine Angehörige oder einen Angehörigen stellen, legen eine beglaubigte Abschrift der Vollmacht bei.

Wohngeld berechnen

Wer wissen möchte, ob Anspruch auf Wohngeld besteht, kann sich das vom Wohngeld-Plus-Rechner des Bundesbauministeriums ausrechnen lassen:

www.bmwsb.bund.de/wohngeldrechner. Der Sozialverband VdK darf in dieser Angelegenheit leider nicht beraten. **Annette Liebmann**

VdK erkämpft für Seniorin Pflegegrad 2

76-Jährige hatte trotz starker motorischer Einschränkungen zunächst null Punkte in der Begutachtung bekommen

VdK-Mitglied Berta Huber* kann sich zu Hause nicht mehr selbst versorgen. Der VdK rät der Seniorin, einen Pflegegrad zu beantragen. Doch selbst nach zweimaliger Begutachtung durch den Medizinischen Dienst kommt die Pflegekasse zu dem Schluss, dass die Voraussetzungen dafür nicht erfüllt sind. Der VdK nimmt dies nicht hin und legt für das Mitglied Widerspruch ein – mit Erfolg.

Berta Huber braucht zu Hause Unterstützung. Sie leidet an Skoliose, einer starken Verkrümmung der Wirbelsäule. So kann die 76-Jährige nicht allein in die Badewanne steigen, um zu duschen. Körperpflege und Haarwäsche verrichtet sie am Waschbecken. Die Erkrankung der Wirbelsäule führt zudem zu Problemen bei der Flüssigkeitsaufnahme. Sie kann ihren Kopf nicht richtig zurücklegen, was zu Schluckproblemen führt.

Wegen Arthrose in den Fingergelenken ist darüber hinaus die Feinmotorik beeinträchtigt. Dies hat beispielsweise zur Folge, dass Berta Huber Probleme beim Essen und Trinken hat: Besteck, Tasse oder Glas fallen ihr immer wieder aus den Händen. Auch Getränke einzugießen macht Schwierigkeiten. Die Schwerbehinderte soll zur Stabilisierung, Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule eine Rückenorthese tragen. Doch es ist ihr kaum möglich, diese allein an- und auszuziehen. Außerdem kann sie keine Kleidungsstücke zuknöpfen.

Die Mobilität ist ebenfalls eingeschränkt: Wenn sich Berta Huber in ihrer Wohnung fortbewegen möchte, stützt sie sich auf einen Gehstock, muss sich aber zusätzlich Halt an Wänden und Möbeln suchen. Bei Erledigungen außer Haus steht ihr zwar ein Rollator zur Verfügung. Mit

diesem kommt sie jedoch nur sehr schwer vorwärts. Für Termine wie Arztbesuche oder Physiotherapie muss sie sich ein Taxi rufen.

Das VdK-Mitglied hat sich im vergangenen Sommer an die zuständige VdK-Kreisgeschäftsstelle in Coburg gewandt und die schwierige Situation geschildert.

Mitglied ist verzweifelt

VdK-Sozialrechtsberaterin Svetlana Meisner bemerkt die Verzweiflung der Oberfränkin und stellt auch psychische Belastungen bei ihr fest: „Sie hat enorme Zukunftsängste und weiß nicht, wie sie den nächsten Tag überstehen soll.“

Die Expertin rät ihr dazu, einen Pflegegrad zu beantragen. Den Antrag stellt das Mitglied am 5. Juli 2024. Nach einer persönlichen Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD) wird dieser jedoch abgelehnt. Das Gutachten kommt zu dem Ergebnis, dass Berta Hubers Einschränkungen einen Pflegegrad nicht rechtfertigten und sie daher keinen Anspruch auf Leistungen aus der gesetzlichen Pflegeversicherung habe.

Der Gesamtwert der Pflegebegutachtung beträgt 0,0 Punkte. Von diesem Ergebnis ist Berta Huber sehr enttäuscht. Gemeinsam mit dem VdK legt die 76-Jährige Widerspruch ein. Mitte September 2024 erfolgt eine zweite Begutachtung durch den MD – dieses Mal nach Aktenlage. Es werden dabei zwar 10,0 Punkte festgestellt, doch für Pflegegrad 1 sind 12,5 Punkte nötig.

Nicht lockergelassen

Die VdK-Expertin versucht, ihr Mitglied zu beruhigen: „Wichtig ist, dass wir jetzt nicht lockerlassen und uns weiter wehren.“ Berta Huber teilt der Pflegekasse mit, dass sie nicht bereit ist, den Widerspruch zurückzunehmen, und regt noch einmal eine persönliche Begutachtung an. Daraufhin kommt eine andere Pflegefachkraft des MD zu Berta Huber nach Hause. Diese kommt in ihrer Bewertung, die sich vor allem auf die Selbstversorgung bezieht, auf insgesamt 36,25 Punkte. „Das ist ein sehr guter Wert und rechtfertigt sogar Pflegegrad 2“, kommentiert Sozialrechtsberaterin Meisner.

Auch das VdK-Mitglied ist erleichtert, als die Pflegekasse schließlich einlenkt. Anfang November erkennt diese Pflegegrad 2 bei ihrer Versicherten an. Die 76-Jährige ist dem VdK sehr dankbar für die erfolgreiche sozialrechtliche Unterstützung.

Elisabeth Anritter

*Name von der Redaktion geändert

Mehr Altersarmut und Pflegebedarf

Bundesregierung stellt Neunten Altersbericht vor

Die Armut und Pflegebedürftigkeit älterer Menschen in Deutschland nehmen weiter zu. Dies geht aus dem neuen Altersbericht der Bundesregierung hervor. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert die Politik zum Gegensteuern auf.

Die Einkommensarmut von älteren Menschen hat in den vergangenen zwei Jahrzehnten überproportional zugenommen, heißt es im „Neunten Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“. Eine Person gilt als armutsgefährdet, wenn sie über weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung verfügt.

Im Jahr 2022 waren demnach rund 18 Prozent der Personen ab 65 Jahren von Armut bedroht. Die Anzahl der Empfängerinnen und Empfänger von Grundsicherung im Alter hat sich seit der Einführung der Leistung im Jahr 2003 mehr als verdoppelt. Daneben gibt es einen erheblichen Anteil an sogenannter verdeckter oder verschämter Altersarmut. So nehmen Schätzungen zufolge etwa 60 Prozent der eigentlich berechtigten Personen die Grundsicherung im Alter nicht in Anspruch, wie es in dem Bericht heißt.

Die wissenschaftlichen Autorinnen und Autoren der Studie rechnen damit, dass das Risiko unzureichender Alterseinkommen für bestimmte Gruppen weiter zunehmen wird. Dazu gehören unter anderem ältere alleinstehende Frauen, Personen mit niedrigen Bildungsabschlüssen oder längeren Phasen der Arbeitslosigkeit und Menschen mit Migrationsgeschichte.

Wegen des steigenden Pflegebedarfs schlägt der Altersbericht vor, Pflegezeit mit einer Lohnersatzleistung aufzuwerten. Der VdK plädiert schon seit längerem dafür, ähnlich wie beim Elterngeld einen staatlichen Pflegelohn zu zahlen. Im ZDF-Morgenmagazin erinnerte Verena Bentele daran, dass die Ampel-Koalition diesen geplant hatte. Sie fordert, dass der Pflegelohn bald eingeführt wird. Zudem plädiert Bentele für einen leichteren Zugang zur Grundrente und ein höheres Rentenniveau. **hei**

Veränderungen durch Krankenhausreform

VdK erwartet Verzahnung der stationären und ambulanten Versorgung

Die Krankenhausreform ist Anfang des Jahres in Kraft getreten. Der Bundesrat hatte sie Ende November 2024 beschlossen. Damit steht der medizinischen Versorgung in Krankenhäusern in Deutschland eine grundlegende Neugestaltung bevor.

Noch lässt sich nicht im Einzelnen absehen, wie sich vor Ort die Krankenhauslandschaft verändern wird. Der Sozialverband VdK geht davon aus, dass in Folge der notwendigen Reform die Versorgungssituation vor allem in Großstädten umgestaltet wird: Hier gab es bisher

teilweise eine medizinische Überversorgung mit einer gleichzeitigen Auslastung von nur 50 bis 70 Prozent und einem immer stärkeren Fachkräftemangel bei Medzin- und Pflegepersonal.

Insgesamt ist damit zu rechnen, dass Krankenhäuser schließen, umgebaut oder zusammengelegt werden. Das sind Entwicklungen, die über die nächsten zehn Jahre Patientinnen und Patienten begleiten werden. Ziel der Reform ist es, die Versorgung insgesamt qualitativ zu verbessern. Wichtig bei dieser Transformation ist es, dass die Notfallversorgung überall – im ländlichen Raum wie in den Ballungsgebieten – gesichert werden muss. Daher kann es sein, dass kleinere Krankenhäuser zu Notfallzentren werden oder fehlende Leistungsgruppen aufnehmen.

Mehr Spezialisierung

Dem VdK ist es wichtig, dass eine gute Behandlungsqualität das ausschlaggebende Kriterium für die Neuorganisation der Versorgung der Patientinnen und Patienten vor Ort ist. Das lässt sich vor allem dadurch erreichen, dass in Zukunft Krankenhäuser und das medizinische Personal spezialisierter arbeiten. „Studien zeigen, dass spezialisierte Ärztinnen und Ärzte sowie Krankenhäuser eine bessere Behandlung gewährleisten“, fasst VdK-Präsidentin Verena Bentele die Gründe zusammen, warum der VdK die Reformpläne von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach von Anfang an unterstützt hatte. Dazu hatte sich in den vergangenen Jahren immer wieder gezeigt, dass das deutsche Gesundheitssystem zu teuer und zu ineffektiv ist.

Bentele erklärt weiter: „Die Reform hat das Potenzial, die Qualität des Gesundheitssystems im Sinne der Patientinnen und Patienten erheblich zu verbessern. Dazu zählen weniger finanzieller Druck für Kliniken, bessere Verzahnung von ambulanter und stationärer Versorgung und die Möglichkeit, die besten Ärztinnen und Ärzte für die eigene Operation schnell zu finden.“

Die Krankenhausplanung wird weiterhin in der Hand der Länder bleiben. Bentele kritisiert: „Nachgebessert werden sollte bei der Finanzierung der Krankenhausreform. Bisher ist eine einseitige Belastung der Patientinnen und Patienten der gesetzlichen Krankenversicherung vorgesehen. Die Finanzierung muss auf mehrere Schultern verteilt werden, dazu müssen sowohl der Bund mit Haushaltsmitteln als auch Privatversicherte erheblich beitragen.“ **Julia Frediani**

Hilft Zink bei Erkältungen?

VdK-Experte gibt Tipps zum Mineralstoff

Zink ist ein wichtiges Spurenelement und für ein gut funktionierendes Immunsystem wichtig. Deshalb greifen immer mehr Menschen zu Präparaten mit dem Mineralstoff, um einer Erkältung vorzubeugen oder Symptome zu lindern. Doch ist das wirklich notwendig?

„Eine ausgewogene Ernährung ist ausreichend. Es muss kein zusätzliches Zink substituiert werden“, ist die Meinung von Ilias Essaida. Der Referent für Gesundheitspolitik beim Sozialverband VdK Deutschland hat ein Studium der Pharmazie abgeschlossen. Lebensmittel, die

Zink enthalten, sind zum Beispiel Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Nüsse, Vollkorngetreide wie etwa Haferflocken oder Hülsenfrüchte wie Linsen und Soja.

Rechtzeitig einnehmen

Essaida verweist auf Übersichtsarbeiten, die viele Studien zu Zink ausgewertet haben. „Die Ergebnisse sind aber nicht eindeutig“, sagt der Experte. „Aus den Studien ist nicht ableitbar, welche Dosis oder welche Verabreichungsform besonders geeignet ist, um eine Erkältung zu bekämpfen.“

Er rät: Wer Zink zur Unterstützung einnehmen will, sollte dies innerhalb der ersten 24 Stunden nach Symptombeginn einer Erkältung tun. Und betont: „Zink hat in jedem Fall eine bessere Wirksamkeit als andere Spurenelemente oder Vitamine, die bei Erkältungen angepriesen werden. Wenn man bereits Medikamente einnimmt, sollte man sich in der Apotheke beraten lassen, ob man zusätzlich Zink einnehmen soll.“

Der VdK-Experte empfiehlt, eine Dosis von 75 Milligramm am Tag über eine Dauer von maximal 14 Tagen nicht zu überschreiten, da sonst andere Spurenelemente aus dem Körper verdrängt werden können.

Bei manchen Medikamenten kann es mit Zink zu Wechselwirkungen kommen, warnt Essaida. Insbesondere L-Thyroxin, das viele Menschen aufgrund einer Schilddrüsenerkrankung einnehmen, wird durch Zink und andere zweiwertige Kationen (Magnesium, Calcium, Eisen) beeinflusst. Selbiges gilt auch für viele Antibiotika (Tetracycline, Chinolone). Hier hilft es beispielsweise, L-Thyroxin morgens und das Zink mittags oder abends einzunehmen.

Wer an Diabetes erkrankt ist, sollte sich unbedingt bezüglich der Zink-Dosis beraten lassen. Denn das Spurenelement beeinflusst die Insulinsensitivität. Grundsätzlich empfiehlt Essaida, nur Zinkpräparate zu kaufen, die auch als Arzneimittel zugelassen sind. Hier kann die Apotheke beraten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat für Erwachsene einen täglichen Bedarf zwischen sieben bis zehn Milligramm für Frauen und elf bis 16 Milligramm für Männer festgelegt.[pet](#)

Vorsicht vor zu vielen Transfetten

Deutsche Herzstiftung setzt auf Mittelmeerküche mit viel Gemüse

Große Mengen an Transfetten erhöhen das ungünstige LDL-Cholesterin und senken das gute HDL-Cholesterin. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Transfette entstehen hauptsächlich beim industriellen Härten von eigentlich gesunden Pflanzenölen. Enthalten sind sie in Backwaren wie Kuchen und Keksen, Fastfood wie Pommes und Frittiertem, Fertiggerichten wie Tiefkühlpizzen oder Paniertem und Snacks wie

Kartoffelchips. Solche Produkte sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung. Bei verpackten Lebensmitteln kann man sich an der Zutatenliste orientieren. Wird das Öl für die Verarbeitung gehärtet, muss ein Hinweis gegeben werden.

Experten der Deutschen Herzstiftung empfehlen ohnehin die klassische Mittelmeerküche. Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und pflanzlichen Ölen und setzt insgesamt auf saisonale Lebensmittel. Fettiges Fleisch und fette Wurst, zuckerhaltige Lebensmittel und Alkohol sollten reduziert und somit zur Ausnahme werden.

Fazit: Hat der Arzt zu hohe Cholesterinwerte festgestellt, kann der Cholesterinspiegel nicht nur mit Medikamenten gesenkt werden. Eine Änderung des Lebensstils mit gesunder Ernährung und Bewegung trägt maßgeblich zur Herzgesundheit bei und sollte laut Deutscher Herzstiftung immer der erste Schritt sein. Informationen hierzu gibt es unter www.herzstiftung.de/ernaehrung Petra J. Huschke

Schönheit kennt kein Alter

Stilberaterin Ines Meyrose erklärt, wie man trotz Speckröllchen, Falten und grauer Haare gut aussieht

Auch ältere Frauen interessieren sich noch für Mode und machen sich gerne schön. Doch mit welchen Farben sieht man trotz grauer Haare frisch aus? Wie lassen sich überflüssige Pfunde geschickt kaschieren? Und gibt es Kleidungsstücke, die man nicht mehr tragen sollte? Die VdK-Zeitung sprach mit Stilberaterin Ines Meyrose.

„Bist du nicht zu alt dafür?“ So manche Frau hat diese Frage schon einmal gehört. „Es gibt fürs Alter genauso wenig einen Dresscode wie für die Jugend“, betont Ines Meyrose. „Welche Kleidung als passend empfunden wird, hat eher etwas mit dem persönlichen Stil und den Lebensumständen zu tun.“ So tragen manche Frauen beispielsweise keine Röcke, weil sie sich darin verkleidet vorkommen. Andere wiederum fühlen sich im Minirock auch mit über 60 noch wohl.

„Erlaubt ist, was gefällt, und mit seiner Kleidung kann man nie allen gefallen“, bekräftigt die Stilberaterin. Viel eher lohne es sich, zu überlegen, ob Kleidung und Make-up noch modern sind. „Frauen Ü50 verwenden manchmal blauen Kajal zu blauen Augen. Das ist ein Relikt aus den 1980er-Jahren“, so Meyrose. Zeitgemäßer wäre ein dezenter Lidstrich in Anthrazit oder einfach nur Wimperntusche.

Im Alter Farbe zu bekennen, ist kein Fehler: Knallige Töne verhelfen zu optischer Präsenz. Meyrose empfiehlt jedoch, dabei auf seinen Farbtyp zu achten. Oft wirkt schon ein einzelnes Detail in einer kräftigen Farbe belebend: „Wenn die Haut heller wird und die Haare grau werden,

kann ein roter Lippenstift ein Hingucker sein, ohne dass man gleich die ganze Kleidung auf bunt umstellt.“

Blusen statt T-Shirts

Bringt man zu viele Pfunde auf die Waage, dann kaschieren Webstoffe die Speckröllchen besser als Jersey. Ein eng anliegendes T-Shirt gibt so manche Wölbung preis, während eine Bluse dem Körper eine glattere Silhouette verleiht.

Speckröllchen im Bauch- und Hüftbereich werden mit gut sitzender Unterwäsche weggezaubert. „Nehmen Sie keine enge Shapewear, sondern glatt sitzende, leichte Unterhosen oder Bodys, damit der Speck nicht an anderer Stelle herausquillt“, rät die Expertin. Hosen verdecken das Hüftgold am besten, wenn sie einen mittel- bis taillenhohen Bund haben, weil dann alles gut verpackt ist.

Fältchen und Falten gehören für Meyrose zum Leben dazu. „Wer gerne lacht und eine positive Lebenseinstellung hat, bekommt mit Falten ein gut gealtertes Gesicht, das sympathisch und fröhlich wirkt“, sagt sie. Sie empfiehlt dennoch, Hautschädigungen durch Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Ihr Tipp: „Ein leichtes Make-up, etwas Mascara, dezent nachgezogene Augenbrauen und ein betonter Lippenstift machen das Gesicht frischer und lebendiger.“

Meyrose ist der Meinung, dass man graue Haare nicht zu färben braucht. „Die Natur macht farblich bei Menschen selten etwas verkehrt“, glaubt sie. Außerdem erspart man sich das regelmäßige Nachfärben. Je dunkler der Farbton, desto schneller ist wieder der Ansatz zu sehen. Das kann ungepflegt wirken. Wer graue Haare hat, dem rät die Expertin, auf einen zeitgemäßen Haarschnitt zu achten. Die Länge hingegen spielt keine Rolle.

Was ist eigentlich Schönheit? Auf diese Frage hat die Stilberaterin eine klare Antwort: „Schön ist, wer sich schön fühlt. Wir kennen alle Menschen, die keinem vermeintlichen Schönheitsideal entsprechen und durch ihre Ausstrahlung fulminant aussehen. Umgekehrt nützt die hübscheste Nase nichts, wenn man sich selbst nicht leiden mag.“ **Annette Liebmann**

Wer wagt, gewinnt

Schauspielerinnen und Coach Maja Mommert leitet

Improvisations-Workshops und ermuntert, die eigene

Komfortzone zu verlassen

Maja Mommert liebt das Theaterspielen ohne Regieanweisungen. Sie ist Ensemblemitglied des Berliner Improvisationstheaters „samt & anders“. Ihre Erfahrungen gibt sie in Workshops weiter. Im Gespräch mit der VdK-Zeitung spricht sie über die Kraft des Augenblicks und erklärt, warum Improvisieren den Alltag heiterer macht.

Maja Mommert ist überzeugt, dass die schönsten Dinge im Leben aus dem Moment heraus entstehen. Sie hat ihre Leidenschaft für Spontaneität zum Beruf gemacht: Mit ihrem Ensemble entwickelt sie Szenen und Stücke aus dem Stegreif – nicht selten ist das zum Schiefachen. In den Shows darf das Publikum bestimmen, was auf der Bühne passieren soll. Besonders praktisch für die Darsteller: Vor den Auftritten sind keine langen Texte einzustudieren.

„Die Kunst beim Improvisieren während einer Aufführung ist, dass die Geschichte trotzdem einen roten Faden behält“, erklärt die Bühnenkünstlerin. „Dazu gehört zum Beispiel, dass wir regelmäßig eine zuvor überlegte Idee wieder loslassen müssen, damit wir uns nicht gegenseitig blockieren. Gleichzeitig erfordert dies, dass wir uns voll auf das Hier und Jetzt, also die neue Szene einlassen, die das Gegenüber gerade entwirft. Unsere Devise lautet: ‚Ja‘ zur Herausforderung zu sagen“, sagt sie. Dieses Prinzip gibt die Schauspielerin in ihrer Tätigkeit als Coach gerne an alle, die ihr Improvisationstalent in sich entdecken möchten, weiter.

Scheitern erwünscht

Eine Fähigkeit, die in den Einsteiger-Workshops spielerisch geschult wird, ist die Lust am Scheitern. Teilnehmende erleben, wie viel Spaß es machen kann, wenn bewusst etwas schiefgeht. Aber dafür braucht es Mut. „Nur, wer es wagt, seine Komfortzone zu verlassen, entwickelt sich weiter“, ermutigt Maja Mommert zögernde Personen.

Überhaupt beobachtet sie oft, dass manche lieber kein Risiko eingehen, aus Angst, etwas falsch zu machen. „Im Impro-Theater gibt es kein richtig oder falsch“, betont die Trainerin. Und mit viel Humor ist das Eis auf dem Übungsparkett schnell gebrochen. „Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn Teilnehmende ihren inneren Kritiker zum Schweigen – oder noch besser: zum Lachen – bringen.“

Wunderbare Lehrmeister sind ihrer Ansicht nach Kinder: „Wenn sie laufen lernen, haben sie keine Angst davor, zu scheitern: Obwohl sie immer wieder hinfallen, bleiben sie mutig dran, bis sie den Dreh raushaben. Diesen Entwicklungsschritt haben wir alle geschafft.“

Eine Hausaufgabe im Workshop lautet etwa, im Alltag einmal bewusst mehr dem Zufall zu überlassen. „Hinterher berichtete ein Mann, der es gewohnt ist, möglichst alles durchzuplanen, dass er dies als sehr befreiend empfunden hat“, erzählt die Kursleiterin. In einem anderen Fall ging es um eine Person, die sich schwertat, in einer Gesprächsrunde das Wort zu ergreifen. Sie schwieg lieber, weil sie merkte, andere waren ihr mit Kommentaren immer einen Schritt voraus. Sie sollte sich überwinden und zumindest kurz zu Wort melden. „Sie erzählte später, dass sie sich dadurch in der Gruppe mehr wahrgenommen gefühlt hat.“

Herzhaftes Lachen

Die Expertin betont, dass die Übungen im Alltag anwendbar sind und ein Stück weit gelassener mit den eigenen Makeln machen sollen. Sie findet, am treffendsten hat es ihr elfjähriger Sohn ausgedrückt: „Er sagte vor kurzem, dass unsere Fehler uns einzigartig machen. Ist das nicht schön?“ Apropos Familie: Sie wendet einzelne Übungen aus dem Impro-Theater zu Hause an, was herzhaftes Lachen in die Gesichter zaubert. Diesen Humor erlebt sie auch in den Workshops. „Alle haben viel Spaß“, sagt Maja Mommert. **Elisabeth Anritter**

Bessere Versorgung für Menschen mit Behinderung

Gesundheitsminister Lauterbach stellt Aktionsplan für inklusives Gesundheitswesen vor

Grundsätzlich haben alle Bürgerinnen und Bürger in Deutschland das Recht auf freie Arztwahl. Menschen mit Behinderung geraten jedoch oft in eine Sackgasse, denn die meisten Arztpraxen sind nicht barrierefrei. Mit dem Aktionsplan für ein inklusives Gesundheitswesen soll sich das nun ändern.

Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach übergab den Aktionsplan im Dezember dem Behindertenbeauftragten der Bundesregierung Jürgen Dusel und VdK-Präsidentin Verena Bentele, die zu diesem Zeitpunkt noch Sprecherin des Deutschen Behindertenrats (DBR) war. Ziel des 77 Seiten umfassenden Schriftstücks ist es, Barrieren im Gesundheitsbereich abzubauen und Menschen mit Behinderung den Arztbesuch zu erleichtern.

Aktuell haben nur wenige Praxen flexible Behandlungsstühle, die für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer oder für kleinwüchsige Menschen geeignet sind. Auch Krankenhäuser sind häufig nicht auf Menschen mit Behinderung eingestellt. Blinde und sehbehinderte Personen finden oft keine Orientierungshilfen, und beispielsweise bei einer MRT-Untersuchung können schwerhörige oder taube Menschen den akustischen Anweisungen nicht folgen.

Der Aktionsplan ist im Dialog mit den Verbänden im Deutschen Behindertenrat – darunter der Sozialverband VdK – den Ländern, Kommunen, Krankenkassen und Akteuren im Gesundheitswesen entstanden. Behindertenbeauftragter Jürgen Dusel, Patientenbeauftragter Stefan Schwartz, Pflegebevollmächtigte Claudia Moll und Integrationsbeauftragte Reem Alabali-Radovan waren ebenfalls beteiligt.

Barrieren abbauen

Künftig sollen Maßnahmen zur Barrierefreiheit aus den Strukturfonds der Kassenärztlichen Vereinigungen finanziert werden. Dabei ist ein bestimmter Anteil der Mittel zweckgebunden zu verwenden. Der Plan sieht vor, Sozialpädiatrische Zentren und Medizinische Behandlungszentren für Erwachsene mit geistiger Behinderung oder schwerer Mehrfachbehinderung zu stärken. Genehmigungsverfahren für Hilfsmittel, die in diesen Zentren verordnet werden, sollen vereinfacht werden.

Weiterhin sieht der Aktionsplan vor, pflegerische Angebote und Strukturen vor Ort auszubauen. Die besonderen Belange von Menschen mit Behinderung sollen auch bei der Prävention und Gesundheitsförderung berücksichtigt werden. Mit barrierefreien und mehrsprachigen

Informationen will Lauterbach die Gesundheitskompetenz stärken. Digitale Angebote wie Video-Sprechstunden sollen zusätzlich Barrieren abbauen.

„Wir wollen mit dem Aktionsplan das Gesundheitswesen diverser, inklusiver und barrierefreier gestalten“, erklärte Lauterbach. Auch wenn aufgrund der verkürzten Legislaturperiode vieles nicht mehr begonnen werden kann, sei er davon überzeugt, dass die erarbeiteten Vorschläge und Maßnahmen ihre Dringlichkeit behalten und baldmöglichst umgesetzt werden sollten.

Umsetzung ungewiss

Schon seit Jahren setzen sich der Sozialverband VdK und der DBR für ein barrierefreies Gesundheitssystem ein. VdK-Präsidentin Verena Bentele bezeichnete die geplanten Maßnahmen im Aktionsplan als ersten und wichtigen Schritt für die Verbesserung der medizinischen Versorgung. Der DBR hätte sich jedoch mehr konkrete und auch kurzfristig umsetzbare, verpflichtende Aktionen gewünscht. „Die meisten Maßnahmen, die gesetzliche Regelungen oder Änderungen erfordern, werden leider nur als langfristig umsetzbar eingestuft, sodass eine Umsetzung in der nächsten Legislaturperiode ungewiss wird“, bedauerte Bentele. **Annette Liebmann**

Ausgleichsabgabe wird erhöht

Zum Jahreswechsel ist die Ausgleichsabgabe erhöht worden. Diesen Beitrag müssen Arbeitgeber monatlich bezahlen, wenn sie die gesetzlich vorgeschriebene Quote von Beschäftigten mit Schwerbehinderung nicht erfüllen.

Arbeitgeber sind verpflichtet, Menschen mit Schwerbehinderung einzustellen. Die Pflichtquote beträgt für Betriebe ab 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern fünf Prozent. Zuletzt war die Ausgleichsabgabe 2021 erhöht worden. Die neuen Beitragssätze gelten für das Jahr 2025 und werden erstmals zum 31. März 2025 fällig.

Betriebe mit drei bis unter fünf Prozent Beschäftigten mit Behinderung müssen dann 155 statt 140 Euro zahlen. Für Arbeitgeber mit zwei bis unter drei Prozent sind es 275 Euro (bisher 245 Euro), und Arbeitgeber mit bis unter zwei Prozent bezahlen 405 Euro (bisher 360 Euro). Wer gar keine Menschen mit Schwerbehinderung anstellt, muss monatlich 815 Euro bezahlen. Bisher waren es 720 Euro. Für Kleinbetriebe mit bis zu 40 beziehungsweise bis zu 60 Beschäftigten gelten etwas niedrigere Beträge.

Geld für Umgestaltung

Mit der Ausgleichsabgabe werden die Inklusionsämter der Länder und Leistungen der Bundesagentur für Arbeit für Menschen mit Schwerbehinderung finanziert. Mit diesen Finanzmitteln werden vor allem die Umgestaltung von Arbeitsplätzen sowie innovative Modellprojekte zur Teilhabe am Arbeitsleben unterstützt.

Der Sozialverband VdK setzt sich seit langem für mehr Inklusion im Arbeitsleben ein. So sollte alles dafür getan werden, dass die freie Wirtschaft die gesetzliche Beschäftigungspflicht erfüllt. Deswegen hatte der VdK zuletzt auch auf eine Erhöhung der Ausgleichsabgabe gedrängt.

Außerdem spricht sich der Verband dafür aus, die Schwerbehindertenvertretungen in den Betrieben durch gesetzliche Regeln besser zu unterstützen. Denn sie leisten einen unverzichtbaren Beitrag bei der Eingliederung von Menschen mit Behinderung in Arbeit sowie bei der Sicherung von Beschäftigungsverhältnissen.

Der Sozialverband VdK fordert, dass alle Formen der Berufsausbildung, auch Teil- und Zusatzqualifikationen, im Rahmen des Budgets für Ausbildung gefördert werden können. **ali/hei**

Schwerbehinderte häufiger erwerbslos

Bundesagentur für Arbeit und Aktion Mensch kritisieren mangelnde Inklusion auf dem Arbeitsmarkt

Für Menschen mit Behinderung ist es nach wie vor deutlich schwieriger, einen Arbeitsplatz zu finden, als für andere Jobsuchende. Andrea Nahles, Chefin der Bundesagentur für Arbeit, beklagt Vorurteile bei Unternehmen.

Der deutsche Arbeitsmarkt hat beim Thema Inklusion leider immer noch großen Nachholbedarf. Während sich die allgemeine Erwerbslosenquote in den Jahren 2018 bis 2024 zwischen sechs und sieben Prozent bewegte, lag sie bei Menschen mit Behinderung konstant bei elf Prozent. Im November 2024 waren 176 000 Schwerbehinderte ohne Job, berichtet Andrea Nahles, Vorstandsvorsitzende der Bundesagentur für Arbeit. Gegenüber dem Vorjahr bedeutet dies eine Steigerung von sechs Prozent.

Neuer Tiefpunkt

Immer mehr Unternehmen kommen ihrer gesetzlichen Pflicht nicht nach, Menschen mit Behinderung zu beschäftigen. Der Anteil der Betriebe, die die vorgegebene Fünf-Prozent-Quote vollständig erfüllen, ist auf einen Tiefstwert gesunken, wie aus dem Ende 2024 vorgestellten „Inklusionsbarometer Arbeit“ der Aktion Mensch und des Handelsblatt Research Institutes hervorgeht. Zwei von fünf Arbeitgebern beschäftigen weniger Schwerbehinderte als vorgeschrieben. Jedes vierte Unternehmen kann in seiner Belegschaft nicht einmal einen Angestellten mit Behinderung vorweisen. Insbesondere die Privatwirtschaft liegt mit einer Einstellungsquote von vier Prozent weit unter dem Soll, wie die Aktion Mensch weiter ausführt. Wer die Pflichtquote nicht erfüllt, muss eine Ausgleichsabgabe zahlen. Diese wird nun weiter erhöht (siehe Meldung rechts).

Arbeitsagentur-Chefin Nahles kann die noch immer zu geringe Bereitschaft zur Inklusion auf dem Arbeitsmarkt nicht nachvollziehen. Es gebe keinen Grund dafür. Im Gegenteil: In vielen Betrieben könnte dies sogar zur Linderung des Fachkräftemangels beitragen. Denn die Arbeitssuchenden mit Behinderung sind mehrheitlich besser qualifiziert als diejenigen ohne Behinderung, erläutert Andrea Nahles. Unter den Schwerbehinderten haben 53 Prozent eine

abgeschlossene Berufsausbildung oder sogar eine höherwertigere Qualifikation. Bei den übrigen Erwerbslosen sind es nur 42 Prozent.

Als Ursache sieht Nahles die immer noch vorhandenen Vorurteile. Sie berichtet in diesem Zusammenhang auch von Altersdiskriminierung. So täten sich gerade ältere Bewerberinnen und Bewerber mit Behinderung schwerer, eine Stelle zu finden, als diejenigen ohne Behinderung. Sie warb bei Betrieben mit freien Stellen dafür, gezielt Schwerbehinderte einzustellen. Nahles verwies auf das Beratungsangebot der Arbeitsagentur. Außerdem bieten die Inklusionsämter finanzielle Unterstützung an, beispielsweise um die Arbeitsplätze barrierefrei zu gestalten.

Sebastian Heise

Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Klipp & Klar“

Deutschland rangiert nach einer OECD-Studie unter den 38 Mitgliedstaaten nach Belgien auf Platz zwei, was die Belastung der Arbeitseinkommen mit Steuern und Sozialabgaben betrifft. Bei der Besteuerung von Unternehmensgewinnen liegt Deutschland dagegen auf einem der untersten Ränge. Verena Bentele kritisiert dieses Ungleichgewicht im deutschen Steuersystem. Zum einen werden Erbschaften, große Vermögen und Unternehmen gegenüber Privathaushalten deutlich begünstigt. Zum anderen existieren viele legale und illegale Möglichkeiten, sich als vermögende Privatperson oder internationaler Großkonzern der Steuerpflicht zu entziehen. Tatsächlich sind es vorrangig die Privathaushalte, die den Sozialstaat finanzieren. Ihre Abgaben machen mit 29 Prozent den größten Anteil bei dessen Finanzierung aus.

„Rat & Tat“

Daniel Overdiek, Leiter der Rechtsabteilung des VdK Bayern, stellt die gesetzliche Unfallversicherung vor. In welchen Fällen greift diese konkret? Wer zahlt die Beiträge dafür? Und gehört Schmerzensgeld zu den Leistungen der Unfallversicherung? Darüber hinaus bietet der Beitrag einen Überblick über die Themen Arbeitsunfall, Wegeunfall und Berufskrankheit, die vor allem für Erwerbstätige wichtig sind. Sie erfahren anhand von Beispielen, wie ihre Absicherung aussieht, für den Fall, dass sie an ihrem Arbeitsplatz oder auf dem Weg dorthin verunglücken.

75 Jahre VdK Deutschland

Das neue Jahr hat mit einem Jubiläum begonnen: Vor 75 Jahren wurde in Düsseldorf der VdK Deutschland gegründet, mit 2,3 Millionen Mitgliedern mittlerweile der größte Sozialverband bundesweit. Seit 2018 wird der VdK von Verena Bentele als Präsidentin geführt. Sie löste damals Ulrike Mascher nach zehn Jahren in diesem Amt ab. Aber die beiden Frauen verbindet mehr als das: Seit Mai 2023 ist Verena Bentele außerdem die Vorsitzende des VdK-Landesverbands Bayern. Auch hier war Ulrike Mascher die Vorgängerin, die diese Position seit 2006 bekleidet hatte. In diesem Beitrag von VdK-TV blicken die 42-Jährige und die 86-Jährige gemeinsam in die Vergangenheit und in die Zukunft. Die beiden diskutieren über die Rolle, die der Sozialverband

einnimmt, und welchen Herausforderungen der VdK sich in den nächsten Jahrzehnten wird stellen müssen.

VdK-TV-Magazin in Sport1

„miteinander“ im Februar

Freuen Sie sich mit uns auf spannende Beiträge!

Das VdK-Magazin miteinander zeigt interessante Beiträge zu sozialen Themen wie Gesundheit und Rente, ist generationsübergreifend und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

Achtung: Die Sendezeiten von miteinander haben sich geändert. Ab Februar wird das Magazin immer am dritten Samstag im Monat um 12 Uhr ausgestrahlt. Die erste Wiederholung läuft am darauffolgenden Dienstag um 7 Uhr. Außerdem gibt es künftig zwei Tage später, am Donnerstag, 1 Uhr, eine weitere Wiederholung.

Februar-Ausgabe auf Sport1

Samstag, 15. Februar, 12 Uhr; Wiederholungen am Dienstag, 18. Februar, 7 Uhr, und am Donnerstag, 20. Februar, 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

Liebe Mitglieder,

wir alle sind am 23. Februar aufgerufen, einen neuen Bundestag zu wählen. Wir bestimmen damit die Abgeordneten, die in den nächsten vier Jahren die politische Richtung in Deutschland vorgeben.

Die Baustellen sind groß, die Herausforderungen unserer Zeit gewaltig. Soziale Unsicherheit und eine brüchige öffentliche Infrastruktur verschärfen die Demokratiefeindlichkeit und untergraben den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Rechtspopulistische Strömungen mit eindeutigen europa- und fremdenfeindlichen Positionen und fragwürdigen Einstellungen zum Rechtsstaat haben an Zuspruch gewonnen. Das Ansehen der Demokratie ist gefährdet, sie steht unter massivem Druck.

Doch Schwarzmalerei – liebe Mitglieder - hilft uns nicht weiter. Orientieren wir uns an dem, was wir hier im Sozialverband VdK nun seit über 75 Jahren wissen: Stärke entsteht in Gemeinschaft, in Verantwortung für den Nächsten. Soziale Gerechtigkeit gelingt einzig und allein in Solidarität – dann, wenn wir uns nicht gegeneinander ausspielen lassen und uns einsetzen für den uneingeschränkten Schutz der Würde eines jeden einzelnen Menschen! Solidarität ist

unverhandelbar! Machen wir uns stark für einen handlungsfähigen Staat, der niemanden zurücklässt.

Gehen Sie am 23. Februar 2025 wählen.

Nutzen Sie die Macht Ihrer Stimme!

Herzlichst Ihr

Hans-Josef Hotz

KOmmentar

Schicksalswahl2025

„Noch nie war eine Bundestagswahl so entscheidend für die Zukunft unseres Landes und die Demokratie wie am 23. Februar 2025.“ Diesen Satz hat man so oder ähnlich schon oft gehört und er gewinnt an Bedeutung, seit das Parteienspektrum so weit nach Links und Rechts ausgeufert ist. In immer schnellerem Tempo reiht sich Krise an Krise. Viele Menschen geraten trotz Arbeit zunehmend unter Druck. Diese Verunsicherung führt zu Konsumverzicht. Den bekommt die ganze Wirtschaft zu spüren. Arbeitsplätze sind akut gefährdet. Kostspielige Maßnahmen gegen den Klimawandel kommen hinzu. Die Baubranche stagniert, der soziale Wohnungsbau findet kaum noch statt.

Zu allem Übel werden im Parteienspektrum Forderungen nach Einschnitten bei den Sozialleistungen erhoben – wie Rente erst nach 45 Jahren Lebensarbeitszeit. Bis zu 40 Prozent müssten dann über das 70. Lebensjahr hinaus arbeiten. Eine weitere Forderung von Rechtsaußen ist die Abschaffung des sozialen Wohnungsbaus und der Mietpreisbremse. Es ist keine Alternative, wenn diese Partei Regierungsverantwortung bekäme. Der Blick nach Europa sagt alles. Es würden große Konzerne und sehr Reiche bevorzugt werden, die bisher schon mit Millionenspenden den Aufbau dieser rechten Partei finanziert haben.

Wehret den Anfängen!

In unserer Geschichte haben wir gesehen, dass aus freien Wahlen Nazis an die Macht kamen, die eine Katastrophe biblischen Ausmaßes hinterlassen haben. Gerade der VdK, der aus den Folgen dieser Katastrophe gegründet wurde, muss seine kritische Stimme erheben und jeder Einzelne seiner Verantwortung an der Wahlurne gerecht werden. Der soziale Frieden ist eine fundamentale Grundlage für unsere Zukunft.

„Gewinn für die Nächstenpflege im Land“

Der Pflege-Entlastungsbetrag ist endlich leichter zugänglich – dafür hat der VdK jahrelang gekämpft

Das Sozialministerium hat die Unterstützungsangebote-Verordnung reformiert: Seit Dezember 2024 ist damit der sogenannte Entlastungsbetrag für die ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe leichter zugänglich. Das heißt, Pflegebedürftige können die aktuell 131 Euro leichter abrufen, weil bürokratische Hürden abgebaut wurden. Eine Regelung für die Mini-Jobber fehlt jedoch nach wie vor.

„Genau dafür haben wir jahrelang gekämpft!“, sagt Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V. „Endlich erfährt auch die nachbarschaftliche, ehrenamtliche Hilfe in der häuslichen Pflege Wertschätzung und all die Pflegebedürftigen im Land haben einen deutlich einfacheren Zugang zum Entlastungsbetrag. Das ist ein großer Gewinn für die Nächstenpflege hier im Land!“

Bürokratische Hürden

Rund 83 Prozent aller Pflegebedürftigen im Land werden zu Hause gepflegt, das sagen die Daten des Statistischen Landesamtes von 2021. Das sind 448 642 Menschen. Nach einer Studie des Sozialverbands VdK Deutschland haben im Jahr 2019 jedoch nur rund 23 Prozent den Entlastungsbetrag abgerufen. Hohe bürokratische Hürden standen im Weg.

Der sogenannte Entlastungsbetrag liegt seit Januar 2025 bei 131 Euro monatlich und ist zur Unterstützung der Pflegenden in der häuslichen Pflege gedacht. Jahrelang hat sich der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. gemeinsam mit anderen Sozial- und Wohlfahrtsverbänden dafür stark gemacht, dass der Entlastungsbetrag unbürokratischer abgerufen werden kann. Eben auch für die Nachbarin, die bei der Haushaltsführung hilft, für den Bekannten, der mal eben schnell einkaufen geht, die Studentin, die zum Arzt begleitet. Das ist jetzt möglich.

Künftig kann für ehrenamtlich Einzelhelfende in der Pflege der Entlastungsbetrag eingesetzt werden. Nach wie vor fehlt jedoch eine Regelung für Mini-Jobber. „Denn dann könnten Pflegende den Entlastungsbetrag beispielsweise auch für ihre im Mini-Job angestellten Haushaltshilfen verwenden. Auch diese leisten einen wichtigen Beitrag in der Unterstützung der häuslich Pflegenden!“, so Hans-Josef Hotz. Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg hatte außerdem von der Politik gefordert, dass die Verwandtschaftsregelung aufgehoben wird. Das ist nicht geschehen. Auch jetzt kann der Entlastungsbetrag nur dann abgerufen werden, wenn die ehrenamtlich unterstützende Person mit dem Pflegebedürftigen nicht bis zum zweiten Grad verwandt oder verschwägert ist. J. Nemetschek-Renz

Der Entlastungsbetrag – die Voraussetzungen für ehrenamtlich Einzelhelfende

Künftig können einzelne ehrenamtliche Helfende über ein bürokratiearmes Verfahren Unterstützungsleistungen für Pflegebedürftige erbringen, für die dann auch der Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung eingesetzt werden kann. Die Leistungen werden in der Regel in Form von ehrenamtlicher Hilfe für Nachbarn oder für Freunde und Bekannte von Einzelpersonen erbracht. Der Entlastungsbetrag beträgt monatlich bis zu 131 Euro ab 1. Januar 2025.

Ehrenamtlich Helfende müssen mindestens 16 Jahre alt sein, die Unterstützung ehrenamtlich übernehmen und dürfen nicht mehr als zwei Personen zeitgleich unterstützen. Sie dürfen außerdem nicht mit der pflegebedürftigen Person bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht mit ihr in häuslicher Gemeinschaft leben.

Jeder ehrenamtlich Helfende muss einen Vordruck der Bestätigung seiner Unterstützungsleistungen ausfüllen und das Abrechnungsformular direkt an die Pflegekasse senden.

Weitere Informationen, den Vordruck und das Abrechnungsformular zum Herunterladen finden Sie auf der Seite des Landes-Sozialministeriums.nem

🔗 <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de>

VdK-Mitgliedsbeitrag steigt um einen Euro pro Monat

Gültig ab 2025: Landesverbandstag 2024 hat Erhöhung der Mitgliedsbeiträge beschlossen

Nach zehn Jahren mit unverändertem Mitgliedsbeitrag haben die Delegierten des Landesverbandstags 2024 mit großer Mehrheit die Erhöhung des Mitgliedsbeitrags beschlossen. Der Mitgliedsbeitrag steigt ab 2025 um einen Euro pro Monat, von früher 72 Euro pro Jahr auf jetzt 84 Euro jährlich.

Die finanziellen Belastungen für die VdK-Mitglieder sollen so gering wie möglich sein. Deshalb wurde auch seit zehn Jahren bewusst auf eine Beitragserhöhung verzichtet. Nun ist diese Anpassung jedoch unvermeidbar geworden, um das Angebot weiter aufrecht zu erhalten. Als gemeinnütziger Verein arbeitet der Sozialverband VdK ohne Gewinnstreben und legt großen Wert darauf, die Belastungen für die Mitglieder auf ein Minimum zu begrenzen.

Seit der letzten Beitragserhöhung im Jahr 2015 sind die Verbraucherpreise jedoch um 26 Prozent gestiegen: Allein die Portokosten, Energiekosten, gestiegene Mieten und Materialkosten

belasten das Budget erheblich. Dazu kommt die Digitalisierung: Technische Modernisierungen, wie zum Beispiel die Einführung der elektronischen Akte, erfordern Investitionen. Und auch die Löhne sind seit 2015 deutlich gestiegen. Ziel des Sozialverbands VdK ist es, eine bezahlbare sozialrechtliche Beratung für alle Mitglieder zu gewährleisten. Und dieser Beratungsbedarf steigt stetig. Er spiegelt den steigenden Druck auf die Sozialsysteme und die Menschen wider: Über 12 000 Widerspruchs-, Klage- und Berufungsverfahren führten die Sozialrechtsreferenten der 34 Beratungsstellen hier im Land und erstritten allein 2024 eine neue Rekordsumme von 18,8 Millionen Euro in Baden-Württemberg.

Einsatz des Ehrenamtes

In über 1000 VdK-Ortsverbänden setzen sich dazu Ehrenamtliche jeden Tag aufs Neue für ihre Mitmenschen ein: Sie beraten niederschwellig, organisieren Info-Veranstaltungen, laden zu Ausflügen ein, machen Mut, unterstützen in Not und nehmen in Gemeinschaft jeden einzelnen Menschen mit.nem

Die Mitgliedsbeiträge ab 2025 im Überblick

Vielfalt erleben – VdK-Veranstaltungen im Ländle

Für jeden ist etwas dabei: Ausgewählte Veranstaltungen in Baden-Württemberg

Beim Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. ist immer etwas los! Mit über 1000 Ortsverbänden sind wir im ganzen Ländle aktiv und setzen uns für die Interessen unserer Mitglieder ein. Auch in den kommenden Wochen und Monaten bieten wir wieder eine Vielzahl an spannenden Veranstaltungen an, die nicht nur informieren, sondern auch begeistern: Informative Vorträge, Webseminare zu sozialrechtlichen Themen oder große Messen, auf denen wir vertreten sind. Wir geben Ihnen einen kleinen Überblick!

Ein besonderer Höhepunkt im Februar ist eine vom VdK-Kreisverband Karlsruhe organisierte Demo und Kundgebung auf dem Marktplatz: Gemeinsam setzen Jung und Alt ein starkes Zeichen für eine faire und sichere Rentenpolitik. Im Fokus der Veranstaltung stehen Forderungen nach sozialer Gerechtigkeit und einer Rentenreform, die allen Generationen zugutekommt. Themen wie die Wiedereinführung eines höheren Rentenniveaus, eine verbesserte Mindestsicherung sowie gerechtere Finanzierungsmodelle stehen dabei im Mittelpunkt. Alle Menschen, denen die Zukunft der sozialen Sicherheit am Herzen liegt, sind herzlich eingeladen, sich zu beteiligen und ein starkes Signal an die Politik zu senden.

<https://>

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Fehler! Linkreferenz ungültig.

<https:///>

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Fehler! Linkreferenz ungültig.

<https:///>

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Fehler! Linkreferenz ungültig.

<https:///>

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Fehler! Linkreferenz ungültig.

Viertes inklusives Sport-Wochenende

Jetzt schnell anmelden! Vom 15. bis 17. August 2025 findet das vierte inklusive Sportwochenende in der Sportschule Steinbach in Baden-Baden statt. Die Freizeit organisiert der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. in Kooperation mit der gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung des inklusiven Sports (gGFIS). Einzel- und Teamsportarten, wie Fußball, Rollstuhl-Basketball und Schwimmen, stehen auf dem Programm.

Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 10 und 35 Jahren mit und ohne Behinderung. Es kostet einschließlich der zwei Übernachtungen und Vollverpflegung 50 Euro für VdK-Mitglieder. Für Kinder, die kein Mitglied sind, 70 Euro und für Erwachsene ohne Mitgliedschaft 95 Euro sowie für jede weitere Begleitperson 160 Euro. Zu beachten ist, dass pflegerische Tätigkeiten nicht vom Betreuungspersonal übernommen werden können. Alle Zimmer in der Sportschule sind barrierefrei.

Für weitere Infos und bei Fragen steht Nicolai Gutting, der Vertreter der jüngeren Generation des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg, zur Verfügung:

✉ junge.generation@vdk.de

Melden Sie sich bitte direkt bei unserem Kooperationspartner gGFIS an. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Anmeldeschluss ist am Montag, 30. Juni. nem

✉ info@ggfis.de

Hochschule Mannheim besucht Kreisverband

Kontakt, Austausch, Information: 20 Studierende der Hochschule Mannheim besuchten den Kreisverband Mannheim.

Im November durfte der Kreisverband Mannheim rund 20 Studierende der Hochschule Mannheim in der Geschäftsstelle willkommen heißen. Die jungen Gäste hatten die Gelegenheit, den Sozialverband VdK näher kennenzulernen und sich über die vielfältigen Themen und Angebote zu informieren. Dank der großartigen Unterstützung der Ehrenamtlichen – Helmut Gaa, Peter Mark, Gertrud Heck und Juliane Grude – wurde der Besuch zu einem vollen Erfolg. Mit belegten Brötchen, Kaffee und einem kleinen Geschenk sorgte das Team für eine herzliche Atmosphäre. Dieser Besuch zeigt: Es ist etwas Besonderes, wenn junge Menschen sich für die Arbeit des Sozialverbands VdK interessieren. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Tag ermöglicht haben! red

Wie klappt inklusives Recruiting?

Wissen zur beruflichen Teilhabe – neue Ausgabe von REHADAT-kompakt

Wie können Unternehmen sicherstellen, dass ihre Einstellungsverfahren wirklich alle potenziellen Bewerberinnen und Bewerber ansprechen – einschließlich Menschen mit Behinderungen? Das Inklusive Recruiting ist Thema in der neuen Ausgabe von REHADAT-kompakt: Mit einem Leitfaden erläutert die Publikation von REHADAT, welche Schritte nötig sind, um Einstellungsverfahren barrierefrei und inklusiv zu gestalten. Dabei profitieren nicht nur Bewerbende, sondern auch Unternehmen: Eine vielfältige Belegschaft steigert die Innovationskraft und trägt dazu bei, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken.

Inklusives Recruiting soll Chancengleichheit schaffen und Barrieren im Bewerbungsprozess abbauen! Dies beginnt mit einer Analyse des Ist-Zustands im jeweiligen Unternehmen: Welche Anforderungen stellt das Unternehmen an Mitarbeitende? Wie inklusiv sind bestehende Strukturen und Prozesse?

REHADAT-kompakt zeigt in dieser Ausgabe auf, wie Unternehmen mit kleinen Schritten beginnen können – etwa durch die Zusammenarbeit mit Organisationen, die Menschen mit Behinderungen unterstützen.

Ein zentraler Bestandteil sind barrierefreie Stellenanzeigen: Diese sollten in klarer Sprache verfasst sein. Auch die Barrierefreiheit der Website ist wichtig, damit sie von Screenreadern gelesen werden kann. Eine persönliche Ansprechperson sowie Hinweise auf unterstützende Maßnahmen, zum Beispiel durch Gebärdensprachdolmetschung, runden das Angebot ab.

Im Auswahlprozess empfiehlt es sich, alternative Bewerbungsformate wie Video- oder Telefoninterviews anzubieten, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Bewerbenden gerecht werden. Außerdem sollten Räumlichkeiten für Vorstellungsgespräche barrierefrei gestaltet sein. Unternehmen, die dies umsetzen, signalisieren eine inklusive Haltung. Auch Mentorenprogramme, barrierefreie Einführungsveranstaltungen und regelmäßige Feedbackgespräche sind wichtig.

Die aktuelle Ausgabe von REHADAT-kompakt steht kostenlos zum Herunterladen im Internet zur Verfügung. red

🔗 www.rehadat.de/mediathek/kompakt

„Arbeit bedeutet gesellschaftliche Teilhabe“

Im Interview: Sonja Hafner vom Projekt „Wege in den Beruf für Menschen mit Taubblindheit“

Etwa 10 000 Menschen in Deutschland sind taubblind oder haben eine Hörsehbehinderung, schätzt das Deutsche Taubblindenwerk. Wie viele Menschen mit Taubblindheit es in Deutschland tatsächlich gibt, weiß niemand. Schätzungen sind deshalb so schwierig, weil viele Menschen mit Taubblindheit sehr zurückgezogen leben. Sonja Hafner arbeitet bei der Nikolauspflge Stuttgart im bundesweiten Projekt „Wege in den Beruf für Menschen mit Taubblindheit und Hörsehbehinderung“. Sie erzählt im Interview, warum viele Menschen mit Taubblindheit früh verrentet werden, weshalb das häufig zu sozialer Isolation und Einsamkeit führt und wie der Arbeitsmarkt inklusiver werden kann.

„Wege in den Beruf“ – warum brauchen wir dieses Projekt?

Bis jetzt gibt es deutschlandweit kein einziges berufliches Bildungsangebot speziell für die Gruppe der Menschen mit Taubblindheit und Hörsehbehinderung. Das bundesweite Projekt „Wege in den Beruf“ wird gefördert von der Aktion Mensch Stiftung. Einer der drei Träger ist die Nikolauspflge hier in Stuttgart. Ziel ist es, den Menschen eine Perspektive für eine berufliche Ausbildung zu schaffen: durch Beratung, Unterstützung und Begleitung vor Ort.

Warum gibt es bis jetzt keine speziellen Angebote?

Die Taubblindheit und Hörsehbehinderung ist in Deutschland erst seit 2016 als eigene Art der Behinderung anerkannt. Seitdem entwickeln sich stetig Angebote, auch im beruflichen Bereich. Das ist eine wunderbare Entwicklung – denn früher wurden viele Menschen mit Taubblindheit frühverrentet, weil die berufliche Teilhabe an fehlendem Wissen scheiterte. Das führte zu sozialer Isolation und häufig auch zu Einsamkeit.

Und sicherlich sind viele Menschen dann auch unterfordert?

Ja, na klar. Ich selbst zum Beispiel habe eine hochgradige Sehbehinderung und habe meine Ausbildung zur Bürokauffrau bei der Nikolauspflge in Stuttgart gemacht. Manches war vielleicht ein bisschen anstrengender für mich, aber mit den richtigen Hilfsmitteln, beispielsweise Vergrößerungssoftware und Sprachausgabe, arbeite ich absolut gleichwertig.

Und mir bedeutet mein Beruf sehr viel. Ich kann etwas bewegen, komme mit dem Team weiter. Das ist ein gutes Gefühl. Und so geht es doch fast allen Menschen: Die allermeisten Menschen wollen arbeiten. Arbeit gibt uns Wertschätzung, bringt die sozialen Kontakte und bedeutet gesellschaftliche Teilhabe.

Was bietet das Projekt ganz konkret an? Wie gelingt Inklusion in der Arbeitswelt?

Wir wollen den Menschen mit Taubblindheit und Hörsehbehinderung eine Ausbildung für den ersten Arbeitsmarkt ermöglichen. Wir haben ja vier Projektstandorte: das Deutsche Taubblindenwerk Hannover, die SFZ Förderzentrum gGmbH in Berlin und Chemnitz und eben hier die Nikolauspflge in Stuttgart. Unser Ziel hier in Stuttgart ist es, ab Sommer 2025 eine Ausbildung im IT-Bereich und eine in der Hauswirtschaft anzubieten. Dazu wird es Assessment-Angebote und verschiedene Berufsbildungsmaßnahmen geben.

Außerdem beraten wir zu den benötigten Hilfsmitteln, schauen, ob eine Taubblindenassistenz gebraucht wird, kennen die verschiedenen Fördermöglichkeiten.

Wenn ich jetzt als Mensch mit Taubblindheit von Ihrem Angebot erfahre, wie kann ich mich an Sie wenden?

Telefonisch, per E-Mail, persönlich. Auch ganz unverbindlich, erstmal nur zum Kennenlernen. Aber ganz egal wie, melden Sie sich! Auch wenn Sie von einem Menschen wissen, für den unser Angebot interessant sein könnte. Geben Sie unsere Kontaktdaten weiter.

Wir freuen uns über jeden Menschen mit Taubblindheit und Hörsehbehinderung, der den Weg zu uns findet, dem wir berufliche Perspektiven aufzeigen dürfen und so den Einstieg ins Berufsleben ermöglichen können. Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Info und Kontakt

Sonja Hafner arbeitet im Projektteam: „Wege in den Beruf für Menschen mit Taubblindheit und Hörsehbehinderung“ der Nikolauspflge Stuttgart. Informationen und Beratung für Interessierte hier:

🌐 www.wege-in-den-beruf-tb.de

•(0172) 69 19 137

Nutzen Sie den QR-Code, um direkt zur Homepage zu gelangen!

VdK Patienten- und Wohnberatung

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

📍 VdK Patienten- und Wohnberatung BW Gaisburgstraße 27 70182 Stuttgart (S-Mitte) Nähe U-Bahn-Haltestelle Olgaek

• (07 11) 2 48 33 95

📠 (07 11) 2 48 44 10

✉️ patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

🌐 www.bw.vdk.de/beratung/

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14

Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten.

Skoliose – und das im Alter!

Beratungsfall des Monats: Was tun bei der Diagnose?

Frau G. ist 65 Jahre alt. Aufgrund eines gesundheitlichen Problems wendet sie sich telefonisch an die VdK Patienten- und Wohnberatung. Sie erzählt, dass sie schon seit Jahren zunehmende Schmerzen im Schulterbereich und Rücken hat. Sie selbst hat es auf eine Muskelverspannung geschoben – denn Frau G. sitzt beruflich ausschließlich am Schreibtisch! Nun war sie aber doch beim Orthopäden, da die Schmerzen stärker wurden. Dieser hat Frau G. geröntgt und eine Verkrümmung der Wirbelsäule festgestellt: Eine sogenannte Skoliose. Der Orthopäde erklärt, dass er wohl noch weitere Untersuchungen machen müsse, sagt jedoch auch direkt, dass man aus ärztlicher Sicht nicht viel machen könne.

„Das kann doch wohl nicht sein“, meint Frau G. Das muss man doch operieren können, oder?“, will sie von VdK-Patientenberaterin Monika Müller wissen.

„Genau kann ich Ihnen nicht sagen, was der Arzt mit dieser allgemeinen Aussage meinte“, erwidert Müller und führt aus: „Die Krümmung der Wirbelsäule im Erwachsenenalter wird in der Regel nicht korrigiert. Das heißt, zunächst wird eine Skoliose konservativ, also ohne Operation, behandelt. Eine genaue Diagnostik ist dabei sehr wichtig, damit der Arzt einschätzen

kann, wie ausgeprägt die Skoliose, also die Verkrümmung der Wirbelsäule, ist und wo Ihre individuellen Beschwerden und Probleme liegen.“

„Ich denke, dass der Arzt sich irrt“, erwidert Frau G. „Denn wenn ich im Internet nachschaue, steht da, dass eine Verkrümmung der Wirbelsäule eine Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen ist. Meine Nichte hatte das mit 15 Jahren.“

„Sie haben Recht“, antwortet Müller. „Diese Form von Skoliosen machen 90 Prozent aus und Mädchen, kurz vor oder während der Pubertät, sind häufig betroffen. Ursache ist vermutlich das ungleichmäßige Wachstum der Rückenmuskulatur und der Wirbelkörper. Es gibt sie aber auch im Erwachsenenalter.“

„Und wie kann das sein“, will Frau G. nun wissen. „Ich wachse ja schon lange nicht mehr.“ Müller erklärt: „Das kann verschiedene Ursachen haben. Es könnte sogar sein, dass Sie bereits im Kindes- oder Jugendalter eine Skoliose entwickelt haben, diese aber lange Zeit nicht aufgefallen ist. Selten führen auch andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Parkinson, Osteoporose oder Nerven-, Muskel- oder Bindegewbserkrankungen, zu einer Skoliose. Am häufigsten ist jedoch eine altersbedingte Skoliose durch Veränderungen an den Bandscheiben.“ Diese nennt man auch „degenerativen Skoliose“. Denn im Alter könnten die Bandscheiben spröde und flacher werden, während gleichzeitig die Bänder und Muskeln zwischen den Wirbeln und um die Wirbelsäule schwächer würden. Dadurch entstehe ein ungleichmäßiger Druck auf die Wirbelgelenke, die sich verformen und in verschiedene Richtungen kippen könnten. Dadurch könne sich die Wirbelsäule wiederum verbiegen.

„Und woher soll ich wissen, welche Form ich habe?“, fragt Frau G. nach.

„Dazu hat Ihr Arzt Ihnen weitere Untersuchungen empfohlen“, erklärt Müller. „Das ist notwendig, um andere Erkrankungen auszuschließen und die Ausmaße der Skoliose genau zu kennen. So ist es dann möglich, eine gute Therapieauswahl für Sie zu finden.“

Doch Frau G. ist skeptisch: „Was für eine Wahl habe ich denn, wenn sie vorhergesagt haben, dass die Krümmung nicht operativ behoben wird?“

„Das hängt von der Ursache, dem Ausmaß der Krümmung, der Stärke der Beschwerden und den Auswirkungen auf Ihren Alltag ab. Eine konservative Behandlung soll Ihre Schmerzen lindern, Ihnen den Alltag und die Arbeit erleichtern sowie ihre Lebensqualität verbessern.“ Wie genau das aussehen soll, führt die VdK-Patientenberaterin dann weiter aus: „Bei Schmerzen können bei Bedarf entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen verordnet werden, damit sie im Alltag weitestgehend aktiv und in Bewegung bleiben. Weiterhin gehört eine allgemeine sowie spezielle Physio- und Bewegungstherapie zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur zur konservativen Behandlung. Genauso wie ein Ausdauertraining zum Erhalt der allgemeinen Fitness – zum Beispiel schnelles Gehen oder Radfahren. Je nachdem können auch orthopädische Hilfsmittel wie Schuheinlagen bei einem schiefen Becken oder orthopädische Rückenstützen zur Therapie gehören bis hin zu Gehhilfen, wenn die körperlichen Einschränkungen dementsprechend ausgeprägt sind. Eine Operation kommt wirklich erst dann infrage, wenn die Beschwerden durch konservative Maßnahmen nicht ausreichend gelindert werden können.“

Frau G. atmet erleichtert aus. „Das heißt ja, dass man doch etwas tun kann. Ich befürchtete schon, dass ich halt einfach mit den Schmerzen jetzt leben muss. Aber nach allem, was sie alles gesagt haben, kann ich richtig viel machen.“

„Wie gesagt, hängt es zunächst von dem Ergebnis der weiteren Untersuchungen ab,“ erwidert Müller. „Sprechen Sie offen mit ihrem Orthopäden, dann werden Sie gemeinsam mit ihm eine für sie geeignete Therapie finden.“

„Das werde ich machen. Jetzt bin ich schon viel beruhigter, da ich weiß, was auf mich zukommt. Dürfte ich mich nochmal bei Ihnen melden, wenn sich noch neue Fragen für mich ergeben?“

„Aber gerne. Sie können sich jederzeit mit Ihren Fragen an uns wenden“, bietet die VdK-Patientenberaterin an. Frau G. bedankt sich für die Beratung, verabschiedet sich und legt auf.

Aktuelles

Zahnfüllungen ohne Amalgam

Neue Regeln für Zahnfüllungen ab 2025

Ab dem 1. Januar 2025 darf Amalgam nicht mehr für zahnärztliche Behandlungen verwendet werden. Der Grund ist eine EU-Verordnung. Ausnahme: Die Zahnärztin beziehungsweise der Zahnarzt hält eine Amalgam-Füllung aus medizinischen Gründen für zwingend notwendig – zum Beispiel bei Allergien gegen andere Füllungen. Das Amalgamverbot bezieht sich nur auf zukünftige Füllungen. Bestehende intakte Füllungen müssen nicht entfernt werden. Das Gesundheitsrisiko besteht beim Einsetzen und Aufbohren von Füllungen, weil dabei Quecksilber freigesetzt wird. Beim Beschleifen entstehen außerdem gesundheitsschädliche Quecksilberdämpfe, die eingeatmet werden können. Bisher waren zahnfarbene Kunststofffüllungen, sogenannte Komposite, nur Kassenleistung bei Füllungen im Frontzahnbereich und für Kinder unter 15 Jahren sowie für schwangere und stillende Frauen. Gesetzlich Versicherte haben seit Januar 2025 Anspruch auf hochwertige amalgamfreie Zahnfüllungen, ohne dafür Mehrkosten zahlen zu müssen. Sowohl im Frontzahn- als auch Seitenzahnbereich sind künftig Füllungen, die in mehreren Schichten, aber ohne zusätzliches Klebemittel eingebracht werden, zuzahlungsfrei.

VdK-Tipp

Sollte Ihre Zahnarztpraxis dennoch Mehrkosten für eine Zahnfüllung verlangen, fragen Sie nach, warum die Füllung trotz der Neuregelung keine Kassenleistung ist.

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

E-Mail: j.nemetschek-renz@vdk.de

Internet www.vdk-bw.de

„Soziale Belange unterstützen“

Neueröffnung der Geschäftsstelle in Gmünd

Der VdK-Kreisverband Schwäbisch Gmünd feierte die Neueröffnung seiner renovierten Geschäftsstelle sowie einen Tag der Offenen Tür. VdK-Kreisverbandsvorsitzender Mustafa Simsek begrüßte zahlreiche Ehrengäste, darunter Joachim Steck, den stellvertretenden Landesverbandsvorsitzenden und Bezirksverbandsvorsitzenden von Nordwürttemberg.

Ein besonderer Höhepunkt der Veranstaltung war der Besuch von Schwäbisch Gmünds Baubürgermeister Julius Mihm, der die Bedeutung des VdK für die Region hervorhob. Er betonte, wie wichtig die Zusammenarbeit zwischen der Stadt und dem VdK-Kreisverband sei, um die sozialen Belange der Bürger effektiv zu unterstützen. Unter den Ehrengästen war außerdem die Bundestagsabgeordnete Dr. Inge Gräßle, die für ihre 25-jährige Mitgliedschaft im VdK geehrt wurde. Auch Oberleutnant Andreas Trummer, Polizeidirektor Thomas Stocker sowie der Landtagsabgeordnete Tim Brückner nahmen an der Feier teil. Gemeinsam mit dem Vorsitzenden Mustafa Simsek durchschnitten sie symbolisch eine rote Schleife und gaben damit offiziell den Startschuss für die Neueröffnung.

Der Tag der offenen Tür bot den zahlreichen Gästen die Möglichkeit, sich direkt zu den Angeboten des Verbands beraten zu lassen und den VdK in einem festlichen Rahmen kennenzulernen.

Pforzheim auf Wachstumskurs

Kreisverbandskonferenz Pforzheim: Gerechtes Steuersystem gefordert

Steigende Mitgliederzahlen, ein großes Interesse an den Beratungsangeboten und klare Forderungen an die herrschende Politik machen überdeutlich: Die Arbeit des Sozialverbands VdK ist gefragt und wird geschätzt. „Nur mit Solidarität, mit Verbundenheit und Unterstützung von Personen, mit gemeinsamen Zielen oder Werten kommen wir weiter“, sagte die Kreisvorsitzende Ursula Hutmacher auf der Kreisverbandskonferenz Pforzheim. Rund 90 Vertreter der Ortsverbände aus Pforzheim und dem Enzkreis hatten sich eingefunden, um die Weichen für die Zukunft zu stellen und sozialpolitische Herausforderungen zu diskutieren.

„Die Nachfrage nach dem VdK wird immer größer, weil die Menschen Hilfe brauchen“, stellte Hutmacher fest, die seit kurzem auch Mitglied im Vorstand des Bezirks Nordbaden ist und sich über stetig steigende Mitgliederzahlen auf allen Ebenen freut. Der Kreisverband hat in seinen 20 aktiven Ortsverbänden aktuell knapp 7200 Mitglieder: Ein Plus von mehr als fünf Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Einen ähnlich hohen Anstieg verzeichnet der Bezirk Nordbaden, der aktuell knapp 72 000 Mitglieder zählt. Zu den Ortsverbänden mit den höchsten Zuwächsen gehörte 2023 mit 47 Neuzugängen Mühlacker-Sternenfels-Illingen, Königsbach-Stein mit 38 Neuzugängen, Pforzheim-Brötzingen-Dillweißenstein-Würm mit 30 und Maulbronn-Knittlingen mit 19.

„Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel“, sagte Hutmacher: „Aber gemeinsam können wir uns für ein Leben in Würde, Freiheit und Demokratie einsetzen.“ In der Beratung gehe es laut Hutmacher um Hilfestellungen bei Schwerbehinderung und Pflege. Wichtige Themen sind dabei auch die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht. Über sie referierte bei der Kreisverbandskonferenz der Bezirksverbandsgeschäftsführer Ronny Hübsch, während der stellvertretende Landesverbandsvorsitzende Werner Raab klare Forderungen an die Politik formulierte, unter anderem für ein gerechtes Steuersystem. Eisingens Bürgermeister Sascha-Felipe Hottinger (parteilos) lobte die wichtige Arbeit des VdK.

Bei der Kreisverbandskonferenz wurde Klaus Schunck mit der Silbernen Ehrennadel des Bundesverbands durch Ronny Hübsch und Werner Raab, ausgezeichnet, nachdem er 27 Jahre Vorsitzender des Ortsverbands Kämpfelbach-Ersingen war. In Zukunft will der Kreisverband für die Ortsverbandsvorsitzenden eine Homepage-Schulung anbieten und es soll einen Stammtisch für die Verwaltungsmitglieder der Ortsverbände geben. red

„Wer hat schon den digitalen Nachlass geregelt?“

Informationen, Tipps und eine rege Diskussion: Ortsverband Russheim organisiert ersten Fachvortrag zum digitalen Erbe

Fotos auf dem Rechner, Passwörter zu Social-Media-Plattformen, das Konto bei Amazon: Nur sehr wenige Menschen wissen, wie wichtig es ist, auch den digitalen Nachlass zu regeln, damit die Angehörigen Konten und Profile löschen können.

„Unser erster Fachvortrag ist wirklich gut angekommen!“, erzählt Doris Haring, Schriftführerin des Ortsverbands Russheim. Gemeinsam mit ihren Vorstandskollegen hat sie den ersten Fachvortrag des VdK-Ortsverbands organisiert. Rund 25 Gäste hörten den Expertenrat, tauschten sich aus und diskutierten mit.

„Wie wichtig es ist, den digitalen Nachlass zu Lebzeiten zu regeln, machte uns Bestattungsunternehmer Gunter Hager in seinem Expertenvortrag zum digitalen Erbe an einigen Beispielen klar“, erzählt Doris Haring. So solle man alle wichtigen Daten, Zugänge zu digitalen Accounts und alle Passwörter am besten auf einem Stick speichern. Diesen könne man dann einer Person seines Vertrauens übergeben oder aber in einem Bankschließfach verwahren. „Er gab uns wichtige Denkanstöße. Doch letztendlich muss jeder für sich selbst entscheiden, wie er seine digitalen Daten sichert und ‚vererbt‘! Es ist ein neues und spannendes Thema und wird uns in Zukunft noch stärker begleiten“, sagt Doris Haring. Der Ortsverband bedankte sich bei dem Referenten Gunter Hager mit einem kleinen Präsent. Und ebenso bei der Wohngemeinschaft der Rheinstraße für die Benutzung des Aufenthaltsraumes.

Für das nächste Jahr hat Gunter Hager dem Ortsverband angeboten, zum Thema „Der Notfallordner“ einen Fachvortrag in Russheim zu halten. „Und wir planen weitere Fachvorträge hier im Ortsverband. Damit wollen wir auch neue Mitglieder ansprechen“, erzählt Doris Haring. Neben dem Fachvortrag zum Notfallordner plant der Ortsverband Russheim Info-Veranstaltungen zur E-Patientenakte und zum Thema Männergesundheit.red

Drei Fragen an ...

Doris Haring

Frau Haring, Sie sind seit eineinhalb Jahren Schriftführerin des Ortsverbandes Russheim und haben jetzt zusammen mit Ihren Vorstandskollegen den ersten Fachvortrag organisiert. Wie kam es dazu?

Mir hat ein Mann im Dorf erzählt, dass sein 72-jähriger Vater gestorben ist. Der war im Internet flott unterwegs gewesen und hatte seinen digitalen Nachlass nicht geregelt. Die Angehörigen kannten noch nicht mal das Passwort seines Rechners, geschweige denn seine digitalen Mitgliedschaften. Da haben wir kurzerhand einen Vortrag dazu geplant, den Bestattungsunternehmer als Experten angefragt und er hat sofort zugesagt.

Sie empfinden es als eine Ihrer Kernaufgaben, Ihren Mitgliedern Informationen zu bieten?

Ja, natürlich. Unser Ortsverband ist wichtig in unserem Dorf mit 2.000 Einwohnern. Wir haben 150 Mitglieder, viele Zugezogene suchen bei uns Anschluss. 20 bis 25 Mitglieder kommen mit auf unsere Ausflüge, wir waren in Freudenstadt und in Heidelberg unterwegs. Und klar, da tauschen wir uns aus, geben uns Tipps, das ist ganz wichtig für die Menschen.

Was würde denn fehlen im Dorf ohne den VdK-Ortsverband?

Der VdK ist ein Ort der Gemeinschaft. Wir wissen, wer krank ist und machen einen Besuch. Zu unserer Weihnachtsfeier sind 50 Mitglieder gekommen. Besonders gefreut habe ich mich über einen älteren Herrn. Er geht sonst kaum noch vor die Tür. Da geht mir das Herz auf, wenn die Menschen den Weg zu uns finden.nem

Obersulm feiert 75-jähriges Jubiläum

Mit einer Jubiläumsfeier wurde der 75. Geburtstag des VdK-Ortsverbands Obersulm in Affaltrach gefeiert. Grußworte hielten Bürgermeister Björn Steinbach, der evangelische Pfarrer Dirk Grützmaker, Bärbel Bloching, Pfarrbeauftragte der katholischen Kirchengemeinde, der Kreisvorsitzende Bernhard Löffler und der Bezirksverbandsgeschäftsführer Stefan Pfeil.

Wenn man nach den Anfängen des VdK in Obersulm sucht, sucht man vergebens. „Alte Protokolle? Fehlanzeige. Ich habe bis heute nie erfahren, wer Schriftstücke aus den Gründerzeiten besitzt“, informierte Karin Koletzko, die seit Februar 1997 Vorsitzende des VdK-Ortsverbands Obersulm ist. Bei ihrer Amtsübernahme hatte der Ortsverband knapp 60 Mitglieder – heute 532. Das jüngste Mitglied ist 12 Jahre alt, das älteste 97. „Die Tendenz ist: Die Mitgliederzahlen steigen weiter. Es kommen immer neue dazu“, zeigt sich die Vorsitzende zufrieden. Großes Lob zollt Karin Koletzko ihrer Stellvertreterin Inge Zwickl aus Eschenau, die sie bei ihrer Arbeit immer unterstützt.

Für ihre 10-jährige Mitgliedschaft wurden Inge Obuchnyk und Ingeborg Hinderer geehrt. Für 25-jährige Mitgliedschaft wurde Christa Fetscher, für 40-jährige Mitgliedschaft Karin Koletzko und für 50-jährige Mitgliedschaft Sigrid Schieber geehrt. Für den musikalischen Rahmen der kurzweiligen Feier sorgte die Musikschule Obersulm unter der Leitung von Werner Werosta.red

100. Geburtstag

Der VdK-Ortsverbandsvorsitzende Winfried Riegelsberger gratuliert Milli Bock herzlich zu ihrem 100. Geburtstag und übergibt ihr die Urkunde für 40 Jahre treue Mitgliedschaft.

Schömburg: 75 Jahre Mitglied

Ortsverbandsvorsitzender Jürgen Schmidt gratulierte der 101-jährigen Elise Blaich zu 75 Jahren Mitgliedschaft. Und sie verriet ihr Geheimnis ihres hohen Alters: „Zufriedenheit ist der Schlüssel!“

VdK-Schwein Goldie

„Goldie“ heißt das hübsche Sparschwein des Ortsverbands Lauffen. Hier ist es mit Schriftführerin Sengül Eralp auf dem Martinimarkt zu sehen. Goldie sei ein sehr gern gesehener Gast auf allen Veranstaltungen, erzählt Ortsverbandsvorsitzende Kerstin Müller.

Aufräumen auf dem Friedhof

„Aufräumen auf dem Alten Friedhof macht Spaß!“, erzählt Wilma Schneider, Laudas Ortsvorsitzende. Gemeinsam mit dem Heimatverein und der Reservistenkameradschaft bereitete ihr Ortsverband tatkräftig die Feierstunde zum Volkstrauertag vor.

Das Recht auf umfassende Aufklärung

Patientinnen und Patienten müssen von ihren Ärztinnen und Ärzten rundum informiert werden

Wer seine Rechte kennt, kann diese durchsetzen – auch wenn es um die eigene Gesundheit geht. Krankenversicherte können sich auf das 2013 in Kraft getretene Gesetz zur Verbesserung der

Rechte von Patientinnen und Patienten (PatRG) berufen, wenn sie ihre Ansprüche gegenüber Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker einfordern möchten.

- **Freie Arztwahl:** In Deutschland können gesetzlich Versicherte ihre Ärztinnen und Ärzte frei wählen.
- **Behandlungsvertrag:** Dieser kommt meist stillschweigend zustande, indem die Patientin oder der Patient die Ärztin beziehungsweise den Arzt aufsucht und zustimmt, dort behandelt zu werden. Das muss weder schriftlich abgeschlossen noch ausdrücklich mündlich vereinbart werden.
- **Informations- und Aufklärungspflicht:** Ärztinnen und Ärzte müssen Patientinnen und Patienten umfassend und verständlich über ihre Behandlung informieren und aufklären. Das reicht von notwendigen Untersuchungen über die Diagnose und die geplante Therapie bis hin zum voraussichtlichen Krankheitsverlauf. Zur Informationspflicht gehört auch das Gespräch über Risiken und Chancen einer Behandlung. Gibt es mehrere Behandlungsmöglichkeiten, muss über die unterschiedlichen Belastungen, Risiken und Heilungschancen aufgeklärt werden. Ebenfalls thematisiert werden müssen die Kosten einer Behandlung, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden.
- **Einwilligung in eine Behandlung:** Vor Beginn einer medizinischen Maßnahme sind Ärztinnen und Ärzte verpflichtet, die Einwilligung der Patientin oder des Patienten einzuholen. Sollten die Betroffenen nicht in der Lage sein, der Behandlung zuzustimmen, tritt die gesetzliche Vertreterin oder der gesetzliche Vertreter an deren Stelle. Ist eine Maßnahme unaufschiebbar, beispielsweise eine OP nach einem Unfall, und ist es nicht möglich, rechtzeitig eine Einwilligung einzuholen, darf diese dennoch durchgeführt werden.
- **Ablehnung einer Behandlung:** Patientinnen und Patienten haben das Recht auf Selbstbestimmung. Sie können eine Behandlung ablehnen, selbst wenn die Ärztin oder der Arzt diese als medizinisch notwendig erachtet. Auch die bereits erfolgte Einwilligung in eine Behandlung kann jederzeit widerrufen werden.
- **Einblick in die Patientenakte:** Patientinnen und Patienten haben das Recht, jederzeit ihre vollständigen Behandlungsunterlagen einzusehen. Auch auf der Patientenquittung, die man bei der Krankenkasse anfordern kann, sind die Diagnosen und Behandlungen aufgeführt.
- **Einholen einer Zweitmeinung:** Gesetzlich Versicherte dürfen grundsätzlich einen weiteren Arzt für eine Zweitmeinung hinzuziehen. Bei bestimmten Operationen hat die Patientin oder der Patient sogar einen gesonderten Anspruch auf eine Zweitmeinung. Die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt muss über dieses Recht informieren.
- **Recht auf Widerspruch:** Leistungen wie Hilfsmittel, Zahnersatz, Fahrtkosten oder eine Psychotherapie müssen bei der Krankenkasse schriftlich beantragt werden. Diese hat drei Wochen Zeit zu reagieren. Ist ein Gutachten notwendig, sind es fünf Wochen. Allerdings kann die Kasse auch nach Ablauf dieser Fristen eine Ablehnung nachreichen. Dagegen lässt sich Widerspruch einlegen: In der Regel hat man dafür einen Monat Zeit. Stichtag ist der Tag, an dem das Schreiben eingegangen ist. Der Sozialverband VdK ist seinen Mitgliedern bei einem Widerspruch und bei einem Klageverfahren behilflich.

- **Behandlungsfehler:** Grundsätzlich gilt: Bei Behandlungsfehlern sind gesetzlich Versicherte selbst dafür verantwortlich, bei der Ärztin oder dem Arzt eine Erklärung einzufordern. Darüber hinaus stehen sie in der Pflicht, den Behandlungsfehler und den Schaden zu beweisen. Die Krankenkassen helfen den Betroffenen und nehmen eine erste Einschätzung vor. Wenn es sich um einen Behandlungsfehler handelt, wird der Medizinische Dienst mit einem Gutachten beauftragt. **Annette Liebmann**

Zug um Zug zur ersten Partie

Schach kann jeder lernen und macht in jedem Alter Freude – Experte gibt Tipps für Anfängerinnen und Anfänger

Es war die Sensation in der Schachwelt: Bei der WM in Singapur im vergangenen Dezember hat sich der 18-jährige Inder Dommaraju Gukesh gegen Titelträger Ding Liren aus China durchgesetzt – und ist nun jüngster Schachweltmeister aller Zeiten. Ein Dozent von der Münchner Volkshochschule bietet Schnupperkurse an und erklärt im Gespräch mit der VdK-Zeitung, warum dieser Sport so begeistert.

Dr. Hans-Dieter Wunderlich hat die Schach-WM in Singapur gespannt verfolgt: „Die zwei Spitzenspieler im Nahschach, die im Finale gegeneinander angetreten sind, bewundere ich. Sie haben ein unglaubliches Erinnerungsvermögen. Manchmal versinkt ein Partner vor seinem nächsten Zug in ein tiefes, langes Sinnieren.“ Den Finalisten war anzusehen, wie anstrengend dieser Wettkampf war.

Hans-Dieter Wunderlich wollte 2017 an der Münchner Volkshochschule seinen ersten Schachkurs für Einsteiger geben. Doch dieser kam nicht zustande. „Damals bestand noch wenig Interesse“, berichtet der heute 72-Jährige. Die Corona-Pandemie brachte seinem Angebot einen ersten Aufschwung. Dann zeigte der Streaming-Dienst Netflix „Das Damengambit“. Diese Miniserie habe einen Schachboom ausgelöst. Heute sind seine Schnupperkurse ausgebucht.

Der Dozent spielt das Strategiespiel seit 1965: „Mein Vater hat mir das Schachspielen beigebracht, als ich elf Jahre alt war. Und sein Lehrer war wiederum sein Vater gewesen.“ Der Münchner hat sich auf Fernschach (siehe Infokasten) spezialisiert und ist seit 2006 Fernschach-Großmeister. Im Unterschied zum Nahschach dürfen die Spieler Hilfsmittel verwenden: „Ich kann Bücher wälzen, eine Computersoftware einsetzen, die mir die besten Züge berechnet, oder einen Kenner um Rat fragen.“

Der studierte Mathematiker betont, dass ein guter Schachspieler kein Mathe-Ass sein muss. „Auch mit Bauchgefühl lässt sich am Brett viel erreichen.“

Am Schachspielen gefällt Hans-Dieter Wunderlich außerdem, dass es ein geselliges Hobby ist, das überall gespielt wird und Jung und Alt verbindet. Nicht nur in öffentlichen Parks üben sich Schachfans, auch im Urlaub wird über dem Reiseschachbrett mit magnetischen Figuren

gegrübelt. Gleichgesinnte kennenzulernen, sei im Fernschach gut möglich: „Mit einem Schachpartner aus Buenos Aires verbindet mich eine lebenslange Freundschaft.“

Für die Einsteigerinnen und Einsteiger seines Schnupperkurses ist es noch ein längerer Weg, bis sie richtig gegeneinander spielen können. Die Teilnehmenden üben erst einmal am Demo-Brett. Wenn sie sicherer sind, können sie unter seiner Leitung einen Schritt weiter gehen. Eine fortgeschrittene Teilnehmerin ist Brigitte Böhler. Sie mag das „freie Spiel“, das ihr Kursleiter Hans-Dieter Wunderlich anbietet. Ein ruhiger Raum dient als Treffpunkt. Der Fachmann beantwortet Fragen, wirft einen Blick auf die Spielpartien und gibt kompetente Ratschläge zu den Zügen.

Brigitte Böhler ist überzeugt, dass die erworbenen Fähigkeiten wie strategisches Denken und Taktik im Alltag helfen. „Wer viel Schach spielt, kann sich in sein Gegenüber hineindenken. Das hat Vorteile. Wenn beispielsweise Nachbarn über den Gartenzaun hinweg streiten, ist es leichter, nicht auf Konfrontation zu gehen.“ Auch bei ihr liegt die Begeisterung für Schach in der Familie. Schon ihr Vater hat mit ihr gespielt, und sie hat es ihrer Tochter gezeigt.

Genie und Wahnsinn

Schach diente schon immer als beliebtes Motiv in Literatur und Film. Oft tauchen Charaktere auf, die zwischen Genie und Wahnsinn schwanken. So muss „Inspektor Columbo“ 1973 einen Täter überführen, der Schach-Champion ist. In Stefan Zweigs berühmter „Schachnovelle“ (1942) entdeckt die Hauptfigur den Sog des Spiels in Einzelhaft und verfällt einer „Schachvergiftung“. Der Schriftsteller hat das Strategiespiel nach eigenen Aussagen nur mäßig beherrscht – und der Nachwelt doch eine so packende Novelle hinterlassen. **Elisabeth Anritter**

Kleines Schach-ABC

Abtausch: Gegenseitig gleiche oder etwa gleichwertige Figuren schlagen.

Bauernopfer: Einen Bauern hergeben in der Erwartung, dadurch einen möglicherweise größeren Vorteil zu erlangen.

Computerschach: Gegen eine Schach-Software spielen.

Dame: Mächtigste Schachfigur.

Eröffnung: Die ersten zehn bis 20 Züge einer Schachpartie.

Fernschach: Gespielt wird räumlich getrennt vom Gegner. Die Züge werden per E-Mail mitgeteilt. Im Gegensatz zum Nahschach sind Hilfsmittel erlaubt.

Hängepartie: Partie wird vertagt und zu einem anderen Zeitpunkt fortgesetzt.

Läufer: Schachfigur, die nur diagonal bewegt werden darf.

Remis: Partie endet unentschieden.

Schachmatt: Wenn der König angegriffen wird, aber die Regeln keine Möglichkeit zulassen, ihn zu „schützen“. Bei Matt ist die Partie sofort beendet.

Zugzwang: Im Schach muss abwechselnd gezogen werden. Dürfte ein Spieler einen Zug aussetzen, hätte das Vorteile für ihn. Er muss immer ziehen. **ant**

Die Vorteile der gesetzlichen Rente

Es gibt gute Gründe, alle Selbstständigen in die Sozialversicherungen mit aufzunehmen

Vielen Selbstständigen droht aufgrund mangelnder Vorsorge Altersarmut. Nicht nur deshalb setzt sich der Sozialverband VdK dafür ein, alle freiberuflich tätigen Menschen in die gesetzlichen Sozialsysteme aufzunehmen. Die Deutsche Rentenversicherung sieht ebenfalls gute Gründe dafür.

Erneut hat eine Bundesregierung den Plan gehabt, für Selbstständige eine verpflichtende Alterssicherung einzuführen. Mit dem Bruch der Ampel-Koalition ist klar, dass es auch dieses Mal wieder nicht klappt. Die Präsidentin der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Bund, Gundula Roßbach, hat bei einem Pressetermin in Würzburg erläutert, warum es gut wäre, die freiberuflich Tätigen in die gesetzliche Rente aufzunehmen.

In erster Linie gehe es „um den Schutz der Selbstständigen“, sagt Roßbach. „Gleichzeitig geht es aber auch um den Schutz der Gesellschaft“, fügt sie hinzu. „Denn am Ende sind es die Steuerzahler, die für den notwendigen Bedarf im Alter derjenigen aufkommen, die selbst nicht ausreichend vorgesorgt haben.“

Von Armut bedroht

Etwa 3,6 Millionen Menschen sind nach Angaben des Statistischen Bundesamts hauptberuflich selbstständig tätig. Davon sind nur rund 330 000 in der gesetzlichen Rentenversicherung. Kunst- und Medienschaffende können sich beispielsweise über die Künstlersozialkasse gesetzlich sozialversichern und so auch Rentenansprüche erwerben. Etwa 640 000 Selbstständige sind in anderen obligatorischen Alterssicherungssystemen wie die Landwirte.

2,6 Millionen, also mehr als zwei Drittel, sind demnach nicht pflichtversichert. Dies hat schon während des Erwerbslebens negative Auswirkungen: Elf Prozent aller Selbstständigen sind armutsgefährdet. Bei abhängig Beschäftigten sind es acht Prozent.

„Die Kombination von zum Teil geringen Einkommen aus der Selbstständigkeit und einem hohen Anteil an Personen, die nicht obligatorisch abgesichert sind, führt im Ergebnis zu einer höheren Armutsgefährdung im Alter“, berichtet Roßbach. So beziehen immerhin 4,4 Prozent der Personen ab 65 Jahren, die zuletzt selbstständig waren, Grundsicherungsleistungen. Bei den zuletzt abhängig Beschäftigten sind es nur 2,1 Prozent.

Eine verpflichtende Altersvorsorge für Selbstständige würde das Risiko, in die Altersarmut zu rutschen, reduzieren, betont die DRV-Präsidentin.

Gleichzeitig plädiert Roßbach dafür, dass alle Selbstständigen in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen, also sowohl gut verdienende als auch diejenigen mit niedrigen Einkommen. Denn bei einer Wahlfreiheit besteht die Gefahr, dass die jüngeren und gesünderen Selbstständigen sowie diejenigen mit besserem Einkommen lieber privat vorsorgen. Für die Solidargemeinschaft der Rentenversicherten wäre dies eine „sehr schwierige Lage“, sagt Roßbach. Dann könnte das gesamte System ins Wanken geraten. Ohne Wahlfreiheit wäre es zudem deutlich leichter, die Rentenversicherungspflicht umzusetzen.

Roßbach findet es erstaunlich, dass die Bundesrepublik „das einzige Land in Europa ist, das keine obligatorische Alterssicherung für Selbstständige hat“.

VdK: Rente für alle

Der Sozialverband VdK fordert schon seit Jahren eine Rente für alle, also eine Rentenversicherung, in die neben Selbstständigen auch Beamte, Politikerinnen und Politiker sowie Managerinnen und Manager einzahlen. Dies würde eine deutlich breitere finanzielle Basis schaffen.

Außerdem fordert der VdK eine Sozialversicherungspflicht bei jedem Gehalt, damit mehr Geld in die Rentenkassen kommt und alle Erwerbstätigen entsprechend Rentenansprüche erwerben.

Der VdK wird die Parteien im Wahlkampf und die künftige Bundesregierung mit diesen Forderungen konfrontieren und für eine Stärkung der gesetzlichen Rente werben. **Sebastian Heise**

Mit dem Handy bezahlen

Nicht nur Kreditkarten verdrängen das Bargeld, sondern auch Smartphones mit „Wallet“

Immer mehr Geldgeschäfte verlagern sich ins Internet, beispielsweise bei Online-Bestellungen oder beim Einkauf via App im Supermarkt. Der Zahlungsverkehr lässt sich mittlerweile auch über das Smartphone abwickeln. In der „Wallet“ (englisch für Geldbörse) können Debit- und Kreditkarten gespeichert werden, mit denen man kontaktlos bezahlen kann.

„Schneller und einfacher als Karten oder Bargeld“ – so bewerben Anbieter die neue Bezahlmethode über die App „Wallet“. Welchen digitalen Geldbeutel man bevorzugt, hängt auch vom Smartphone ab, das benutzt wird. Apple, Samsung, Google und PayPal bieten jeweils eigene Systeme an.

Das mobile Bezahlen funktioniert dank der Technologie „NFC“. Die Abkürzung steht für Near Field Communication (Deutsch: Nahfeldkommunikation). Auf vielen Geräten sind die

Programme schon vorinstalliert und müssen nur noch in Betrieb genommen werden. Dazu wird die App geöffnet und die Kredit- oder Debitkarte hinzugefügt.

Die Anbieter versprechen eine hohe Sicherheit und Datenschutz. Sollte das Handy verloren gehen, ist das Geld geschützt. So sichert beispielsweise Apple zu, die Kreditkartennummer weder zu speichern noch weiterzugeben. Auch die Informationen, wann und wo man etwas gekauft hat, werden nicht gesammelt.

Die Wallet ist mittlerweile eine gängige Zahlungsmethode. Man sollte im Geschäft nachfragen, ob sie akzeptiert wird. Ein Hinweis darauf kann das Wellen-Symbol auf dem Kartenlesegerät sein. Auch im Online-Handel ist die Bezahlung damit möglich. Über eine digitale Geldbörse kann man zudem Abos abschließen, Apps und Spiele kaufen und sogar digitale Eintrittskarten, Bordkarten fürs Flugzeug sowie Gutscheine speichern.

App für Personalausweis

Nicht zu verwechseln ist die Wallet mit dem „European Digital Identity Wallet“ (EUDI-Wallet), den die EU bis 2027 einführen will. In dieser Anwendung können Identitätsnachweise wie Personalausweis oder Führerschein gespeichert werden. Ziel ist es, EU-Bürgerinnen und -Bürgern den Zugang zu Online-Diensten zu vereinfachen. So soll es beispielsweise möglich sein, mit der EUDI-Wallet ein Bankkonto zu eröffnen, Verträge elektronisch zu unterschreiben, elektronische Gesundheitsdienste zu nutzen, die Steuererklärung abzugeben oder sich an einer Hochschule einzuschreiben.

Auch diese Wallet wird als App auf dem Smartphone installiert. Zugriff soll nur dessen Besitzerin oder Besitzer haben. Sämtliche Dokumente werden verschlüsselt und speziell gesichert abgespeichert. Die Nutzung einer EUDI-Wallet ist kostenlos und nicht verpflichtend. Ihre Funktionen sollen kontinuierlich erweitert werden.

Der technische Fortschritt hat nicht nur Vorteile: Werden digitale Anwendungen zur Pflicht, dann werden ganze Bevölkerungsgruppen abgehängt. Beispiele dafür sind der Ticketkauf bei der Deutschen Bahn oder das Online-Banking. Benachteiligt sind insbesondere ältere Menschen, die nicht genügend Geld für ein Smartphone oder nicht die entsprechenden Kenntnisse haben, sowie Menschen mit Lernschwierigkeiten.

„Für diese Gruppen ist es sehr schwer, den Überblick zu behalten: Wie viel Geld habe ich eigentlich noch im Monat zur Verfügung?“, gibt VdK-Präsidentin Verena Bentele zu bedenken. Könnte man Tickets nur noch online kaufen, wären sie beispielsweise auch von der Mobilität ausgeschlossen.

Gleiche Möglichkeiten

Deshalb spricht sich der VdK dafür aus, dass es weiterhin vielfältige Zahlungsmöglichkeiten geben muss. Auch der Zugang zu den Behörden muss ohne Computer gewährleistet sein. „Für uns ist es wichtig, dass alle Menschen in Deutschland die gleichen Möglichkeiten haben“, bekräftigt Bentele. „Solange es Menschen gibt, die keine digitale Anbindung haben, die über keinen Internetanschluss verfügen, muss die Barzahlung möglich sein.“ **Annette Liebmann**

Bahn bleibt analoger als geplant

Die Bahn möchte immer mehr Dienstleistungen ins Digitale verlegen. Hier konnten der VdK und andere Seniorenorganisationen erfolgreich dagegenhalten.

Als die Bahn Ende November 2024 ankündigte, die Papieraushänge der Ankunftszeiten in den Bahnhöfen einzusparen, kam von VdK-Präsidentin Verena Bentele postwendend Kritik: „Die geplante Abschaffung verschärft das Gefühl des Abgehängtseins bei allen, die nicht durchgängig digital unterwegs sind: Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderung oder arme Menschen. Ohne Not werden sie von wichtigen Informationen ausgeschlossen.“ Der Konzern nahm wegen des Protests am nächsten Tag ihr Vorhaben zurück.

Sparpreis am Schalter

Ein Erfolg konnte bei Sparpreistickets erzielt werden. Hier hatte sich die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) eingesetzt. Ursprünglich wollte die Bahn für diese günstigen Tickets die Angabe von E-Mail- Adresse oder Mobilfunknummer verlangen. Aufgrund der Kritik werden sie nun ohne diese Angaben auch am Schalter verkauft.

Nach vielen Diskussionen geht es mit dem Deutschlandticket 2025 weiter. Statt 49 kostet es aber 58 Euro pro Monat. Immer noch fehlt ein flächendeckendes Sozialticket, kritisiert der VdK. **bsc**

Achtung Glatteis!

Wer geht wie ein Pinguin, reduziert das Sturzrisiko

Der Winter bringt frostige Temperaturen und glatte Wege. Ein Sturz auf Eis ist dann schnell passiert. Prellungen, Verstauchungen bis hin zu Knochenbrüchen können die Folge sein. Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Langsames und vorsichtiges Gehen sowie das richtige Schuhwerk sind die beste Prävention.

Der Watschelgang des Pinguins ist eine einfache und wirksame Methode, um Stürzen vorzubeugen: Der Körperschwerpunkt liegt damit auf dem vorderen Bein, der Fuß setzt mit ganzer Sohle auf. Die Schritte sind klein und langsam.

Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt für mehr Stabilität und senkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren. Ein Aufprall auf den Hinterkopf kann so vermieden werden. Fällt man trotzdem, kann man zudem besser reagieren und sich mit den Händen abfangen oder seitlich abrollen. Das Tragen von Schuh-Spikes oder Eis-Pickel für Gehstöcke und Unterarmstützen sind weitere Tipps der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Noch besser ist es, bei Glätte, Matsch und Schnee gar nicht erst vor die Tür zu gehen, um sich keinen unnötigen Gefahren auszusetzen. Das wird insbesondere Menschen im höheren Alter oder mit Gehproblemen geraten. Denn aufgrund ihrer geschwächten Knochensubstanz sind Brüche des Handgelenks, des Sprunggelenks oder des Oberschenkelhalses viel wahrscheinlicher. „Durch eine Operation werden die älteren Menschen in erheblichem Umfang belastet“, so die DGOU. Etwa, wenn Hüftprothesen notwendig werden.

Wird man trotz aller Vorsicht von glatten Wegen überrascht, ist es ratsam, sich bei anderen Personen einzuhaken oder sich an einer Häuserwand oder einem Geländer entlangzutasten.

Im Winter empfehlen Orthopäden generell, nur bequeme Schuhe mit Profil zu tragen. Besonders tückisch sind laut DGOU vereiste Außentreppen. Und: Das Fahrrad sollte im Winter keine Saison haben. Die Räder rutschen beim Bremsen auf Schnee und bei Glätte schnell zur Seite weg. pet

Bei Rot stehen, bei Grün gehen

Nicht immer sind die Regeln an Ampeln so einfach und geläufig

Das Prinzip von Verkehrsampeln ist eigentlich nicht schwer zu verstehen: Bei Rot stehen, bei Grün gehen. Allerdings kann es Situationen geben, die durchaus komplizierter und vielleicht nicht allen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern geläufig sind.

Eine Ampel, die auf Grün schaltet, ist laut dem Auto Club Europa (ACE) keine grundsätzliche Aufforderung, loszufahren. Vielmehr erlaubt sie die Weiterfahrt unter bestimmten Bedingungen und entbindet die Fahrerin oder den Fahrer nicht von der allgemeinen Sorgfaltspflicht. Es muss also auch bei Grün darauf geachtet werden, dass niemand gefährdet wird. Befinden sich Fußgängerinnen oder Fußgänger auf der Kreuzung, muss man warten, bis die Strecke wieder frei ist. Ebenso bei stockendem Verkehr. Wer trotzdem in die Kreuzung einfährt und andere Verkehrsteilnehmende dadurch aufhält, riskiert ein Verwarnungsgeld in Höhe von 35 Euro.

Worüber sich viele auch nicht immer im Klaren sind: Springt die Ampel von Grün auf Gelb um, darf im Normalfall nicht Gas gegeben, sondern muss angehalten werden. Nur wenn dies nicht gefahrlos möglich ist, darf eine gelbe Ampel überfahren werden, andernfalls droht ein Bußgeld von zehn Euro.

Fährt man bei Rot über die Ampel, spielt bei der Bestrafung die Zeit eine Rolle. Ein „einfacher Rotlichtverstoß“ liegt vor, wenn die Ampel beim Überfahren maximal eine Sekunde auf Rot stand. Dies hat ein Bußgeld von mindestens 90 Euro und einen Punkt im Fahreignisregister in Flensburg zur Folge.

Zeit bestimmt Strafmaß

War die Ampel länger als eine Sekunde rot, handelt es sich um einen „qualifizierten Rotlichtverstoß“. Hier müssen Verkehrssünderinnen und -sünder mindestens 200 Euro Strafe bezahlen. Außerdem gibt es zwei Punkte in Flensburg und obendrein noch ein einmonatiges Fahrverbot. Wurden andere Personen gefährdet oder entstand dadurch ein Unfall, fällt die Geldstrafe noch höher aus.

Auch bei Radfahrenden wird zwischen einfachem und qualifiziertem Rotlichtverstoß unterschieden. Die entsprechenden Bußgelder liegen bei mindestens 60 beziehungsweise 100 Euro. Zu Fuß zahlt man in der Regel fünf Euro Strafe.

Lichtzeichen haben gegenüber Verkehrszeichen immer Vorrang. Aber fällt eine Ampel aus, gelten vorhandene Schilder und Fahrbahnmarkierungen oder die Regel „rechts vor links“. Es sei denn, Polizistinnen und Polizisten regeln den Verkehr. Deren Anweisungen müssen stets befolgt werden. **Mirko Besch**

Pflanzendrinks als Milchalternative

Der Nährstoffgehalt unterscheidet sich bei den Produkten oft stark

Der Konsum von Kuhmilch sinkt in Deutschland kontinuierlich. Verbraucherinnen und Verbraucher greifen stattdessen immer häufiger zu pflanzlichen Milchalternativen, zu sogenannten Pflanzendrinks. Diese werden beispielsweise aus Soja, Hafer, Mandeln, Reis oder Erbsen hergestellt.

Kuhmilch und Milchprodukte sind hierzulande ein häufiger Bestandteil der Ernährung. Durchschnittlich zehn Prozent der täglich zugeführten Energie stammen aus Milch, Joghurt, Quark, Käse & Co. Milch und Milchprodukte tragen wesentlich zur Zufuhr wichtiger Nährstoffe, wie Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12, bei. Daher rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen, täglich zwei Portionen davon zu sich zu nehmen. Eine Portion kann beispielsweise ein Glas Milch, ein Becher Naturjoghurt oder eine Scheibe Käse sein.

Für Personen, die auf Kuhmilch verzichten oder weniger oder mehr als empfohlen konsumieren, befürwortet die DGE pflanzliche Alternativen. Diese können bei der Umsetzung einer pflanzenbetonten Ernährung helfen. Außerdem tragen sie zur Verringerung ernährungsbedingter Umweltbelastungen bei. Denn im Vergleich zu Kuhmilch entstehen bei der Herstellung pflanzlicher Produkte weniger Treibhausgase, wird weniger Wasser verbraucht und weniger Land beansprucht.

Allgemeine Aussagen über den gesundheitlichen Nutzen von Pflanzendrinks lassen sich jedoch nur schwer treffen, da sich die Inhaltsstoffe und somit auch der Nährstoffgehalt der Produkte oft stark voneinander unterscheiden. Manche von ihnen enthalten teilweise auch gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe.

Blick auf die Zutatenliste

Wie viel Vitamine und Mineralstoffe in den Pflanzendrinks stecken, ist davon abhängig, ob diese damit angereichert wurden. Hier gibt ein Blick auf die Zutatenliste Aufschluss über die zugesetzten Nährstoffe, den Zuckeranteil sowie enthaltene Zusatzstoffe und Allergene. Letzteres ist vor allem wichtig bei bestehenden Allergien oder Erkrankungen.

Die DGE empfiehlt, bei nicht oder nur teilweise angereicherten Produkten auf die Zufuhr von Calcium, Jod sowie – besonders bei vegetarischer und veganer Ernährung – Vitamin B2 und Vitamin B12 durch andere Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu achten. Ansonsten können Nährstoffdefizite auftreten. Zudem sollten Produkte ohne Zuckerzusatz bevorzugt werden. **Mirko Besch**

Regional einkaufen

Heimisches Obst und Gemüse liegen im Trend

Der Wunsch nach regionalem Gemüse und Obst ist groß. Dabei gibt es aber einen Haken: Derzeit deckt der heimische Anbau bei Weitem nicht den gesamten Bedarf. Nur ein Drittel unseres Gemüses und nur ein Fünftel des Obstes stammen aus Deutschland.

Heimisches Saisonobst und -gemüse enthält laut Verbraucherzentrale zusätzlich zu Frische und mehr Geschmack meistens auch weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware. Kurze Transportwege sparen Energie und Treibhausgase ein und schonen so das Klima. Supermarktprodukte kommen aber häufig aus Europa und Übersee, haben also zum Teil lange See- oder sogar Flugreisen hinter sich. Beim Vitamingehalt und den Anbaubedingungen schneiden Import-Obst und -Gemüse oft auch schlechter ab als heimische Produkte.

„In Deutschland wird Obst und Gemüse auf vielfältige Weise angebaut, von traditionellem Freilandanbau bis hin zu modernen Gewächshäusern“, heißt es bei der Verbraucherzentrale. Die wichtigsten Obstsorten hierzulande sind Äpfel, gefolgt von Erdbeeren. Beim Gemüse sind es Kartoffeln, Spargel, Möhren, Zwiebeln und Salate. Die klimafreundlichste Anbauweise sei der Freilandanbau – auf Feldern, Plantagen oder Streuobstwiesen. Als Lagerware bezeichnet man Gemüse und Obst, das bis zum Verkauf teils über Monate durch Kühlung frisch gehalten wird.

Um zukünftig mehr pflanzliche Lebensmittel aus Deutschland konsumieren zu können, müssten sich die Anbauflächen und Erntemengen deutlich erhöhen, gibt die Verbraucherzentrale zu bedenken und merkt an: „Insbesondere die jüngere Generation ist mit einem ständig vielfältigen Angebot an Obst und Gemüse im Supermarkt aufgewachsen. Wenige wissen noch, welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit in unseren Breiten wächst oder als Lagerware zur Verfügung steht.“ pet

Harmloser „Knubbel“ am Gelenk

Ganglion: Knotenartige Schwellung verschwindet oft von alleine wieder

Das Wort Ganglion stammt aus dem Griechischen und bedeutet „knotenartige Geschwulst“. Solche Schwellungen treten an Gelenken auf. Dr. Stefan Middeldorf, Chefarzt der Orthopädischen Klinik der Schön Klinik in Bad Staffelstein, erklärt im Interview mit der VdK-Zeitung, wann eine Behandlung angeraten ist.

Was ist ein Ganglion?

Im Bereich der Gelenkkapsel oder der oberflächlichen Sehnenscheiden tritt zähe Gelenksflüssigkeit aus. In der Folge bildet sich eine Ausstülpung, die sich prall gefüllt anfühlt. Am häufigsten entstehen Ganglien am Handrücken. Seltener finden sich solche Wucherungen an der daumenseitigen Beugeseite des Handgelenks oder im Bereich der Beugesehnenscheiden der Hand. Nur in seltenen Fällen wachsen sie in einen Knochen hinein.

Wodurch entstehen diese sichtbaren Vorwölbungen?

Auslöser für die Bildung von Ganglien sind in aller Regel Abnutzungs- und Überlastungsprozesse im Bereich der Gelenkbänder und Sehnenscheiden. Doch nicht immer lässt sich eine spezifische Ursache finden.

So ein „Knubbel“ am Handgelenk, Finger, Fuß oder Knie sieht doch aus wie ein Überbein, oder?

Tatsächlich haben Ganglien optisch eine gewisse Ähnlichkeit und werden von Laien deshalb oft als Überbein bezeichnet. Ihre Struktur kann sowohl hart als auch weich sein. Aber sie ist nicht knöchern wie beim Überbein.

Wie groß wird ein Ganglion?

Maximal so groß wie ein Kirschkern. Die zystischen Veränderungen des Ganglions können sich mit der Zeit in ihrer Größe verändern: Die mit Schleimhaut ausgekleidete Gelenkkapsel an Bändern und Sehnen füllt sich mit eingedickter Handgelenksflüssigkeit und stülpt sich aus. Die Flüssigkeit kann aber auch wieder zurückfließen. Die Geschwulst kann somit kleiner oder größer werden. Sie kann sogar wieder ganz verschwinden.

Ist ein Ganglion behandlungsbedürftig?

Häufig nicht, denn meist ist die Geschwulst harmlos. Falls keine Beschwerden vorliegen, würde ich abwarten. Denn Ganglien zeigen, wie gesagt, eine relativ häufige Selbstheilungsrate. Verursacht die Schwellung mechanische Gelenkschmerzen, oder stört sich eine Patientin oder

ein Patient aus ästhetischen Gründen daran, kann eine operative Entfernung in Erwägung gezogen werden.

Wie sieht eine Therapie aus?

Erst einmal wird versucht, ohne Operation zu behandeln. Am Anfang einer „konservativen Therapie“ steht häufig eine Punktion, bei der die geleeartige Flüssigkeit abgezogen wird, oft kombiniert mit einem lokal wirkenden Kortisonpräparat. Dies soll der Entzündung und dem Wiederauftreten der Schwellung entgegenwirken.

Wann sollte operiert werden?

Wenn durch konservative Therapie nicht geholfen werden konnte und Beschwerden weiterhin bestehen, ist eine Operation durch einen Facharzt zu empfehlen. Drückt ein Ganglion auf Nerven, ist eine Operation erforderlich. Bei funktionellen Einschränkungen sowie neurologischen Ausfällen wie Lähmung und Taubheit ist eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen, um bleibende Nervenschäden zu vermeiden.

Interview: Elisabeth Anritter

Häufiger zur Krebsvorsorge

Mehr Menschen nehmen Kassen-Angebote an

Nach Zahlen der Krankenkasse AOK und der Deutschen Krebsgesellschaft gehen insgesamt immer mehr Menschen zur Krebsvorsorge. Doch bei der Hautkrebsprävention sind die Zahlen rückläufig.

Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDO) hat die Teilnehmezahlen an Vorsorgeuntersuchungen von 2019 bis 2024 im „Früherkennungsmonitor 2024“ zusammengefasst. In fast allen Bereichen können – nach Einbrüchen während der Corona-Pandemie – deutliche Steigerungen festgestellt werden. Die Zahl der Koloskopien zur Darmkrebsvorsorge stieg um 14,8 Prozent, die der Mammografien zur Früherkennung von Brustkrebs um 5,1 Prozent und die der Untersuchungen zur Prostatakrebsvorsorge um 4,7 Prozent. Vermehrte Aufklärung ist laut Professor Michael Ghadimi, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft, für diesen Anstieg verantwortlich: „Die vielen Appelle der letzten zwei Jahre, versäumte Untersuchungen nachzuholen, scheinen zu fruchten.“

Hautkrebs unterschätzt

Trotz dieser positiven Entwicklung gibt es zwei Bereiche, in denen das Vor-Corona-Niveau nicht mehr erreicht wurde: bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (minus 3,2 Prozent) und beim Hautkrebs-Screening (minus 2,8 Prozent). Insbesondere Letzteres bereitet Expertinnen und Experten Sorgen. Denn Hautkrebsfälle nehmen zu. Das durch den Klimawandel bedingte intensivere Sonnenlicht lässt das Krebsrisiko ansteigen. Umso wichtiger sei hier die regelmäßige Vorsorge, appelliert die AOK.

Gesetzlich Versicherten ab 35 Jahren steht alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening zu. Auf die Frage, warum sie dies bislang nicht in Anspruch genommen haben, antworteten 26 Prozent in einer Forsa-Umfrage, das Angebot nicht zu kennen. 21,5 Prozent verwiesen auf abschreckend lange Wartezeiten auf einen Hautarzttermin.

Kostenlose Vorsorge

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt die Kosten vieler Vorsorgeuntersuchungen: Frauen können ab 20 Jahren die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, ab 30 von Brustkrebs in Anspruch nehmen. Männern wird ab 45 Jahren die jährliche Prostatakrebsvorsorge empfohlen. Neben dem Hautkrebs-Screening ab 35 Jahren zahlt die Krankenkasse Frauen ab 55 Jahren und Männern ab 50 Jahren Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchungen.

Weitere Informationen gibt es in Hausarztpraxen sowie unter www.bundesgesundheitsministerium.de/krebsfrueherkennung.html bsc

Die Handprothese öffnet neue Türen

Dominik Müller kämpft mit dem VdK für mehr Teilhabe – Fußballtrainer-Lizenz als nächstes Ziel

Als junger Fußballer verletzt sich Dominik Müller aus Passau an der linken Hand schwerer als zunächst gedacht. Es folgen jahrelange, zum Teil unerträgliche Schmerzen. Erst mit Amputation und Handprothese geht es besser. Doch sein Kampf ist nicht zu Ende.

Beim Treffen in der Cafeteria einer Schmerzklinik am Starnberger See zeigt sich VdK-Mitglied Dominik Müller gut gelaunt. Er scherzt mit den Angestellten, plaudert über seine Leidenschaft Fußball und zeigt, wie seine Handprothese funktioniert. Doch häufig geht es ihm nicht so gut. Der 40-Jährige leidet unter dem chronischen Schmerzsyndrom CRPS.

Mit 18 Jahren fliegt ihm beim Fußball der Ball mit Wucht an die linke Hand. Er geht zum Arzt. Auf dem Röntgenbild sieht alles gut aus, und er bekommt einen Tapeverband. Zunächst hilft dies, so dass er weiter als Elektriker Solaranlagen installieren kann.

OP kommt zu spät

Doch nach einiger Zeit schwillt die Hand an, und die Schmerzen nehmen stark zu. Ein Orthopäde stellt ein Jahr nach dem Unfall per Ultraschall fest: Das Kahnbein, ein kleiner, versteckter Knochen, ist gebrochen. Er wird operiert. Doch der Eingriff kommt zu spät: Die Hand ist nicht mehr zu heilen, Nerven sind schon abgestorben.

Die Schmerzen bleiben und werden manchmal so schlimm, dass er weinend im Bett liegt. 17 Operationen, zahlreichen Schmerztherapien und Behandlungen mit Medikamenten und Psychopharmaka muss er sich unterziehen. Die Hand wird immer mehr zum schmerzenden Fremdkörper, und er überlegt, wie er sie los wird.

In einem Sanitätshaus in Passau lässt er sich Prothesen zeigen, und entscheidet sich dann, die Hand amputieren zu lassen. In Regensburg findet er einen Chirurgen, der zu diesem Eingriff bereit ist. Doch vor der Operation muss Müller weitere Untersuchungen und Therapien, vor allem auch psychischer Art, absolvieren. Zum Glück steht seine Frau, mit der er eine Tochter und einen Sohn hat, die ganze Zeit hinter ihm. So geht er schließlich im September 2023 optimistisch in die OP. Als er aufwacht, fehlen die linke Hand und zwei Drittel des Unterarms. Zunächst ist er erleichtert. Als seine Frau ihn am nächsten Tag besucht, weint er aus Sorge. Doch sie macht ihm klar, dass es so jetzt gut ist.

Streit mit Krankenkasse

Nach der Klinik geht er die nächsten Schritte an, um möglichst selbstständig sein Leben zu bestreiten. Schließlich will er sich nicht nur um seine Kinder kümmern, sondern auch sonst anpacken. Vom Sanitätshaus bekommt er die passende Handprothese. Allerdings muss er zunächst seine Krankenkasse überzeugen, die 85 000 Euro dafür zu bezahlen.

Viele weitere bürokratische Hürden folgen. Zum Glück hat ihn das Sanitätshaus an den Sozialverband VdK verwiesen. Seitdem unterstützen ihn die VdK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter in der Kreisgeschäftsstelle in Passau und beim Bezirk in Landshut. Müller hat einen Grad der Behinderung von 60 und bekommt volle Erwerbsminderungsrente, zunächst befristet. Denn an Arbeit ist aufgrund seiner körperlichen Einschränkungen und Schmerzen nicht zu denken. Er muss wöchentlich zur Physiotherapie, geht öfters ins Fitnessstudio, zum Psychiater und zum Therapeuten.

Seine Krankenkasse lehnt immer wieder Kostenübernahmen ab. So klagt er nun mit dem VdK, dass der Prothesenaufsatz fürs Radfahren bezahlt wird. Den 5 000 Euro teuren Autoumbau und die Untersuchung, dass er wieder selbst fahren kann, hat er mit Spenden und aus eigener Tasche finanziert.

Trotz allem gibt Dominik Müller nicht auf. „Die Handprothese ermöglicht es mir, den Alltag besser zu bewältigen“, sagt er. Er trainiert schon länger die Bambini in seinem Fußballverein, und im Frühjahr macht er die C-Trainer-Lizenz. Den Trainerposten einer Männermannschaft hat er schon sicher. Dominik Müller ist wieder am Ball. **Sebastian Heise**

Der „Bundes-Jogi“ wird 65

Weltmeister-Trainer Löw feiert Geburtstag

Als Bundestrainer führte Jogi Löw die deutsche Fußball-Nationalelf 2014 zum vierten WM-Titel. Nicht nur deshalb genießt er bis heute große Beliebtheit. Am 3. Februar feiert Löw seinen 65. Geburtstag.

Joachim „Jogi“ Löw ist noch immer gern gesehener Gast in den Stadien, auch wenn er derzeit keine aktive Rolle im Fußball innehat. Besonders oft ist er in der Freiburger Arena anzutreffen. Denn Südbaden ist und bleibt seine Heimat.

1960 kam er in Schönau im Landkreis Lörrach auf die Welt. Beim örtlichen TuS begann er Fußball zu spielen. Über Eintracht Freiburg kam er als 18-Jähriger zum SC Freiburg, wo er 2. Liga spielte. Der VfB Stuttgart holte ihn in die Bundesliga.

Ein böses Foul gegen ihn, bei dem er einen Schien- und Wadenbeinbruch erlitt, schwächte ihn nachhaltig. Trotzdem spielte er weiter erst- und zweitklassig beim SC Freiburg, beim Karlsruher SC sowie beim FC Schaffhausen und dem FC Winterthur in der Schweiz.

Löw begann Jugendmannschaften zu trainieren, machte Trainerscheine und kam 1995 als Co-Trainer zum VfB Stuttgart. Ein Jahr später wurde er dort Cheftrainer und gewann 1997 den DFB-Pokal. Es folgten Fenerbahçe Istanbul, der Karlsruher SC und Adanaspor in der Türkei. Mit dem FC Tirol Innsbruck wurde er 2002 Österreichischer Meister. Nach der Pleite des Vereins wechselte er zu Austria Wien.

Teamchef Jürgen Klinsmann holte ihn 2004 als Co-Trainer zur deutschen Nationalelf. Nach dem 3. Platz bei der Heim-WM 2006 stieg er zum Bundestrainer auf. Unter ihm wurde das DFB-Team 2008 EM-Dritter und 2010 WM-Dritter. 2014 folgte der Triumph als Weltmeister. Danach blieben die Erfolge aus. Nach dem Vorrunden-Aus bei der WM 2018 nahm die Kritik an ihm zu. Dennoch blieb er bis 2021 im Amt und wurde Rekord-Bundestrainer mit den meisten Spielen (198) und meisten Siegen (124).

2016 trennte er sich von seiner Ehefrau Daniela, mit der er 39 Jahre zusammen war. Löw engagiert sich auch sozial, unter anderem für benachteiligte Kinder. **hei**