

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

# Inhaltsverzeichnis

Kommunale Pflegeämter als Lösung.....	3
Zusatzbeitrag steigt deutlich über drei Prozent.....	4
Hilfe kommt bei Älteren oft nicht an.....	5
Ergebnisse als wichtige Orientierung.....	6
Für soziale Balance.....	7
Heilen statt warten.....	8
Zahlreiche Hindernisse beseitigt – dank VdK .....	9
Von barrierefreiem Wohnraum bis zu Untertiteln im TV .....	11
Neue Grundsicherung sieht Verschärfungen vor.....	12
Rehamaßnahmen wirken .....	13
Grundrente bleibt verbesserungswürdig.....	14
Post-Covid-Patientin bekommt volle EM-Rente.....	15
VdK erstreitet Zuschuss zum Badumbau .....	17
Anerkennung beschleunigen.....	18
Kompetente Ansprechpartner vor Ort.....	19
VdK klagt gegen Zweckentfremdung.....	20
Leben mit einer Seltenen Erkrankung .....	21
Angst vor einer Diagnose.....	22
Brennende Schmerzen.....	23
Cortisonsalbe nur kurzfristig anwenden .....	24
Mangelernährung hat viele Ursachen.....	26
Keine Wirkung ohne Nebenwirkung.....	27
Seufzen tut der Lunge gut.....	28
Geringe Teilnahme, aber hohe Bereitschaft.....	28
Übertherapie bei Prostatakrebs vermeiden .....	29
Kletterhilfe für den sozialen Aufstieg .....	31
Rekordtief beim Rauschtrinken.....	33
Ängste werden chronisch .....	33
Pläne für Barriereabbau greifen viel zu kurz .....	34
Finanzämter erhalten GdB automatisch.....	36

Mit Merkzeichen „B“ Bahntickets kaufen .....	36
Inklusion in der Raumfahrt.....	37
Aktuelle Filme auf VdK-TV .....	38
„miteinander“ im Februar .....	39
Landtagswahl: 3 Fragen an die Spitzenkandidaten .....	40
Cem Özdemir (Die Grünen).....	40
Manuel Hagel (CDU).....	41
Das Fundament der Demokratie.....	42
Wir protestieren gegen das neue Pflegegesetz.....	43
Landtagswahl: 3 Fragen an die Kandidaten.....	44
Andreas Stoch (SPD).....	44
Hans-Ulrich Rülke (FDP).....	45
Amelie Vollmer (Die Linke) .....	46
Die Zeit ist reif für echte Veränderung! .....	47
VdK-Aktionen und Veranstaltungen im Ländle.....	48
Das VdK-Herzensprojekt.....	50
„Wir werden seit Jahren nicht gehört!“ .....	51
Achtung: Erneut Trickbetrug!.....	53
Inklusionsbarometer 2025 .....	53
Sicher ins Krankenhaus.....	55
Die Organspende erklärt.....	56
Die stille Krise in unserer Gesellschaft.....	56
Von 65 auf 130 Quadratmeter .....	58
Mit klarer Vision in die Zukunft.....	59
Politisches Backen .....	59
„Wir fordern mutige Schritte für die Pflege der Zukunft“ .....	60
Wolfgang Klook.....	61
Ein Abend mit Herz .....	61
Hoher Besuch in Bruchsal .....	62
Zusammenhalt: Gemeinsam Laufen.....	62
Samuel Koch am VdK-Stand .....	62
Vom Rothirsch zum Warzenbeißer: die Tiere des Jahres .....	62
Zusammenstehen und Teil der Veränderung sein .....	64
Eine Ausrede ist keine Entschuldigung.....	65
Ernährungsreport„So isst Deutschland“ .....	67
Stark gestiegene Lebensmittelpreise.....	67

Geld vom Metzger .....	68
Neu seit 1. Januar: Aktivrente .....	69
Regelmäßig kontrollieren.....	70
Brot mit allen Sinnen genießen.....	71
Nachhaltigkeit spielt nur geringe Rolle .....	72
Perlen – zeitloses Schmuckstück.....	73
Gemütlich mit Karo .....	74
Einspruch kann sich lohnen.....	75
Abtauen senkt Stromverbrauch.....	76
Ungekünstelt, frech und spontan.....	77

---

# Kommunale Pflegeämter als Lösung

## Fehlende Vernetzung in Städten und Gemeinden erschweren die pflegerische Versorgung vor Ort

**Der Sozialverband VdK fordert einen radikalen Neuanfang in der Pflegepolitik. Um die pflegerische Versorgung deutlich zu verbessern, schlägt der VdK vor, Pflegeämter in den Kommunen zu schaffen. Diese könnten zum Beispiel bei Stadt- oder Kreisverwaltungen angesiedelt sein.**

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt bei der Vorstellung des neuen Konzeptes auf einer Pressekonferenz Mitte Dezember: „Das zentrale Problem in der Pflegepolitik sind ihre Strukturen. Die Verantwortungsdiffusion zwischen Pflegekassen, Bund, Ländern, Kommunen und Einrichtungen ist der größte Hemmschuh für eine gesicherte und gute Pflege in Deutschland.“

Die Leidtragenden in diesem schlecht organisierten System sind die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen. Bentele weiter: „Unser derzeitiges System bietet keine zukunftsfeste Lösung an. Es weist zu viele Lücken auf und birgt massive Reibungsverluste für Pflegebedürftige.“

VdK-Mitglieder berichten immer wieder von erheblichen Problemen, passende Angebote zu finden und nutzen zu können. Die Suche nach verfügbaren Pflegediensten oder freien Heimplätzen in Wohnortnähe führt zu einem großen organisatorischen und belastenden Aufwand. Den Betroffenen fehlt bisher ein kompetenter und unterstützender Ansprechpartner auf lokaler Ebene, der Pflegeangebote steuert und vernetzt.

Bentele schlägt deshalb ein kommunales Pflegeamt als Bindeglied zwischen den Pflegeanbietern und den Betroffenen vor: „Kommunen erreichen die Menschen am besten und kennen ihre

Lebenslagen. Übernehmen sie Planung und Steuerung aus einer Hand, entstehen klare Zuständigkeiten. Reibungsverluste werden reduziert und bürokratische Umwege vermieden.“

Als positives Beispiel für eine solche Struktur nennt der VdK das Nachbarland Dänemark und seine bürgernahe Organisation der Pflege. Ähnlich wie in unserem Nachbarland sollte auch in Deutschland das Ziel sein, Kommunalverwaltungen zu befähigen, die Situation vor Ort systematisch zu erfassen.

Elementare Informationen für eine gezieltere Steuerung auf kommunaler Ebene werden bisher nicht ausreichend vernetzt und für bessere Angebote genutzt: Wie viele Menschen sind in der Stadt oder im Landkreis pflegebedürftig? Wer versorgt sie, welche Unterstützung wird benötigt? Der VdK verspricht sich von einer solchen neuen Datengrundlage, die die Pflegeämter erheben könnten, dass endlich eine wohnortnahe Pflegeplanung ermöglicht wird. Zentraler Punkt ist, dass damit die Kommunalverwaltungen die pflegerische Versorgung steuern und im Fall von drohender Unterversorgung selbst Angebote aufbauen können.

Der VdK fordert eine dauerhafte Finanzierung der kommunalen Pflegeausgaben durch den Bund und die Länder. So könnte eine gleichwertige Versorgung überall sichergestellt werden.

Unbürokratisch wäre dies durch eine Erhöhung der Mittel des kommunalen Finanzausgleichs möglich. Die Rolle der Pflegekassen als Kostenträger individueller Pflegeleistungen soll erhalten bleiben. **Julia Frediani**

*Lesen Sie zu diesem Thema auch unseren Artikel auf Seite 6.*

---

## Zusatzbeitrag steigt deutlich über drei Prozent

### Kosten für Krankenkassen weiter erhöht – VdK fordert tragfähiges Finanzierungskonzept

**Gesetzlich Versicherte müssen Jahr für Jahr höhere Krankenkassenbeiträge zahlen. Deshalb fordert der Sozialverband VdK ein zukunftsfähiges wirtschaftliches Fundament für die Krankenkassen.**

Bundeskanzler Friedrich Merz und Gesundheitsministerin Nina Warken hatten für das Jahr 2026 stabile Beiträge angekündigt. Auch der GKV-Schätzerkreis rechnete mit einem durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 2,9 Prozent. Ein Sparpaket der Bundesregierung sollte dies absichern.

Dennoch hat jede zweite Krankenkasse den Zusatzbeitrag zum Jahreswechsel erhöht. Er liegt nun im Schnitt bei 3,36 Prozent des beitragspflichtigen Einkommens. Nach Angaben der Krankenkassen reichen die geplanten Einsparungen nicht aus, um die Ausgaben zu decken. Zudem müssen sie ihre gesetzlich vorgeschriebenen Finanzreserven wieder auffüllen.

Der VdK drängt Bund und Länder dazu, sich schnellstmöglich auf ein Finanzierungskonzept für die Krankenkassen zu einigen, um die gesetzlich Versicherten zu entlasten. „Das darf allerdings nicht auf Kosten der Versorgung gehen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie fordert, die gesamtgesellschaftlichen Aufgaben, für die gesetzlich Versicherte aufkommen, gerechter über Steuerzuschüsse zu finanzieren. Zudem müssten sich sehr gut Verdienende mit höheren Beiträgen stärker an der Finanzierung des Gesundheitssystems beteiligen.

Der VdK unterstützt auch die Forderungen nach einem Ausgabenmoratorium, also einem Stopp der dauerhaften Vergütungssteigerungen für die Leistungserbringer wie Krankenhäuser oder ambulante Versorger. Ziel muss es sein, die Ausgaben und die Einnahmen endlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen. „Wer vom Gesundheitssystem in hohem Maße profitiert, sollte auch mehr zu seiner Stabilität beitragen“, sagt Bentele.

**Kristin Enge**

---

# Hilfe kommt bei Älteren oft nicht an

## Siebter Armutsbericht: Beantragung von Sozialleistungen vereinfachen

**Die Nichtinanspruchnahme von Sozialleistungen ist ein Schwerpunktthema im Siebten Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Der Bericht beleuchtet die Gründe und sieht Handlungsbedarf, damit Leistungen besser abgerufen werden können.**

Wenn Personen Sozialleistungen nicht nutzen, obwohl sie einen Anspruch darauf haben, wird dies als Nichtinanspruchnahme oder „verdeckte Armut“ bezeichnet. Die vergangene Ampel-Regierung hatte diesem Thema im Siebten Armuts- und Reichtumsberichts besondere Bedeutung beigemessen. Wegen des vorzeitigen Koalitionsbruchs konnte sie ihren 680 Seiten starken Bericht allerdings nicht mehr veröffentlichen. Das hat Ende des vergangenen Jahres schließlich die schwarz-rote Regierungskoalition nachgeholt.

Laut dem Bericht ist die Quote der Nichtinanspruchnahme des bisherigen Bürgergelds, das reformiert werden soll, hoch. Sie liegt zwischen 33 und 56 Prozent. Genauere Zahlen sind wegen der Dunkelziffer von Anspruchsberechtigten, die Leistungen nicht nutzen, schwer zu ermitteln.

### Grundsicherung im Alter

Noch bemerkenswerter ist das Verhältnis bei der Grundsicherung im Alter. Laut Bericht rangiert die Quote der Nichtinanspruchnahme hier zwischen 58 und 88 Prozent. Die Zahl der Seniorinnen und Senioren, die Grundsicherung im Alter nicht beantragen, ist mindestens so hoch, wie die der Beziehenden. Als Gründe dafür, dass so viele keine staatlichen Hilfen abrufen, werden fehlende oder falsche Informationen zum Leistungsanspruch oder auch abschreckende

komplexe Antragsverfahren genannt. Viele Menschen verzichten aber auch aus Scham auf eine Beantragung.

Laut Bericht könnten Sozialleistungen effektiver sein, wenn die Zielgruppen besser informiert würden. In Schweden hatte eine Informationsoffensive unter Rentnerinnen und Rentnern über das Wohngeld ergeben, dass die Inanspruchnahme danach um ein Vielfaches gestiegen ist. In den Niederlanden haben Aktionen von Kommunen und Freiwilligen, die beim Ausfüllen von Formularen geholfen haben, ebenfalls positiv Ergebnisse gezeigt.

### **Einfachere Anträge**

Der Sozialverband VdK begrüßt, dass sich der Bericht mit verdeckter Armut befasst, denn Leistungen müssen bei den Menschen ankommen, die sie brauchen. Die Beantragung von Sozialleistungen muss deshalb stark vereinfacht werden. Der VdK fordert von der Bundesregierung große Kraftanstrengungen und Reformen, um die Nichtinanspruchnahme zu reduzieren.

**Jörg Ciszewski**

---

## **Ergebnisse als wichtige Orientierung**

### **VdK-Mitgliederumfrage zu Rechtsberatung und Kommunikation**

**Eine große VdK-Mitgliederumfrage aus dem vergangenen Herbst liefert wichtige Ergebnisse für die weitere Entwicklung des größten Sozialverbands in Deutschland.**

Die Ergebnisse zeigen, welche Erwartungen die Mitglieder an „ihren“ VdK haben, dem sie loyal und seit durchschnittlich 9,4 Jahren verbunden sind. Die Ergebnisse geben dem Bundes- und den Landesverbänden besonders in der Entwicklung der strategisch wichtigen Bereiche Rechtsberatung, Ehrenamt und Mitgliederkommunikation eine wichtige Orientierung. Die Meinung der Mitglieder zählt!

Basierend auf den Ergebnissen der Umfrage, an der sich rund 15 500 Mitglieder beteiligt haben, wird der VdK in den kommenden Jahren seine Angebote in der Rechtsberatung und in der Mitgliederkommunikation überprüfen und weiterentwickeln.

### **Mitglieder-App**

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Nutzung des Smartphones als Kommunikationsinstrument in allen Altersgruppen der VdK-Mitglieder mittlerweile etabliert hat. Drei Viertel der Befragten sprechen sich für eine „VdK-App“ oder ein neues Mitgliederportal auf dem Smartphone aus. Damit könnten viele Mitglieder zu wichtigen Themen des VdK täglich erreicht werden. An der beliebten VdK-Zeitung in Papierform möchte ein Großteil der Mitglieder festhalten. Als

wichtiges Medium zur Information und Kommunikation hat die Zeitung weiterhin einen hohen Stellenwert. Parallel wird auch das digitale Angebot der VdK-Zeitung weiterentwickelt, um die Mitglieder gut zu erreichen.

In der VdK-Rechtsberatung zählen das Schwerbehindertenrecht, die Rente, hier der Rentenanspruch, sowie die häusliche Pflege zu den wichtigsten Themen.

Eine Vielzahl der Mitglieder schätzt weiterhin das persönliche Beratungsgespräch. Um einen schnelleren Termin bei der Rechtsberatung zu erhalten, ist die Mehrheit der befragten Mitglieder aber auch offen für neue Angebote, wie eine Online-Terminvereinbarung oder eine Beratung per Video oder Telefon. Der Großteil der Befragten wäre auch bereit, Unterlagen zum Rechtsverfahren in einem geschützten Bereich hochzuladen oder schon im Vorfeld das Rechtsverfahren mit eigenen Mitteln zu starten, sofern die technischen Voraussetzungen hier geschaffen werden.

### **Zuverlässiger Partner**

Im Rahmen der Umfrage wollte der VdK auch wissen, wie zufrieden die Mitglieder mit dem Sozialstaat sind. Eine große Mehrheit der Befragten bewertet dessen Leistungsfähigkeit als sehr kritisch.

Die Erfahrungen der Mitglieder mit Ämtern sind durchwachsen. Die Behörden gehen mit den Ratsuchenden nicht auf Augenhöhe um. Mitglieder, die gerade einen Antrag gestellt haben, bewerten die Leistung des Sozialstaats als besonders kritisch.

Die Ergebnisse machen deutlich, wie wichtig der VdK als zuverlässiger Partner für seine Mitglieder ist: Die Betroffenen nehmen die Unterstützung in Anspruch für Antragsverfahren, die als kompliziert und ungerecht wahrgenommen werden.

VdK-Präsidentin Verena Bentele betont: „Viele Mitglieder wissen, dass wir uns für einen Sozialstaat einsetzen, dessen Leistungen ohne Hürden für die Menschen zugänglich sind.“ **Julia Frediani**

---

## **Für soziale Balance**

### **VdK Berlin-Brandenburg wählt neuen Vorstand**

**Auf dem 17. Ordentlichen Landesverbandstag des VdK Berlin-Brandenburg wählten am 3. Dezember 2025 in Rheinsberg 61 Delegierte einen neuen Landesvorstand. Ralf Bergmann wurde mit großer Mehrheit im Amt des Landesvorsitzenden bestätigt.**

Er zog eine positive Bilanz der vergangenen acht Jahre als Landesvorsitzender. Während dieser Zeit und unter seiner Führung verdoppelte sich die Mitgliederzahl im VdK Berlin-Brandenburg auf mehr als 35 000 Personen. Die Finanzlage bezeichnete Bergmann als „gut und stabil“.

Für die kommenden Jahre hat Bergmann klare Ziele: „Ich möchte das Ehrenamt in der Fläche so stärken, dass es auch künftig wirksam und zukunftsfähig bleibt.“ Besonders wichtig ist ihm die Gewinnung jüngerer Menschen, eine Aufgabe, die er gemeinsam mit den ehrenamtlich Engagierten angehen möchte. Auch soll die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt vertieft werden.

Der VdK-Landesverband wird sich auch künftig als einflussreicher sozialpolitischer Akteur konsequent für die Interessen seiner Mitglieder in Berlin und Brandenburg einsetzen. „Gerade in Zeiten wachsender sozialer Ungleichheit braucht es den VdK als starken, kompetenten Partner, der Orientierung bietet und für soziale Balance sorgt“, so Bergmann. Konkret bedeutet das, sich gegen Altersarmut, für faire Pflege, Inklusion und soziale Teilhabe starkzumachen und den Mitgliedern verlässlich zu ihrem Recht zu verhelfen. **ken**

Kommentar

---

## Heilen statt warten

Anfang des Jahres veröffentlichte der GKV-Spitzenverband die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter Versicherten. Sie bestätigten die Erfahrungen der VdK-Mitglieder: Jeder vierte Versicherte musste länger als einen Monat auf einen Facharzttermin warten, jeder zehnte sogar mehr als drei Monate. Dabei ist Zeit genau das, was Menschen fehlt, wenn sie krank sind oder Schmerzen haben.

Ähnliche Erfahrungen habe auch ich gemacht. Nach einem Skiunfall im Dezember, bei dem mir in der Wade ein Muskel gerissen war, brauchte ich dringend fachärztliche Hilfe. In der Praxis eines Orthopäden wurde mir ein Termin im Februar angeboten – mit Blindenstock und zwei Krücken hat mir jedoch sprichwörtlich eine dritte Hand gefehlt. So lange zu warten war daher für mich keine Option. Durch einen persönlichen Kontakt und einen verständnisvolleren Arzt habe ich schließlich schnell die nötige Hilfe bekommen. Ich lebe in einer Stadt mit einem guten ärztlichen Angebot und bin als VdK-Präsidentin mit den Strukturen der medizinischen Versorgung vertraut. Auch das hat mir bei der Arztsuche geholfen.

Zu oft führt nicht die medizinische Dringlichkeit zum schnellen Termin, sondern Wissen, Beziehungen oder Hartnäckigkeit. Bei der Terminvergabe darf aber nie entscheidend sein, ob sich Hilfesuchende im komplexen Gesundheitssystem zurechtfinden, ob sie Bürokratie überwinden können oder über Arztkontakte im privaten Umfeld verfügen.

Deshalb finde ich den Vorstoß des niedersächsischen Gesundheitsministers Andreas Philippi für eine Termingarantie richtig. Patientinnen und Patienten sollten innerhalb von vier Wochen einen Facharzttermin erhalten – oder, wenn der Bedarf durch die Hausarztpraxis festgestellt wird, alternativ einen Termin im Krankenhaus vermittelt bekommen. Dieses Vorhaben einer guten Koordination im Gesundheitswesen durch ein Primärversorgungssystem findet sich auch im Koalitionsvertrag der Bundesregierung. Ein Vorsatz, der dringend in diesem Jahr zum Wohle aller Patientinnen und Patienten umgesetzt werden sollte.



# **Zahlreiche Hindernisse beseitigt – dank VdK**

## **Seit zehn Jahren fordert der Sozialverband bundesweit „Weg mit den Barrieren!“ und erzielt große Erfolge für die Inklusion**

**Mit ihren knallgelben Plakaten hat die VdK-Aktion „Weg mit den Barrieren!“ 2016 für Aufsehen gesorgt. Doch das war nur der Anfang: Quer durch die Republik fanden seitdem Ortsbegehungen statt, bei denen Ehrenamtliche und Hauptamtliche des Sozialverbands Bürgermeister und Verantwortliche der Städte und Gemeinden auf Hindernisse hingewiesen haben. Viele davon sind bereits beseitigt worden.**

Altötting kennen viele Menschen als Wallfahrtsort. Zahlreiche Christen sind schon in die oberbayerische Kreisstadt gereist, weil sie hofften, von ihren körperlichen Beschwerden geheilt zu werden. Doch um zur Gnadenkapelle zu kommen, mussten sie früher zahlreiche Hindernisse überwinden. Das ist in den vergangenen Jahren deutlich besser geworden – auch dank des VdK. Bei einer Ortsbegehung haben Expertinnen und Experten des Sozialverbands auf Barrieren hingewiesen und den kommunalen Vertreterinnen und Vertretern konkrete Verbesserungsvorschläge gemacht.

Die Ortsbegehung fand im Rahmen der Aktion „Weg mit den Barrieren!“ statt. Der Geschäftsführer des VdK Bayern, Michael Pausder, hatte diese mitinitiiert, und vor zehn Jahren gab der VdK Deutschland in Berlin den Startschuss. Bei vielen Ortsbegehungen in der Folge war Eberhard Grünzinger dabei. Der Referent des VdK Bayern setzt sich seit vielen Jahren für Inklusion und Barrierefreiheit ein und schult zudem ehrenamtliche VdK-Beraterinnen und -Berater für Barrierefreiheit, auch in anderen Landesverbänden.

Grünzinger weist bei den Rundgängen durch die Gemeinde und Städte auf viele für die Barrierefreiheit relevanten Punkte hin, egal ob fehlende Aufzüge, Leitsysteme für blinde und sehbehinderte Menschen, Geländer an Treppenaufgängen oder zu steile Rampen. Die VdK-Teams protokollieren dann mit Fotos und Texten alles genau, Hilfsmittel wie Zollstöcke sind immer dabei. Sie achten auf die Beschilderung vor Ort sowie auf die Webseiten der Kommune. Denn auch diese sollten die Bedürfnisse aller Menschen, egal ob mit oder ohne Behinderung, berücksichtigen.

### **Wallfahrt mit Aufzug**

Altötting konnte mit einigen Verbesserungen bereits vor der Ortsbegehung punkten. So gibt es einen Fahrstuhl, mit dessen Hilfe auch Menschen im Rollstuhl oder Eltern mit Kinderwagen den Höhenunterschied zum Stadtkern, wo sich die Wallfahrtsstätte befindet, leichter überwinden.

Wer eingeschränkt ist, informiert sich meist schon vor der Fahrt über barrierefreie Wege und Behindertenparkplätze. Altöttings Stadtführung dankte dem VdK für alle Hinweise.

Die Oberammergauer Passionsspiele sind weltbekannt, aber das Theater ist ebenfalls nicht barrierefrei. Die ehrenamtlichen VdK-Berater für Barrierefreiheit, Reinhold Nöth und Peter Maier, stellten fest, dass die eigens angebrachten Zugangsrampen zu steil sind. Bürgermeister Andreas Rödl, selbst VdK-Mitglied, staunte nicht schlecht über die Panne und versprach Verbesserung.

Gemeinsam mit anderen Vertreterinnen und Vertretern des VdK-Kreisverbands Oberland sorgten Nöth und Maier in Weilheim für Aufsehen: Unter dem Motto „Scheiß-Thema“ kritisierten sie, dass es zu wenig barrierefreie Toiletten gibt. Viele VdK-Mitglieder sind darauf angewiesen und gehen deshalb oft ungern zu öffentlichen Veranstaltungen im Freien. Die mobilen, schmalen Häuschen, die für Großveranstaltungen aufgestellt werden, sind meistens zu eng und haben Stufen. Damit sind diese alles andere als inklusiv. Das VdK-Team präsentierte ein rollstuhlgerechtes mobiles Klohäuschen. Die örtliche Feuerwehr war so begeistert, dass sie versprach, bei ihren Festen dieses zu mieten.

Der VdK Sachsen hat gemeinsam mit der Stadt Chemnitz sogar ein festes, barrierefreies, öffentliches WC organisiert. Die erste „Toilette für alle“ im Freistaat wurde kurz vor Weihnachten eröffnet. Horst Wehner, Präsident des VdK-Landesverbands Sachsen, hob die gute Zusammenarbeit zahlreicher Akteure hervor, die dieses inklusive Projekt möglich machten.

Zahlreiche Verantwortliche in Städten und Gemeinden machten ähnlich gute Erfahrungen bei der Zusammenarbeit mit dem VdK. Rolf Hötter engagierte sich rund zehn Jahre lang im westfälischen Kreisverband Steinfurt als Vertreter der Menschen mit Behinderung und stellvertretender Vorsitzender im Arbeitskreis „Teilhabe und Inklusion“ beim VdK-Landesverband NRW. „Meine Aufgabe bestand im Wesentlichen darin, Barrieren schon im Planungsstadium von Projekten zu verhindern“, erzählt er. Dazu gehörten Rathäuser, Bahnhofsvorplätze, Schulen, Bushaltestellen oder Fuß- und Radwege. Auch Firmen profitierten von seiner Expertise.

## **Weg über ICE-Strecke**

Ein Beispiel auf Kreisebene ist ein Fuß- und Radweg in Ibbenbüren, der über die ICE-Bahnstrecke zwischen Amsterdam und Berlin führt. Dabei ging es um ein Finanzvolumen von etwa acht Millionen Euro. Hötter hat mit dem Team des VdK-Kreisverbands Steinfurt erfolgreich Planung und Umsetzung begleitet, sodass der Übergang nun bequem und barrierefrei möglich ist. Wie bei vielen solcher Erfolgsgeschichten berichteten die Medien darüber. „Mit geschultem Auge“ betitelte die „Ibbenbürener Volkszeitung“ ein Porträt über ihn.

Hannelore Gruszczyński, Ortsvorsitzende des VdK Gau-Bischofsheim in Rheinland-Pfalz, hat in ihrer Heimatgemeinde ebenfalls einiges bewegen können. So wurde ein Wahllokal im Bürgerhaus vom ersten Stock ins Erdgeschoss verlegt, damit es für alle zugänglich ist. Immer wieder macht sie auf Missstände aufmerksam. In einem Interview für die Rheinland-Pfalz-Seiten der VdK-Zeitung sagt sie: „Barrierefreiheit ist nicht kompliziert. Man kann sich schnell in die Materie einarbeiten, muss mit offenen Augen durch die Welt gehen und sich trauen, wenn es nötig ist.“ **Sebastian Heise**

# Von barrierefreiem Wohnraum bis zu Untertiteln im TV

## Der Sozialverband VdK setzt sich von Anfang an für Barrierefreiheit ein und stellt verschiedene Forderungen an die Politik

**„Barrierefreiheit ist eine wesentliche Voraussetzung für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben.“ So beginnt ein vom vergangenen VdK-Bundesverbandstag beschlossener Antrag. Hier einige der wichtigsten VdK-Forderungen.**

### Bauen und Wohnen

Der Sozialverband VdK fordert, dass Neubauten barrierefrei gestaltet werden. Ein deutlich höherer Anteil als bisher muss uneingeschränkt mit Rollstuhl nutzbar sein. In der Städtebauförderung soll die Barrierefreiheit mit in die Fördervoraussetzung aufgenommen werden. Ähnlich wie bei der Umweltprüfung muss eine Prüfung zur Barrierefreiheit bei der Aufstellung von Bauleitplänen eingeführt werden. Die Kommunen sollen die Einhaltung der bestehenden Vorgaben zum barrierefreien Bauen systematisch kontrollieren und Nichteinhaltungen sanktionieren.

### Verkehr

Bahn, öffentlicher Personennahverkehr und Individualverkehr müssen für alle nutzbar sein. Der VdK plädiert für eine umfassende Weiterentwicklung der rechtlichen Bestimmungen zur Barrierefreiheit. Die Vorgaben sollen verbindlich sein und schneller als bisher umgesetzt werden. Der Bund soll Länder und Kommunen zweckgebunden fördern, damit diese ihrer Verpflichtung zur vollständigen Barrierefreiheit nachkommen. Der VdK fordert ein bundesweites Förderprogramm für die Beschaffung barrierefreier Fahrzeuge für kleinere Taxiunternehmen insbesondere in ländlichen Gebieten. Flugzeuge sollten mit vergrößerter Bordtoilette und Bordrollstuhl ausgestattet sein.

### Einkaufen und Freizeit

Neben allen öffentlichen Stellen, wie Städte, Gemeinden, Landkreise oder der Bund, sollte auch die Privatwirtschaft, also Firmen und Betriebe, zur Barrierefreiheit gesetzlich verpflichtet werden. Das heißt, alle Produkte des täglichen Bedarfs sollten entsprechend gestaltet sein. Der VdK fordert, eine zentrale, frei zugängliche Datenbank auf Bundesebene einzurichten, auf der Informationen über alle Produkte und Dienstleistungen erfasst werden, die die Anforderungen zur Barrierefreiheit nicht oder nur teilweise erfüllen. Auch Geschäfte müssen so zugänglich sein, dass jeder uneingeschränkt einkaufen und Dienstleistungen nutzen kann. Freizeitangebote

sollten ebenfalls für jede interessierte Person erreichbar sein. Auch Ladestationen für Elektroautos müssen barrierefrei sein.

## **Medien**

Klassische Medien wie Fernsehen und Radio, aber auch Medienplattformen und Internetdienste sind oft nicht barrierefrei nutzbar. Hier besteht großer Nachholbedarf. Dazu gehören Untertitelung und Gebärdensprachdolmetschung, Audiodeskription sowie verständliche Sprache und die Übersetzung in Leichte Sprache. Der Sozialverband VdK fordert, dass Medienanbieter technisch sicherstellen, dass behinderungsbedingt notwendige Hilfsmittel uneingeschränkt genutzt werden können.

**Sebastian Heise**

---

# **Neue Grundsicherung sieht Verschärfungen vor**

## **Sozialverband VdK kritisiert geplante Reform wegen besonderer Härten für kranke, schwerbehinderte und ältere Menschen**

**Das bisherige Bürgergeld soll durch die neue Grundsicherung ersetzt werden. Der Sozialverband VdK sieht damit verbundene Neuregelungen mit großer Sorge. Sie würden in vielen Fällen Menschen in schwierigen Lebenssituationen vor weitere unüberwindbare Hürden stellen, anstatt sie bei deren Überwindung zu unterstützen.**

Die Reform des Bürgergelds wurde häufig damit begründet, dass Kosten gespart und Missbrauch eingedämmt werden müssen. Ganz davon abgesehen, dass nachweislich nur ein sehr kleiner Teil der Beziehenden das System tatsächlich ausnutzt, befürwortet der VdK angemessene Maßnahmen gegen kriminellen Missbrauch.

Allerdings gehen die Reformpläne der Bundesregierung weit über dieses Ziel hinaus. Sie widersprechen im Kern in mehreren Punkten dem Sozialstaatsverständnis des VdK. Ihre Umsetzung könnte gerade für kranke, ältere und schwerbehinderte Menschen verheerende soziale Folge haben.

## **Nicht erreichbar**

Wer dreimal Termine beim Jobcenter versäumt, würde als nicht erreichbar eingestuft und seinen Anspruch auf Leistungen komplett verlieren. Das Amt könnte theoretisch in einem kurzen Zeitraum Termine anberaumen. Ob die Person diese nicht wahrnehmen kann, weil sie

schwer erkrankt ist oder sich im Krankenhaus befindet, wird nicht geprüft. Im schlimmsten Fall kann es passieren, dass man nach einem Krankenhausaufenthalt nach Hause kommt, keine Leistungen mehr erhält, die Miete nicht bezahlt ist und die Wohnungskündigung droht.

Die Kosten für die Unterkunft, die das Jobcenter trägt, dürfen jetzt schon nicht die lokale Angemessenheitsgrenze übersteigen. In Ausnahmefällen und in der einjährigen Karenzzeit übernahm das Jobcenter auch höhere Mieten. Aber selbst in diesen Ausnahmesituationen sollen die Mietkosten jetzt auf das Anderthalbfache der Angemessenheitsgrenze gedeckelt werden. Sehr viele Mietpreise liegen in der Realität aber immer noch weit darüber. Diese Regelungen würden auch besonders schutzwürdige Gruppen wie Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, verdeckten psychischen Erkrankungen, Pflegebedürftige und Menschen mit einer Schwerbehinderung betreffen und in ihrer Existenz bedrohen. Sie sind zudem für Beziehende von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung geplant.

### **Vermieter verklagen**

Wohnkosten, welche die gemäß Mietpreisbremse zulässige Höhe überschreiten, werden als unangemessen bewertet und nicht mehr übernommen. Der Leistungsempfänger soll verpflichtet werden, den Vermieter zu verklagen, damit dieser die Mietpreisbremse einhält und die Miete absenkt. Wer dem nicht nachkommt, muss befürchten, wegen Mietschulden seine Wohnung zu verlieren.

VdK-Präsidentin Verena Bentele warnt: „Die Grundsicherung ist das letzte soziale Netz, das wir haben. Wenn es jetzt diese großen Löcher bekommt, droht eine neue Dimension von Armut und Obdachlosigkeit.“ **Jörg Ciszewski**

---

## **Rehamaßnahmen wirken**

### **Bedarf steigt – Studie belegt Nutzen**

**Erwerbstätige in Deutschland haben zunehmend Bedarf an medizinischer Rehabilitation. Die Zahl der Anträge legte zu. Gleichzeitig belegt eine aktuelle Studie den volkswirtschaftlichen Nutzen von Rehamaßnahmen.**

Mehr als 1,6 Millionen Anträge auf medizinische Rehabilitation wurden 2024 gestellt, wie die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund vor Kurzem mitteilte. Im Vergleich zum Vorjahr ist dies ein Plus von einem Prozentpunkt. Rund 1,2 Millionen Rehamaßnahmen wurden 2024 bewilligt und etwas mehr als eine Million durchgeführt. Die häufigste Indikation sind orthopädische Erkrankungen mit rund 37 Prozent. An zweiter Stelle liegen psychische Erkrankungen (Frauen: 22 Prozent, Männer: 13 Prozent), gefolgt von onkologischen und hämatologischen Erkrankungen.

Die Rentenversicherung finanzierte 2024 zudem 118 000 Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben, auch als „berufliche Rehabilitation“ bekannt. Den größten Anteil (61 000) hatten

die Maßnahmen zum Erhalt oder Erwerb eines Arbeitsplatzes. In 21 200 Fällen wurden Leistungen zur beruflichen Bildung, wie Umschulungen oder Fortbildungen, bezahlt.

Rund 8,3 Milliarden Euro gab die Deutsche Rentenversicherung 2024 für Rehaleistungen aus. Nach einer aktuellen Studie der DRV Bund lohnen sich diese Ausgaben in mehrfacher Hinsicht: für den Einzelnen, der einen Rehabilitationsbedarf hat. Nach Abschluss der Maßnahmen können die meisten nach der Reha wieder arbeiten. Die Beschäftigungsquote steigt in den Monaten danach auf 75 Prozent. Bei denjenigen, die die Reha nicht antreten, liegt sie 13 bis 21 Prozentpunkte darunter.

Rehabilitationen lohnen sich auch für die Gesellschaft. Wie die DRV erläutert, sorgt ein investierter Euro bereits nach einem Jahr für einen volkswirtschaftlichen Nutzen von 2,22 bis 2,95 Euro. Nach zwei Jahren sind es sogar 4,60 bis 5,28 Euro.

Der Sozialverband VdK unterstützt seine Mitglieder, wenn ihnen Rehamassnahmen nicht genehmigt werden. **hei**

---

## Grundrente bleibt verbesserungswürdig

### Seit fünf Jahren werden Altersbezüge durch Zuschläge aufgebessert

**Am 1. Januar 2021 startete die heftig diskutierte Grundrente. Ausgezahlt wurde der neue Zuschlag für langjährig Versicherte erst sieben Monate später, und bis heute gibt es noch immer viele Nachteile. So sind Ehepaare nach Ansicht des Sozialverbands VdK benachteiligt.**

Vor kurzem hat sich das Bundessozialgericht mit der Grundrente beschäftigt. Eine verheiratete Klägerin bezog Altersrente und hätte allein gerechnet den Zuschlag aufgrund langjähriger Berufstätigkeit bekommen. Allerdings führte die Anrechnung des zu versteuernden Einkommens ihres Ehemanns dazu, dass der Zuschlag nicht gewährt wurde. Sie fühlte sich gegenüber unverheirateten Paaren benachteiligt, bei denen die Einkommen nicht verrechnet werden. Doch ihre Klage wurde von allen Instanzen bis zum Bundessozialgericht abgewiesen. Der VdK hatte sich von Anfang an gegen die Einkommensprüfung ausgesprochen, um solche Ungerechtigkeiten zu vermeiden, aber auch wegen der enormen Bürokratiekosten.

### 97 Euro im Schnitt

Mit der Grundrente sollen Rentnerinnen und Rentner bessergestellt werden, die lange gearbeitet, dabei aber unterdurchschnittlich verdient und daher relativ niedrige Altersbezüge haben. Häufig ist der Grundrentenzuschlag jedoch keine relevante Verbesserung, da er oft sehr

niedrig ausfällt. Ende 2024 betrug der Zuschlag laut Deutscher Rentenversicherung Bund im Schnitt 97 Euro im Monat. Im Extremfall ist es sogar nur ein Cent mehr.

Etwa 1,4 Millionen Grundrentenzuschläge wurden am 31. Dezember 2024 bezahlt. Bei insgesamt mehr als 26 Millionen Renten entspricht dies einer Quote von 5,4 Prozent. Demnach bekommt etwa jede 19. Person mit gesetzlicher Rente einen Grundrentenzuschlag.

Wären nur die Zeiten von Rentenbeitragszahlungen sowie die Höhe der Rente relevant für einen Zuschlag, hätten im Jahr 2024 rund 2,75 Millionen Personen einen Grundrentenzuschlag bekommen. Doch knapp die Hälfte davon fiel durch die Einkommensprüfung.

Nach wie vor verursacht die Prüfung hohe Verwaltungskosten. Im Jahr 2023 waren es 107 Millionen Euro. Die Deutsche Rentenversicherung Bund betont jedoch, dass die Kosten unter anderem durch Optimierung der Verfahren niedriger als geplant ausfallen.

Die Bundesregierung hat eine Rentenkommission eingesetzt, die Anfang des Jahres ihre Arbeit aufgenommen hat. Diese soll auch prüfen, wie die Grundrente zu einer armutsfesten Mindestrente für langjährige Beitragszahlende weiterentwickelt werden kann. Der Sozialverband VdK wird sich hier mit konstruktiven Vorschlägen einbringen. **Sebastian Heise**

---

## Post-Covid-Patientin bekommt volle EM-Rente

### VdK Hessen-Thüringen erstreitet eine Erwerbsminderungsrente sowie eine Nachzahlung in Höhe von 15 000 Euro

**Christine Bihn hat 35 Jahre als Pflegekraft im Schichtdienst gearbeitet. An einen eigentlich ganz normalen Arbeitstag im März 2022 kann sie sich genau erinnern. Denn heute weiß sie, dass dieser Tag ihr Leben verändert hat.**

Damals war ein Bewohner des Seniorenheims, in dem sie arbeitete, gestürzt. Als sie ihm half, nieste er ihr versehentlich ins Gesicht. Zu der Zeit waren in ihrem Landkreis Groß-Gerau viele Menschen mit dem Coronavirus infiziert.

Sie habe sich aus Sorge vor einer Ansteckung desinfiziert und testen lassen. Während ihr PCR-Test negativ ausfiel, war der des Bewohners positiv. Einige Tage später ergab ein weiterer Test bei ihr, dass sie sich doch infiziert hatte.

### Symptome blieben

Das Virus warf sie aus der Bahn. Sie hatte starke Kopf- und Gliederschmerzen, litt unter Schwindel und Erschöpfung. „Ich lag eine Woche im Bett“, erinnert sich die 62-Jährige. Als die Symptome nach zwei Wochen weitgehend abgeklungen waren, ging sie wieder arbeiten. Doch sie merkte, dass sie noch nicht wieder gesund war. Ihr war weiter schwindlig und es kamen Gelenkschmerzen hinzu. Zeitweise konnte sie nicht greifen, weil ihre Finger steif waren.

„Oft ging ich nach der Arbeit direkt ins Bett“, erinnert sie sich. Diese Art von Erschöpfung kannte die 62-Jährige nicht. „Ich habe eine unendliche Schwäche empfunden und gemerkt, dass ich mich auch nachts nicht mehr erhole.“

Im August 2023 schrieb ihr Hausarzt sie schließlich dauerhaft krank. Es folgten ärztliche Behandlungen, unter anderem war sie in einer Schmerzklinik. Im September 2024 stellte ihr Hausarzt ein ausgeprägtes Post-Covid-Syndrom mit chronischem Fatigue-Syndrom fest.

Im Herbst begann sie eine vierwöchige Reha, aus der sie arbeitsunfähig, jedoch nicht erwerbsgemindert entlassen wurde. Daraufhin stellte sie bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente – und erhielt eine Ablehnung.

Mit dem VdK Hessen-Thüringen legte sie Widerspruch gegen die Ablehnung ein. Rechtsberaterin Jana Stein von der VdK-Bezirksgeschäftsstelle Darmstadt machte der DRV gegenüber deutlich, dass ihre Mandantin infolge einer Covid-19- Infektion eine krankhafte Erschöpfung sowie starke Körperschmerzen entwickelt hat, die als ME/CFS diagnostiziert wurden. Die Einschränkungen seien dauerhaft und voll erwerbsmindernd.

Daraufhin gab die DRV ein neurologisch-psychiatrisches Fachgutachten in Auftrag, das im Ergebnis eine volle Erwerbsminderung aufgrund von Post-Covid verbunden mit einem chronischen Müdigkeitssyndrom bestätigte.

## Neues Gutachten

Die DRV lenkte ein – und im Oktober 2025 erhielt Bihn den Rentenbescheid. Darin wurden eine Erwerbsminderungsrente von gut 1000 Euro und eine Nachzahlung ab 1. August 2024 in Höhe von rund 15 000 Euro berechnet. Diese Nachzahlung wurde zum großen Teil mit den Erstattungsansprüchen ihrer Krankenkasse und des Jobcenters verrechnet.

Die Folgen von Covid-19-Infektionen spielen laut Stein auch in Klageverfahren vor den Sozialgerichten eine immer größere Rolle. Kürzlich habe sie vor dem Sozialgericht Darmstadt einen Schwerbehindertenstatus im Zusammenhang mit dem Post-Covid-Syndrom erstritten. „Auffällig bei solchen Verfahren ist, dass die gesundheitlichen Einschränkungen durch ME/CFS und Post-Covid oft nicht angemessen gewürdigt werden. Erkrankte haben noch keine ausreichende Lobby“, berichtet Stein.

Christine Bihn hat sehr darunter gelitten, dass ihre gesundheitlichen Beschwerden häufig nicht ernst genommen wurden. „Ich bin froh, dass ich damals in der Situation den VdK angerufen habe. Da habe ich die Hilfe bekommen, die ich brauchte.“ **Jörg Ciszewski**



# VdK erstreitet Zuschuss zum Badumbau

## Pflegekasse eines Mitglieds lenkt nach Klage vor dem Sozialgericht ein

**Erst als der VdK Nordrhein-Westfalen vor dem Sozialgericht klagt, gewährt die Pflegekasse einer an Demenz erkrankten Frau mit Pflegegrad 4 den Zuschuss zum Badumbau. Der Umbau ermöglicht den Angehörigen, die Seniorin weiterhin zu Hause zu pflegen.**

Die 81-jährige Hedwig K.\* litt unter fortschreitender Demenz und wohnte zusammen mit ihrem 92-jährigen Ehemann in einer Seniorenwohnanlage in Oberhausen. Mehrmals täglich und teilweise auch nachts kamen ihre Schwiegertochter oder ihr Sohn, um sie zu versorgen. Sie halfen beim Ankleiden, Duschen und beim Toilettengang sowie bei der Medikamentenabgabe. Hilfe von fremden Personen lehnte der Ehemann von Hedwig K., die einen Pflegegrad 4 hat, ab. Auch er benötigte im Alltag zunehmend Unterstützung, weil er nur noch eingeschränkt mobil war.

### Pflegebedarf wächst

Im Laufe der Jahre verschlechterte sich die gesundheitliche Verfassung der Frau weiter und ihr Pflegebedarf wuchs. Um schneller helfen zu können, organisierte die Familie schließlich einen Umzug des Seniorenpaars, sodass diese in demselben Haus wie ihre pflegenden Angehörigen wohnten. In der Wohnung waren allerdings Umbauten notwendig. Der Sohn stellte bei der Pflegekasse einen Antrag auf Zuschuss für den Ausbau einer ebenerdigen Dusche.

Nach einer Prüfung durch den Sozialmedizinischen Dienst lehnte die Pflegekasse der Knappschaft-Bahn-See den beantragten Zuschuss zu den Umbaukosten allerdings ab. Die Kasse behauptete, der Umzug aus der Seniorenwohnanlage führe in eine pflegerisch schlechtere Situation im Haus der Schwiegertochter. Für die Schwiegertochter und ihren Mann war diese Begründung nicht nachvollziehbar. Sie legten Widerspruch ein und betonten, dass erst der Umzug ihnen eine weitere Pflege von Hedwig K. ermögliche. Für den Sohn und die Schwiegertochter bedeuteten die ständigen Fahrten zu den pflegebedürftigen Eltern eine hohe psychische Belastung, die mit dem Umzug wegfielen und die Pflegetätigkeit erheblich erleichterten. Ein Pflegeheim war für die beiden Senioren nicht infrage gekommen.

### Umzug ist notwendig

Nachdem die Pflegekasse auch den Widerspruch zurückgewiesen hatte, wandte sich der Sohn an die VdK-Juristin Elahe Jafari-Neshat von der Rechtsabteilung des VdK Nordrhein-Westfalen in Dortmund. Die Rechtsberaterin klagte für das Mitglied vor dem Sozialgericht Duisburg gegen die Ablehnung. In der Klagebegründung stellte sie klar, dass die weitere Versorgung durch die

Pflegepersonen nur bei einem Umzug gewährleistet werden kann. Jafari-Neshat wies zudem darauf hin, dass die Pflegekasse bei einer Überprüfung der beantragten Pflegeleistung nicht über die Notwendigkeit eines Umzugs zu befinden habe, weil das Recht auf Freizügigkeit gilt.

Stattdessen habe der Sozialmedizinische Dienst bei der Beurteilung versäumt, den hohen Grad der körperlichen Einschränkungen der Klägerin ausreichend zu berücksichtigen. Daraufhin lenkte die Pflegekasse schließlich ein und gewährte den maximalen Zuschuss für den Badumbau in Höhe von 4180 Euro. **Jörg Ciszewski**

\*Name ist der Redaktion bekannt

---

# Anerkennung beschleunigen

## Münchner Projekt für ausländische Pflegekräfte

**Im Ausland qualifizierte Pflegefachkräfte müssen ihren Berufsabschluss in Deutschland erst anerkennen lassen. Das Kompetenzzentrum für internationale Pflegekräfte in München möchte den Prozess vereinfachen.**

Im Wirtschaftssektor der Pflegebranche ist der Fachkräftemangel eine große Herausforderung. Viele Arbeitgeber werben um internationale Pflegekräfte. Doch die Berufsanerkennung stellt hierzulande eine hohe Zugangsbarriere dar. So gilt das Prüfverfahren, um Bildungsabschlüsse zertifizieren zu lassen, als kompliziert und langwierig.

Um die Integration in Deutschland zu beschleunigen, wurde ein Kompetenzzentrum für internationale Pflege (KiP) eröffnet, das vom Bildungscampus der München Klinik betreut wird. Dieser hatte in einer europaweiten Ausschreibung den Zuschlag für das Pilotprojekt bekommen. Das kommunal geförderte Modellprojekt ist eine Ergänzung zu bestehenden Pflegeschulen der Stadt.

Im KiP können bis zu 500 Pflegefachkräfte das Anerkennungsverfahren durchlaufen und so deutlich schneller eine Stelle in Deutschland übernehmen. Im besten Fall soll dies in nur drei Monaten gelingen. **ant**

# Kompetente Ansprechpartner vor Ort

## Dänische Kommunen spielen eine aktive Rolle in der häuslichen Pflege – als Koordinator und mit eigenen Pflegekräften

**Die Kommunalverwaltung als zuverlässiger Ansprechpartner und Koordinator in der Pflege – das fordert der Sozialverband VdK. In Dänemark wird dieses Konzept schon seit dem Jahr 1973 erfolgreich umgesetzt.**

Ein Blick über die deutsch-dänische Grenze zeigt, wie gute und zuverlässige Pflege vor Ort organisiert werden kann. Eine kleine Delegation aus der VdK-Bundesgeschäftsstelle ist im November 2025 nach Apenrade gereist, um sich das dänische Pflegesystem genauer anzusehen. Die Kommune mit Stadt Apenrade hat rund 58 000 Einwohnerinnen und Einwohner und liegt nördlich von Flensburg, direkt hinter der Grenze zu Deutschland.

Die Stärke der dänischen Organisation von Pflege liegt darin, dass die dänischen Städte und Gemeinden seit über 50 Jahre gesetzlich dazu verpflichtet werden, die Pflege vor Ort zu steuern und Leistungen selbst anzubieten.

### Hilfe im Rathaus

Birgitt Møller Johannsen, Leiterin der Abteilung „Häusliche Pflege“ bei der Kommunalverwaltung Apenrade, erklärt: „In Dänemark gilt für alle Kommunen die gleiche gesetzliche Grundlage. Die Politik der jeweiligen Kommune entscheidet selbstständig, wie die Umsetzung vor Ort erfolgen kann. Die Bürger sollen die lokale Unterstützung für die Leistungen und Angebote erhalten, die sie gerade wirklich benötigen.“ Für dänische Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bedeutet das, dass sie im Rathaus Ansprechpersonen rund um die häusliche Pflege finden.

Wird eine Bürgerin oder ein Bürger pflegebedürftig, unterstützen sie Angestellte aus dem Dezernat „Soziales und Gesundheit“ der Stadtverwaltung dabei, den wirklichen Pflegebedarf herauszufinden. Ein Fallmanagement-Team bestehend aus Sozialarbeitern, Krankenpflegern und Sachbearbeitern, findet eine passende Pflegelösung und setzt sie vor Ort um. Ob die Angehörigen einer pflegebedürftigen Person mit in die häusliche Pflege eingebunden werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab: beispielsweise von Familienkonstellationen oder vom persönlichen Wunsch des Pflegebedürftigen. Die Kommunalverwaltung Apenrade organisiert die Pflege für rund 2400 pflegebedürftige Menschen. Dazu bietet sie den Großteil der ambulanten Pflege sowie die neun kommunalen Pflegeheime mit eigenen Pflegekräften an.

Der deutsche Krankenpfleger Gordon Ertel arbeitet seit dem Jahr 2008 in Dänemark und bringt die Vorteile des Systems auf den Punkt: „Der Patient steht hier definitiv im Vordergrund. Das ist keine Floskel, das wird wirklich so praktiziert in Dänemark.“

Kommt ein Patient oder eine Patientin pflegebedürftig aus dem Krankenhaus, dann ist der Pflegedienst der Klinik noch 72 Stunden für sie verantwortlich. Danach übernehmen die Pflegekräfte der Kommunen.

Auch die Verwaltung der Hilfsmittel liegt in kommunaler Hand. In einem zentralen Lager werden die unterschiedlichsten Hilfsmittel verwaltet. Dazu gehören auch die Wartung und Reparatur. Hier arbeiten mehrere Techniker, die sich um die Instandsetzung der Geräte kümmern: mal müssen Pflegebetten neu aufbereitet werden, mal müssen bei einem Rollator die Schrauben ausgetauscht werden.

### **„Ambulant vor Stationär“**

Der VdK ist davon überzeugt, dass sich einige Elemente des dänischen Systems auf die Begebenheiten in Deutschland sehr gut übertragen lassen, beispielsweise die klare kommunale Verantwortung für Planung und Steuerung der häuslichen und stationären Pflege sowie präventive Hausbesuche und rehabilitationsorientierte Leistungen. Der zentrale Grundsatz „Ambulant vor Stationär“ der gesetzlichen Pflegeversicherung in Deutschland – verankert im Sozialgesetzbuch XI – wird in Dänemark konsequent umgesetzt und bietet gute Anknüpfungspunkte für eine kommunale Steuerung. **Julia Frediani**

---

## **VdK klagt gegen Zweckentfremdung**

**Der Sozialverband VdK hat Ende des vergangenen Jahres begonnen, mit ausgewählten Mitgliedern juristische Verfahren gegen die Zweckentfremdung von Beiträgen zur gesetzlichen Pflegeversicherung zu eröffnen und zu führen.**

Nach einem Aufruf in der VdK-ZEITUNG im Herbst 2025 hatten sich rund 720 Mitglieder bei der Bundesrechtsabteilung gemeldet. Davon wurden 24 Personen ausgewählt, um außergerichtliche und gerichtliche Verfahren zu eröffnen. Konkret geht es um eine Zweckentfremdung von rund 5,2 Milliarden Euro. Zur Finanzierung von Corona-Maßnahmen hatte die Bundesregierung diesen Betrag der Pflegeversicherung entnommen und bis heute nicht zurückgezahlt. Erklärtes Ziel dieser Musterklagen ist es, dass die noch nicht zurückgezahlten Kosten der Pandemie aus dem Bundeshaushalt zurück in die Pflegeversicherung fließen und sie damit stabilisieren.

Der Zugriff auf den Ausgleichsfonds der sozialen Pflegeversicherung zur Finanzierung von gesamtgesellschaftlichen Maßnahmen der durch das Coronavirus SARS-CoV-2 verursachten Pandemie stellt eine Verletzung des aus dem Grundgesetz abzuleitenden Gebots der Belastungsgleichheit dar. Die Entnahme der Versichertenbeiträge verstößt nach Auffassung des VdK zudem ganz allgemein gegen den zweckgebundenen Einsatz von Beitragsmitteln. **juf**

# Leben mit einer Seltenen Erkrankung

## Erst nach einer jahrelangen Odyssee durch die Arztpraxen erhielt Tanja Groß die Diagnose Stiff-Person-Syndrom

**Vier Millionen Menschen haben Schätzungen zufolge in Deutschland eine Seltene Erkrankung. So wie Tanja Groß, die am Stiff-Person-Syndrom leidet, das zu einer schmerzhaften Versteifung der Muskeln führt. Der Weg zur Diagnose und einer wirksamen Behandlung war lang und hat sie viel Kraft gekostet.**

Tanja Groß leidet sehr unter angespannten Muskeln, die oft zu Krämpfen führen. Die Verspannungen treten plötzlich auf und sind teils so stark, dass sie sich nicht bewegen kann. Sie können durch Reize wie Lärm, Berührungen oder einen Schrecken ausgelöst werden. Auch nachts reißen die Krämpfe sie aus dem Schlaf.

Die 57-Jährige war unter anderem bei Schmerztherapeuten, Rheumatologinnen und Neurologen. Über drei Jahre dauerte die Diagnose. Eine Analyse des Nervenwassers und des Blutes in einem Labor für Autoimmunerkrankungen ergab schließlich, dass sie die komplexe neurologische Erkrankung Stiff-Person-Syndrom hat.

### Kampf um Anerkennung

Auf dem Weg zur Diagnose fühlte sie sich nicht ernst genommen. „Wussten die Ärzte nicht weiter, haben sie mich in die psychologische Schiene geschoben“, erzählt Groß. Kompliziert blieb es, als es um die Anerkennung und Behandlung der Krankheit ging. Praxen, Kassen oder Ämter machten ihr das Leben schwer, weil sie kaum Erfahrung mit der Krankheit hatten – und lehnten ihre Anträge ab.

Das Stiff-Person-Syndrom ist eine sogenannte Seltene Erkrankung. Laut Deutscher Hirnstiftung erkrankt jährlich einer von einer Million Menschen neu daran. Als selten gilt eine Krankheit, wenn nicht mehr als fünf von 10 000 Menschen von ihr betroffen sind.

Es gibt mehr als 6000 Seltene Erkrankungen. Am 28. Februar wird der Tag der Seltenen Erkrankungen begangen, der von Eurordis, einem internationalen Zusammenschluss von Patientenorganisationen, ins Leben gerufen wurde. Ziel der Organisation ist, die Öffentlichkeit mit ihrer Arbeit auf die Belange Betroffener aufmerksam zu machen.

Auch Tanja Groß ist es gewohnt, dass ihre Erkrankung vielen unbekannt ist. Erst als die Sängerin Celine Dion vor einigen Jahren öffentlich machte, dass sie das Stiff-Person-Syndrom hat, habe sich das ein bisschen geändert.

Anziehen, duschen, staubsaugen – alles fällt Tanja Groß mittlerweile schwer. An Lebensqualität zurückgewonnen habe sie, weil der VdK Hessen-Thüringen ihr hilft. Er konnte unter anderem

durchsetzen, dass die Krankenkasse die Kosten für eine Cannabis-Therapie übernimmt. Damit kann sie nachts durchschlafen und andere hoch dosierte Medikamente reduzieren.

## **Präzisere Möglichkeiten**

Fachleute beobachten, dass die Zahl der diagnostizierten Menschen mit Seltenen Erkrankungen zunimmt. Das liegt vor allem auch daran, dass die Medizin über immer präzisere Diagnosemöglichkeiten verfügt. Um eine Diagnose zu stellen, werden das Wissen und die Erfahrung von Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachbereiche benötigt. Am Berliner Centrum für Seltene Erkrankungen (BSCE) der Charité tauschen sich in interdisziplinären Fallkonferenzen beispielsweise Fachärztinnen und -ärzte der Inneren Medizin, Neurologie, Hämatologie oder anderer Spezialgebiete aus, um Menschen mit unklaren Erkrankungen zu helfen und ihnen eine Therapie zu ermöglichen.

## **Spezialisierte Zentren**

Mittlerweile gibt es deutschlandweit 37 Zentren für Seltene Erkrankungen. An manchen Zentren ist eine Überweisung der behandelnden Haus- oder Facharztpraxis notwendig, um als Patientin oder Patient aufgenommen zu werden. Der weitere Prozess unterscheidet sich abhängig davon, ob eine Diagnose vorliegt sowie von Zentrum zu Zentrum. Die Kapazitäten an den Zentren sind unter Umständen begrenzt.

Tanja Groß hatte sich 2017 an das Zentrum für Seltene Erkrankungen in Frankfurt gewandt. Sie sei aber ohne Begründung nicht als Patientin aufgenommen worden.

Auch wenn sich seitdem die Arbeit der Zentren erweitert und professionalisiert hat, kann es immer noch zu langen Wartezeiten kommen. Eine Liste mit den Zentren für Seltene Erkrankungen sowie ein Atlas mit deren Stand- orten findet sich auf der folgenden Webseite.

**Jörg Ciszewski**

🌐 [www.se-atlas.de](http://www.se-atlas.de)

---

# **Angst vor einer Diagnose**

## **Studie: Viele meiden medizinische Informationen**

**Rund ein Drittel der Menschen in Deutschland möchte nichts über mögliche schwere Erkrankungen wissen – auch wenn sie potenziell selbst betroffen sind. Zu diesem Ergebnis kommt das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in einer aktuellen Studie.**

Am höchsten war die Vermeidungsquote bei den unheilbaren Erkrankungen Alzheimer und Chorea Huntington. Hier lag sie bei 41 beziehungsweise 40 Prozent. Bei der HIV-Infektion sowie bei Krebs betrug sie 32 beziehungsweise 29 Prozent. Am geringsten fiel das Vermeidungsverhalten mit 24 Prozent bei Diabetes mellitus aus.

Die Forschenden analysierten 92 Studien aus 25 Ländern inklusive Deutschland mit insgesamt mehr als 560 000 Teilnehmenden. Im Mittelpunkt stand die Frage, warum nur wenige Menschen Angebote wie Check-ups, Vorsorge und Früherkennung wahrnehmen. Konkret bedeutet das, dass viele Arztbesuche hinauszögern oder vermeiden, medizinische Tests nicht durchführen lassen oder deren Ergebnisse nicht zur Kenntnis nehmen oder Aufklärungsmaterialien ignorieren.

### **Mangelndes Vertrauen**

Die Forschenden identifizierten 16 Faktoren für dieses Vermeidungsverhalten. Dazu zählten in erster Linie Gefühle der Überforderung – etwa, weil eine Erkrankung komplex und belastend sein kann – sowie ein geringes Gefühl der Selbstwirksamkeit, also der Eindruck, die eigene Gesundheit nicht selbst beeinflussen zu können. Daneben spielten die Angst vor Stigmatisierung, wie sie bei einer HIV-Infektion auftreten kann, und mangelndes Vertrauen in das Gesundheitssystem eine große Rolle.

Studienautor Konstantin Offer schließt aus den Ergebnissen, dass die Steigerung des Vertrauens in das Gesundheitssystem zu einer stärkeren Auseinandersetzung mit medizinischen Informationen führen könnte. Dies wäre ein Schlüssel, um Krankheiten möglichst früh zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. **ken**

---

## **Brennende Schmerzen**

### **Herpes zoster – ein geschwächtes Immunsystem befördert Gürtelrose**

**Wer als Kind Windpocken hatte, kann an einer Gürtelrose erkranken. Die Erreger schlummern oft jahrzehntelang im Körper und können bei einem geschwächten Immunsystem reaktiviert werden. Eine Impfung kann das Risiko einer Erkrankung senken.**

Eine Gürtelrose, auch Herpes zoster genannt, verursacht brennende Schmerzen und einen Hautausschlag aus flüssigkeitsgefüllten Bläschen. In der Regel zieht sich dieser auf einer Körperseite wie ein Gürtel über den Rumpf. Der Ausschlag kann aber auch im Gesicht, an Augen und Ohren auftreten.

Im Verlauf der Erkrankung verkrusten die Bläschen und heilen schließlich ab. Bei den meisten Menschen verschwindet eine Gürtelrose in der Regel von allein, erklärt das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG).

### **Schnelle Diagnose**

Die Flüssigkeit in den Bläschen ist ansteckend, sodass sich auch Menschen infizieren können, die noch keine Windpocken hatten. Eine schnelle Diagnose und Behandlung können helfen,

Komplikationen zu vermeiden. Deshalb sollten Betroffene bei Beschwerden und Hautveränderungen frühzeitig eine Hausarztpraxis aufsuchen. Dort können auch Fieber, Schmerzen und Ausschlag behandelt werden.

Schädigen die Varizella-Zoster-Viren die Nerven, kann es deutlich länger dauern, bis Schmerzen wieder abklingen. Etwa zehn bis 20 Prozent der Erkrankten sind nach Angaben der Krankenkasse AOK von der sogenannten Post-Zoster-Neuralgie betroffen.

Das BIÖG weist darauf hin, dass vor allem ältere Menschen und Personen mit einer geschwächten Immunabwehr gefährdet sind. Zudem haben Menschen mit ausgeprägten chronischen Grunderkrankungen ein erhöhtes Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken.

Deshalb empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Personen über 60 Jahren und allen chronisch Erkrankten über 50 Jahren eine Impfung mit einem Totimpfstoff. Diese Empfehlung hat die STIKO nun auch auf Personen ab 18 Jahren erweitert, die an einer Immunschwäche oder an schweren Formen bestimmter Grunderkrankungen leiden. Dazu zählen beispielsweise Asthma bronchiale, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, chronische Niereninsuffizienz, rheumatoide Arthritis oder Diabetes mellitus.

Der Impfstoff gilt nach Angaben des Robert Koch-Instituts als zuverlässig. Patientinnen und Patienten können sich bei Fragen zur Impfung an die Hausärztinnen und Hausärzte wenden. Diese informieren über den Nutzen und die möglichen Nebenwirkungen einer Impfung. **Kristin Enge**

---

## Cortisonsalbe nur kurzfristig anwenden

**Dermatologe gibt Tipps für sensible Haut und erklärt, worauf bei der Therapie zu achten ist**

**Cortisonhaltige Salben bekämpfen erfolgreich entzündliche Hauterkrankungen. Doch der Wirkstoff hat auch Nebenwirkungen. Dr. Fritz Lax, Mitglied im Berufsverband der Deutschen Dermatologen, erklärt, wie Cortison vor allem bei langfristiger Anwendung der Haut schadet und mahnt zur Vorsicht bei rezeptfreien Präparaten.**

Cortison als Medikament ist dem körpereigenen Hormon Cortisol nachempfunden. Der Wirkstoff hat den Vorteil, dass er Entzündungen unterdrückt. „Bei Erkrankungen der Haut wie Sonnenbrand, Schuppenflechte oder Neurodermitis lindern cortisonhaltige Salben rasch die Beschwerden“, sagt Lax.

Doch bei der Therapie ist einiges zu beachten, um Nebenwirkungen gering zu halten. Der Dermatologe rät, ganz nach dem Motto „Nicht kleckern, sondern klotzen“, bereits bei einer



beginnenden Entzündung mit einer Cortisontherapie zu starten. „Das Ziel ist, die Entzündung komplett zu bekämpfen, sonst flammt sie wieder auf.“ Er vergleicht die Anwendung mit dem Löschen eines Feuers: „Wer einen kleinen Brandherd frühzeitig bekämpft, ist bei nur geringem Wasserverbrauch erfolgreich. Bei einem Großbrand benötigen Einsatzkräfte viel mehr Wasser und verursachen oft einen Löschwasserschaden“, sagt der Facharzt.

Für Menschen mit einer Neurodermitis-Erkrankung gilt: Sobald sich ein Schub andeutet, sollte auf die betroffene Haut ein bis zweimal täglich dünn Cortisonsalbe aufgetragen werden. Das unterdrückt den Schub. Eine kleine 10- bis 25-Gramm-Tube Cortisonsalbe reicht so meist lange aus, sagt der Hautarzt.

### **Keine „Sorgenfrei-Salbe“**

Ein Cortisonpräparat ist keine „Sorgenfrei-Salbe“, die man bedenkenlos großflächig und dauerhaft anwenden darf, warnt der Dermatologe. Wer glaubt, frei verkäufliche Cortisonsalben, die den Wirkstoff in geringerer Konzentration enthalten, wären harmlos, der irrt. „Eine solche Salbe verursacht fast dieselben Probleme wie rezeptpflichtige Salben mit einer höheren Dosis Cortison“, mahnt der Spezialist. Schon ein paar Tage Anwendung führen zu einer Verdünnung der Haut. Insbesondere, wenn das Medikament länger verabreicht wird, kommt es zu Nebenwirkungen.

Wenn die Behandlungsdauer kurz war, hält sich der Schaden jedoch noch in Grenzen. „Nach vier bis sechs Wochen ist er wieder behoben“, beruhigt Lax. Schäden, die durch dauerhafte Cortisontherapie entstanden sind, lassen sich hingegen nicht reparieren. Der Dermatologe sieht einer Patientin oder einem Patienten eine langfristige Cortisonanwendung an: Das Medikament führt dazu, dass Unterhautfettgewebe fehlt, wodurch die Haut dünner wird. Sie hat eine gelbliche Farbe, und die Venen zeichnen sich stärker ab. Das Auffälligste, vor allem bei jahrzehntelanger Anwendung, sind blaue Flecken. Denn selbst bei leichtem Anstoßen der geschädigten Haut entsteht an der Stelle sofort ein blauer Fleck.

Lax besucht auch Menschen, die in Alten- oder Pflegeheimen wohnen. Dort begegnen ihm häufig Bewohnerinnen und Bewohner mit Juckreizerkrankungen wie Prurigo. „Ich versuche den Einsatz von Cortisonsalbe auf das Notwendigste zu beschränken. Für die anschließende Therapie gibt es Präparate, die antientzündlich wirken, aber kein Cortison enthalten“, sagt er.

### **Trockene Haut pflegen**

Die tägliche Pflege trockener, sensibler Haut ist sehr wichtig. Lax: „Sie braucht die richtige Balance zwischen Fett und Feuchtigkeit. Ich setze gerne fettige Präparate in Kombination mit Harnstoff ein. Dieser sorgt dafür, dass die Hautzelle das Wasser länger halten kann.“ Der Experte empfiehlt seinen Patientinnen und Patienten, sich morgens und abends am ganzen Körper einzucremen.

### **Elisabeth Anritter**

# Mangelernährung hat viele Ursachen

## Erkrankung wird bei Älteren sowie bei Menschen mit Übergewicht oder mit Diabetes Typ 2 oft übersehen

**Mangelernährung betrifft nicht nur Entwicklungsländer. Besonders gefährdet in den wohlhabenden Industrienationen sind Ältere, Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen, aber auch Menschen mit Adipositas oder Diabetes Typ 2.**

Mangelernährung gilt als eigene Erkrankung, da es durch die unzureichende Aufnahme oder Verwertung von Energie und Nährstoffen zu ernsthaften körperlichen und geistigen Funktionseinschränkungen kommen kann. Wer zu wenig Kalorien, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnimmt, baut körperlich ab. Die Folgen können eine erhöhte Sturzgefahr, ein geschwächtes Immunsystem, schlechte Wundheilung, Antriebslosigkeit und Herzrhythmusstörungen sein.

„Wir beobachten, dass bei unterernährten Patientinnen und Patienten nach Operationen häufiger Komplikationen auftreten“, sagt Prof. Dr. Jürgen Bauer, Ärztlicher Direktor des Geriatriischen Zentrums am Universitätsklinikum Heidelberg und künftiger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Um festzustellen, ob eine Mangelernährung vorliegt, sollte in Kliniken routinemäßig ein Screening durchgeführt werden, fordert er. Dabei werden individuelle Verzehrmenge, Appetit, Gewichtsverlauf und gegebenenfalls körperliche Symptome erfasst. Ziel ist es, durch eine Ernährungstherapie die Defizite auszugleichen und den körperlichen Abbau zu stoppen, damit die Patientin oder der Patient besser genesen kann.

### Weniger Appetit im Alter

Die Ursachen für Mangelernährung sind vielseitig. Werden zu wenig Kalorien aufgenommen, kann ein Appetitmangel dahinterstecken. „Ältere Menschen haben oft weniger Hunger und sind schneller satt“, stellt Bauer fest. Das Geschmacksempfinden verändert sich im Alter. Auch Medikamente, Mundtrockenheit und Probleme mit den Zähnen können dazu beitragen, dass die Lust auf Essen nachlässt. Betagten Menschen mit Appetitstörungen rät der Experte deshalb zu einer energiedichten Ernährung mit geringem Volumen, sodass die Betroffenen „mit wenigen Bissen ausreichend Kalorien und Proteine zu sich nehmen“.

Ein weiterer Grund für Mangelernährung kann eine niedrige Altersrente sein. Während Wohnen immer teurer wird, muss das Geld an anderer Stelle eingespart werden. „Wenn die Menschen älter sind, treibt sie nicht mehr der Hunger. Das heißt, sie achten oftmals nicht mehr auf ausreichende Mengen und gute Qualität“, so der Mediziner. Viele schämten sich auch, zur Tafel zu gehen und damit ihre Armut offen zu zeigen. Ein weiterer Grund könnte sein, dass viele Ältere nicht wissen, wie man sich gesund und ausgewogen ernährt.

Beim Thema Mangelernährung werden Menschen mit Adipositas oder Diabetes Typ 2 oft übersehen. „Man sollte nicht denken, dass Menschen mit hohem Körpergewicht nicht von

diesem Problem betroffen sein können“, sagt Bauer. Auch sie können unter einem Vitamindefizit sowie einem Eiweiß- und Energiemangel leiden.

### **Muskeln bauen ab**

Diabetiker sind deshalb gefährdet, weil ihr Körper sich schwerer tut, die Muskeln mit Energie zu versorgen. Adipositas kann zudem dazu führen, dass sich die Betroffenen wenig bewegen und die Muskeln verkümmern. Kommt eine ungewollte Gewichtsabnahme hinzu, wie etwa bei einer Erkrankung, wird das oft zunächst nicht bemerkt, und die Muskeln bauen weiter ab.

Das kann gefährliche Folgen haben: Mit nachlassender Kraft steigt die Sturzgefahr und damit das Risiko, pflegebedürftig zu werden. Ist die Mobilität erst einmal eingeschränkt, werden noch mehr Muskeln abgebaut.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und guten Fetten spielt beim Altern eine wichtige Rolle. Bauer empfiehlt, den vertrauten Ernährungsstil beizubehalten, damit der Appetit erhalten bleibt. Ein kleines Bäuchlein im Alter sei nicht schlimm. „Wenn man älter ist, braucht man Reserven“, betont der Geriater. **Annette Liebmann**

---

## **Keine Wirkung ohne Nebenwirkung**

**Auch bei frei verkäuflichen Arzneimitteln kann es Nebenwirkungen und Wechselwirkungen geben.**

„Es gilt der Grundsatz: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“, sagt Ilias Essaida, Referent Gesundheitspolitik beim VdK Deutschland und ausgebildeter Apotheker. Zu Risiken solle in der Apotheke oder bei Ärztinnen und Ärzten nachgefragt werden. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn Vorerkrankungen bestehen und mehrere Medikamente eingenommen werden müssen.

„Menschen, die regelmäßig fünf oder mehr verschreibungspflichtige Arzneimittel einnehmen, haben Anspruch auf eine Medikationsanalyse durch eine Apothekerin oder einen Apotheker, die von der Krankenkasse bezahlt wird“, betont Essaida. „Dann wird sich genau angeschaut, welche Arzneimittel wie in Wechselwirkung treten, und ob die Arzneimitteltherapie überhaupt geeignet und zielführend ist.“

Ein Medikament, das auch in der Selbstmedikation vorsichtig gehandhabt werden muss, ist zum Beispiel Johanniskraut, da es in den Stoffwechsel eingreift. Auch Schmerzmittel können problematisch sein. Da rezeptfreie Medikamente primär für die gelegentliche Anwendung durch an sich gesunde Menschen vorgesehen sind, sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen immer fachkundigen Rat einholen. **pet**

---

# Seufzen tut der Lunge gut

## Tiefe Atemzüge halten das Organ elastisch

**Seufzer drücken nicht nur Erleichterung aus, sondern halten auch die Lunge beweglich. Das hat eine Gruppe von Wissenschaftlern unter Federführung der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich herausgefunden.**

Ein Seufzer ist ein tiefer Atemzug, bei dem man zuerst tief ein- und dann lange ausatmet. Dabei wird doppelt bis dreimal so viel Luft bewegt wie bei der normalen Atmung, und es werden abgelegene Lungenbereiche belüftet, die sonst nicht mit Sauerstoff versorgt werden. Seufzen erfolgt etwa alle fünf Minuten reflexartig, ohne dass der Mensch das merkt. Dieser Vorgang wird vom Atemzentrum im Hirnstamm automatisch gesteuert.

Tiefes Durchatmen hält die Lunge funktionsfähig. Das hängt mit einer eiweißreichen Flüssigkeit zusammen, die sich zwischen Rippen- und Lungenfell befindet. Dieser dünne Film ermöglicht es den Lungenflügeln, beim Ein- und Ausatmen reibungslos an der Brustwand zu gleiten. Die Gleitflüssigkeit besteht aus mehreren Ebenen. Unter einer steifen Grenzschicht liegen idealerweise weichere Schichten, die die Atmung erleichtern.

Im Labor haben die Forschenden verschiedener Universitäten untersucht, wie sich die Lungenflüssigkeit verhält, wenn sie aufgespannt und wieder verdichtet wird. Das entspricht in etwa den Bewegungen, die die Lunge beim Ein- und beim Ausatmen macht. Es wurden eine flache sowie eine tiefe Atmung simuliert und dabei jeweils die Oberflächenspannung der Flüssigkeit gemessen. „Diese Spannung beeinflusst, wie nachgiebig die Lunge ist“, erklärt Jan Vermant, Professor für weiche Materialien an der ETH Zürich.

Das Ergebnis: Bei keiner oder einer flachen Atmung erhöht sich die Oberflächenspannung der Lungenflüssigkeit, das Atmen fällt schwerer. Nach tiefen Atemzügen hingegen wird die ideale Schichtung des Films wiederhergestellt. Tiefes Durchatmen hilft also, die Struktur der Lungenflüssigkeit positiv zu verändern, sodass das Organ elastisch bleibt. Das erklärt, warum es so wohltuend ist, zwischendrin zu seufzen. **ali**

---

# Geringe Teilnahme, aber hohe Bereitschaft

**Studie stellt großes Potenzial für mehr Blutspenden in Deutschland fest**

**In Deutschland werden jeden Tag rund 15 000 Blutspenden benötigt. Doch immer wieder drohen Engpässe, nicht zuletzt, weil nur etwa drei Prozent der Bevölkerung regelmäßig Blut spenden. Dabei ist die Spendenbereitschaft hierzulande immens höher, wie eine repräsentative Studie des ADAC zeigt.**

Blutspenden sind vor allem bei Unfällen, Operationen, aber auch zur Behandlung von Krankheiten und für die Herstellung von Medikamenten oft unverzichtbar. Eine Spende kann bis zu drei Leben retten. Rund 80 Prozent der Befragten erachten sie als gesellschaftlich wichtig, 65 Prozent zeigen sich grundsätzlich spendenbereit. Viele fühlen sich beim Gedanken daran jedoch unwohl oder haben Ängste. Überdurchschnittlich häufig betrifft das jüngere Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren.

### **Kommunikation wichtig**

Gleichzeitig äußert die große Mehrheit in dieser Altersgruppe (70 Prozent), dass sie sich eine Spende grundsätzlich vorstellen kann. Nach Ansicht des ADAC kann hier Aufklärungsarbeit also besonders wirksam sein. Eine wichtige Rolle spielt die Kommunikation. 13 Prozent der Befragten gaben an, dass sie nach einem konkreten Aufruf zum Blutspenden gegangen sind. Bei Erstspenderinnen und Erstspendern lag die Quote sogar bei 48 Prozent. Viele Befragte wünschen sich praktische Erleichterungen, wie beispielsweise eine digitale Terminvergabe oder eine Benachrichtigung, wenn die eigene Spende zum Einsatz kam.

Wer spenden möchte, muss unter anderem gesund sowie über 18 Jahre alt sein und mindestens 50 Kilogramm wiegen. Weitere Informationen über die Voraussetzungen und den Ablauf von Blutspenden sowie über die verschiedenen Blutspendedienste vor Ort gibt es beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit unter [www.blutspenden.de](http://www.blutspenden.de)

**Mirko Besch**

---

## **Übertherapie bei Prostatakrebs vermeiden**

### **Neue medizinische Leitlinie zur Früherkennung setzt auf Bluttests und engmaschige Überwachung**

**Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Der bösartige Tumor der Vorsteherdrüse wird jedes Jahr etwa 65 000 Mal diagnostiziert. Seit Juli 2025 gibt es eine neue medizinische Leitlinie zur Früherkennung bei Prostatakrebs. Die VdK-Zeitung sprach mit einem Experten der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) darüber.**

Bei fast der Hälfte aller Männer im mittleren Alter verändert sich die Prostata: Am häufigsten kommt es zu einer gutartigen Vergrößerung, doch manchmal steckt auch ein Tumor dahinter.

Bei der Behandlung und auch, um Patienten unnötige Operationen und Einschränkungen im Alltag zu ersparen, wurde in den vergangenen Jahren auf eine geänderte Therapie gesetzt.

## **Erst einmal abwarten**

Entscheidend bei der neuen Leitlinie, die auf dem neuesten Wissensstand beruht, ist: Wenn sich der Tumor als wenig aggressiv herausstellt, soll erst einmal abgewartet und der Patient engmaschig überwacht werden. Bisher wurde Patienten mit langsam wachsenden Tumoren auch eine Operation und Bestrahlung zur Behandlung mit entsprechenden Nebenwirkungen angeboten.

Der Bluttest auf das prostataspezifische Antigen (PSA) spielt bei der Vorsorge eine Schlüsselrolle, wie Prof. Dr. Frank König, Vertreter der niedergelassenen Ärzte im Vorstand der DGU, erklärt. König, der eine Professur an der Magdeburger Universität hat, betont: „Meine Empfehlung ist, mit 45 Jahren eine PSA-Messung zu machen, um einen Ausgangswert zu haben, und dann je nach Risikoabschätzung anzupassen, wie oft ein weiterer Bluttest gemacht werden muss, um nichts zu übersehen.“ In diesem Zusammenhang nennt König die „Probase-Studie“ von Prof. Dr. Peter Albers vom Universitätsklinikum Düsseldorf, die darauf zielt, eine Überdiagnose und auch Übertherapie zu vermeiden. Die neue Leitlinie für die Urologinnen und Urologen hat sich auch an dieser Studie orientiert.

„PSA ist ein sehr wertvoller Tumormarker, weil damit eine echte Früherkennung möglich ist“, sagt König. Eine Risikoeinschätzung sollte immer dann erfolgen, wenn der PSA-Wert über 3 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) ist. Erst bei dieser Risikoabwägung ist die Tastuntersuchung durch den Enddarm notwendig. „Wenn der Vater oder der Bruder, also die nächsten Verwandten, Prostatakrebs haben, dann gibt es generell ein erhöhtes Risiko“, so König. Zudem sollten auch Lebensstilfaktoren wie Alkohol, Nikotin, Stress oder übermäßiger Fleischkonsum berücksichtigt werden.

Für die Diagnose ist die Größe der Prostata bei erhöhtem PSA-Wert ausschlaggebend. Diese wird mit Ultraschall bestimmt. Nur so können hohe PSA-Werte richtig eingeordnet werden. Eine sehr große Prostata produziert deutlich mehr PSA als eine kleine. Das heißt, bei einer kleinen Vorsteherdrüse ist ein Wert von 3 ng/ml wesentlich problematischer als bei einer großen Prostata.

## **MRT für die Diagnose**

„Im Frühstadium zeigt das Prostatakarzinom oft keine spezifischen Symptome. Wenn es mit einer Vergrößerung der Prostata einhergeht, dann können es die normalen Beschwerden beim Wasserlassen sein, die man auch bei einer gutartigen Prostatavergrößerung hat, wie abgeschwächter Harnstrahl, häufiges Wasserlassen, nächtliches Wasserlassen, häufiger Harndrang“, sagt König. Bei solchen Symptomen, die auch die Lebensqualität negativ beeinflussen, sollte man zeitnah zum Arzt gehen. Grundsätzlich können auch Entzündungen oder Druck auf die Prostata den PSA-Wert erhöhen.

Wenn sich der Verdacht auf einen Tumor erhärtet, sollte laut König eine Kernspin-Untersuchung (MRT) der nächste Schritt sein. Es gibt Krebs mit einer sehr geringen Aggressivität, der keine Metastasen bildet, und aggressive Formen. Das MRT hilft hier bei der Differenzierung. „In der Leitlinie steht, dass bei Verdacht auf Prostatakrebs zuerst ein MRT gemacht wird, bevor eine Biopsie in Erwägung gezogen wird. Im Vergleich zu früher macht man um die Hälfte weniger

Biopsien, weil es oft mehr geschadet als geholfen hat.“ Es werde gerade auch diskutiert, ob beim MRT ein Kontrastmittel unbedingt notwendig ist.

„Wenn man einen Tumor frühzeitig entdeckt, ist die Heilungschance sehr groß“, macht König Hoffnung. Prostatakrebs lasse sich heute in jedem Stadium behandeln. Es werde computergestützt bestrahlt und operiert. Gefürchtete Nebenwirkungen wie Inkontinenz oder Impotenz würden nur noch selten vorkommen.

König wirbt eindringlich für Früherkennung: „Wir haben die Vision, dass, wenn Männer frühzeitig PSA-Messungen machen und sich beobachten lassen, es dann nur in Ausnahmefällen passiert, dass jemand an Prostatakrebs stirbt.“ Ein Problem ist vorerst: Die Krankenkassen zahlen nicht automatisch für die empfohlenen Untersuchungen, PSA-Tests zur Vorsorge sind eine IGeL-Leistung, die die Krankenkassen nicht übernehmen. Der Mediziner plädiert dafür, dass sich dies ändert. **Petra J. Huschke**

---

# Kletterhilfe für den sozialen Aufstieg

**Katja Urbatsch unterstützt mit der Organisation**

**„ArbeiterKind.de“ Studierende aus Nichtakademikerfamilien**

**Die finanziellen Möglichkeiten der Eltern entscheiden oft über den späteren Wohlstand und beruflichen Erfolg ihrer Kinder. Die gemeinnützige Organisation „ArbeiterKind.de“ will jungen Menschen den sozialen Aufstieg erleichtern und unterstützt Studierende aus Nichtakademikerfamilien.**

Die soziale Mobilität ist in Deutschland zurückgegangen. Das zeigen die Ergebnisse einer Studie des ifo-Instituts für Makroökonomik und Befragungen. So hat sich der Einfluss der Vermögensverhältnisse der Eltern auf den sozialen Aufstieg der Kinder innerhalb einer Generation verdoppelt.

Immer häufiger gilt: Wer reiche Eltern hat, wird später auch ein hohes Einkommen erzielen, und Kinder von weniger betuchten Eltern werden im Erwachsenenalter nicht gut verdienen. Der soziale Aufstieg hängt oft stärker vom Geldbeutel der Eltern ab als von Fleiß, Leistung und Talent der Kinder.

## Teure Bildung

Ein Schlüssel zu Wohlstand und beruflichem Erfolg ist Bildung. Katja Urbatsch unterstützt mit ihrer gemeinnützigen Organisation „ArbeiterKind.de“ junge Menschen, die als erste in ihrer Familie studieren. Sie beobachtet, dass insbesondere der Bildungserfolg stärker von den finanziellen Möglichkeiten der Eltern beeinflusst wird als früher. „Studieren ist teurer als zu meiner Zeit“, sagt die 46-Jährige. Die Lebenshaltungskosten seien enorm gestiegen. Und die Semesterbeiträge lägen häufig bei 400, 500 Euro. Oft drohe das Studium aus finanziellen

Gründen zu scheitern. Das könne sich eine Gesellschaft, die auf gut ausgebildete Fachkräfte angewiesen ist, wirtschaftlich nicht leisten. „Gleichzeitig halte ich es für unsere Demokratie für sehr wertvoll, dass in juristischen oder anderen akademischen Berufen viele Perspektiven eingebracht werden, auch von Menschen, die Einblick in nichtakademische Milieus haben“, so Urbatsch. Diese Vielfalt sei wichtig für den Zusammenhalt der Gesellschaft und das gegenseitige Verständnis.

## **BAföG reformieren**

Sie weiß aus vielen Gesprächen, dass Studierende wenig Zeit für einen Nebenjob haben, weil das Studium eng getaktet ist. Daher wäre es notwendig, das BAföG – also die staatliche Unterstützung für die Ausbildung von Studierenden – neu auszurichten. „Aktuell erhalten nur rund zehn Prozent der Studierenden diese Förderung, obwohl viel mehr Studierende sie bräuchten. Aber die Anträge sind zu kompliziert und die Bearbeitung dauert zu lange. Das schreckt viele ab.“ Zudem spiegele die Höhe des BAföGs nicht die Lebenshaltungskosten wider, so Urbatsch.

## **Verunsichert an der Uni**

Doch es liege nicht ausschließlich an den hohen Kosten, dass von 100 Akademikerkindern ungefähr 78 studieren, während es von 100 Nichtakademikerkindern nur 25 sind. „Kinder aus Familien, in denen zuvor niemand studiert hat, trauen sich das Studium oft schlicht nicht zu. Als ich mit dem Studium begann, war ich gemeinsam mit meinem Bruder die erste in meiner Familie. Ich kam eigentlich mit einem größeren Selbstbewusstsein an die Uni, war dann aber völlig verunsichert“, erinnert sich Urbatsch. Sie habe gemerkt, dass andere Studierende größere Unterstützung von zu Hause erhielten, mehr Informationen hatten und das Netzwerk der Eltern nutzen konnten, um Praktika zu absolvieren. „Als ich mit einem Stipendium in die USA gegangen bin, hat das vieles verändert. Ich kam zurück und war selbstbewusster. Ich habe anderen geholfen, auch an ein Stipendium zu kommen. So bin ich dann in dieses Thema hineingerutscht.“

## **Bundesweit vertreten**

Heute leitet sie eine Organisation mit mehr als 80 lokalen Gruppen und tausenden Ehrenamtlichen. „Wir haben Infostände an Unis und gehen in Schulen, informieren über Stipendien und BAföG. Wir erzählen unsere eigene Bildungsgeschichten und geben Tipps, wie sich das Studium finanzieren lässt. Außerdem bieten wir zum Beispiel Mentoring und Workshops für Berufseinsteigerinnen und -einsteiger an“, sagt Urbatsch. „ArbeiterKind.de“ trage dazu bei, dass mittlerweile an allen Hochschulstandorten das Bewusstsein für Studierende aus Nichtakademikerfamilien wächst. „In ländlichen Regionen haben wir es ein bisschen schwerer, aber auch dort machen wir Fortschritte und besuchen viele Schulen“, erklärt Urbatsch. **Jörg Ciszewski**



---

# Rekordtief beim Rauschtrinken

**Die Zahl der Klinikbehandlungen von Kindern und Jugendlichen aufgrund einer Alkoholvergiftung fiel auf den niedrigsten Stand seit 25 Jahren, wie die Krankenkasse DAK informiert. Sie beruft sich auf aktuelle Auswertungen des Statistischen Bundesamts.**

Bundesweit wurden im Jahr 2024 insgesamt 8781 Kinder und Jugendliche im Alter von zehn bis 19 Jahren wegen Alkoholmissbrauchs im Krankenhaus behandelt. Darunter waren 4513 Jungen und 4268 Mädchen. Die Zahlen sanken im Vergleich zum Vorjahr um 5,3 Prozent. Doch Suchtexpertinnen und -experten gehen von einer hohen Dunkelziffer aus, erklärt die DAK.

Von den insgesamt 8781 Kindern und Jugendlichen waren 1419 Kinder zehn bis unter 15 Jahre alt. Die Mädchen waren in dieser Gruppe mit rund zwei Dritteln deutlich überrepräsentiert.

Laut DAK sind die Zahlen in den vergangenen Jahren stark zurückgegangen. Einen Höhepunkt hatte das Rauschtrinken im Jahr 2012, als fast 26 700 junge Menschen mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden mussten.

Auch bei den Erwachsenen geht der Alkoholkonsum allmählich zurück, wie der aktuelle Epidemiologische Suchtsurvey (ESA) gezeigt hat. Suchtexpertinnen und -experten werten dies als Zeichen eines langsamen, aber anhaltenden Trends. **ken**

---

# Ängste werden chronisch

## Besonders junge Mädchen leiden unter psychischen Problemen

**Nach den Belastungen der Corona-Pandemie und unter dem Eindruck anhaltender Krisen haben immer mehr junge Menschen psychische Probleme. Betroffen sind vor allem Mädchen zwischen 15 und 17 Jahren. Sie stehen im Fokus des aktuellen Kinder- und Jugendreports der Krankenkasse DAK.**

Statistisch gesehen wurden demnach 66,5 von 1000 DAK-versicherten Mädchen wegen einer Angststörung behandelt. Das entspricht einem Anstieg um 53 Prozent im Vergleich zum Jahr 2019. Die DAK schätzt, dass psychische Probleme bundesweit rund 75 500 jungen Mädchen zu schaffen machen.

Die Zahl der chronisch gewordenen Angststörungen, also von Erkrankungen, die über längere Zeit bestehen bleiben, hat sich im selben Zeitraum verdoppelt. Zudem sind auch mehr Depressionen und Essstörungen zu beobachten. Für die Analyse hat die DAK Daten ihrer rund 800 000 versicherten Kinder und Jugendlichen bis 17 Jahren ausgewertet.

## Neue Dimension

DAK-Vorstandschef Andreas Storm spricht von einer neuen Dimension psychischer Erkrankungen bei Jugendlichen. Die leise Hoffnung auf einen Rückgang sei nicht eingetreten. „Wir müssen aufpassen, dass wir nicht einen Teil dieser Generation verlieren“, so Storm. Er befürchtet, dass sich die Folgen der Erkrankungen bis ins Erwachsenen- und Berufsleben auswirken, und fordert eine bundesweite Initiative zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

Ein weiteres Ergebnis des Reports: Immer mehr junge Mädchen leiden gleichzeitig an zwei psychischen Erkrankungen. Seit dem Jahr 2019 ist die Zahl derjenigen, die an einer Angststörung und einer Depression erkrankt sind, um rund 90 Prozent gestiegen. In allen Altersgruppen verharren die Fallzahlen bei Angststörungen, Depressionen und Essstörungen seit dem Jahr 2021 auf einem hohen Niveau.

Professor Christoph U. Correll, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Berliner Charité, sieht die Ursachen sowohl in der Pandemie als auch im Einfluss sozialer Medien. Dort ließen sich vor allem Mädchen von den unrealistischen Darstellungen beeinflussen, die mit der Wirklichkeit kaum vereinbar sind. „Das erhöht das Stresslevel und kann die Ausprägung psychischer Erkrankungen fördern und vertiefen“, erklärt Correll.

Wie der DAK-Kinder- und Jugendreport verdeutlicht, brauchen Kinder und Jugendliche mehr Unterstützung in Deutschland. Expertinnen und Experten sehen Handlungsbedarf in Schulen, Familien sowie auch im Gesundheitssystem. **Kristin Enge**

---

# Pläne für Barriereabbau greifen viel zu kurz

## Sozialverband VdK kritisiert Entwurf der Bundesregierung zum Behindertengleichstellungsgesetz

**Lange steckte die Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) in der Abstimmung zwischen den Bundesministerien fest. Bei dem nun vorliegenden Gesetzentwurf sieht der Sozialverband VdK dringend Nachbesserungsbedarf.**

Im Herbst vergangenen Jahres hatte der VdK mit dem Sozialverband Deutschland (SoVD) einen offenen Brief an Bundeskanzler Friedrich Merz geschickt. Darin forderten die Verbände gemeinsam die zügige Reform des BGG.

Dass sich die Bundesregierung Ende November auf einen Gesetzentwurf einigte, begrüßt der VdK. Positiv wertet er auch, dass darin das Benachteiligungsverbot für staatliche Stellen und

private Unternehmen neu geregelt und Firmen grundsätzlich zu angemessenen Vorkehrungen beim Abbau von Barrieren verpflichtet werden sollen. Das entspricht der langjährigen VdK-Forderung, dass Barrierefreiheit überall gewährleistet sein muss, wo Menschen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

## **Zu wenig Klarheit**

Allerdings bleibt der Gesetzentwurf bei der konkreten Ausgestaltung weit hinter den Erwartungen zurück. Private Anbieter von Waren und Dienstleistungen werden nicht ausreichend in die Verantwortung genommen. Unklare Formulierungen im Gesetz könnten es Firmen ermöglichen, sich ihrer Pflicht zu angemessenen Vorkehrungen zu entziehen. Hierbei handelt es sich um Maßnahmen, die im Einzelfall geeignet sind, damit ein Mensch mit Behinderung gleichberechtigt teilhaben kann.

Aus Sicht des VdK ist die geplante Einstufung aller baulichen und anderen Änderungen an Gütern und Dienstleistungen als unangemessen nicht mit der UN-Behindertenrechtskonvention vereinbar. Sie könnte bedeuten, dass sogar das Anbringen eines Griffs in der Toilette als unverhältnismäßige Belastung gilt.

Auch die Gesetzesbegründung sorgt für Kritik. In einem Lokal soll das Verrücken von Tischen für einen Rollstuhl als unzumutbar gelten, wenn der Gastronom belegen kann, dass ihm dadurch wegen des Platzverlusts Umsatz entgeht. Für kleine Gaststätten könnte eine unverhältnismäßige Belastung sein, die Speisekarte in einer barrierefreien Datei zu erstellen.

Kritisch sieht der VdK zudem, dass bei Stufen, die in ein Lokal führen, in der Gesetzesbegründung die Außer-Haus-Lieferung als angemessene Vorkehrung beschrieben ist. Das würde in einem solchen Fall bedeuten, dass eine Person im Rollstuhl das Restaurant nicht mehr mit einem Freund oder einer Freundin besuchen könnte. Er müsste sich mit der angemessenen Vorkehrung zufriedengeben, dass das Essen zu ihm nach Hause geliefert werden kann.

Auch beim Rechtsschutz sieht der VdK Änderungsbedarf. Menschen mit Behinderung, die von privaten Unternehmen benachteiligt wurden, können keinen Schadensersatz verlangen. Und Verbandsklagen beschränken sich weiterhin nur auf die Feststellung eines Verstoßes. Ohne rechtliche Durchsetzung bleibt das Benachteiligungsverbot gegenüber privaten Unternehmen für Betroffene dadurch weitgehend wirkungslos.

## **Neuer Entwurf nötig**

Der Gesetzentwurf sollte bereits am 17. Dezember 2025 vom Kabinett beschlossen werden, wurde aber von der Tagesordnung genommen. Der VdK befürchtet, dass der Entwurf verzögert werden soll und sich weiter verschlechtert.

Davor warnt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie fordert stattdessen die Bundesregierung dringend auf, die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung endlich ernst zu nehmen und den vorliegenden BGG-Entwurf nachzubessern. „Am Ende profitieren alle von Barrierefreiheit“, so Bentele. **Jörg Ciszewski**

---

## Finanzämter erhalten GdB automatisch

**Bisher mussten alle, die den Behinderten-Pauschbetrag steuerlich geltend machen wollten, Bescheide oder Ausweise in Papierform oder als Scan beim Finanzamt einreichen. Seit 1. Januar übermitteln die Versorgungsämter die Daten automatisch und digital an die Finanzämter, wenn sie einen Grad der Behinderung (GdB) neu feststellen oder diesen ändern.**

Dann entfällt für die Betroffenen der Nachweis in der bisher üblichen Form. Das soll die Verfahren vereinfachen und beschleunigen. Wichtig: Schwerbehindertenausweise und Bescheide in Papierform, die vor dem 1. Januar ausgestellt wurden und noch gültig sind, werden weiterhin berücksichtigt – es sei denn, die Feststellungen ändern sich vor Ablauf der Gültigkeit.

Damit die Versorgungsämter die Daten an die Finanzämter übermitteln können, müssen Betroffene künftig ihre Steuer-ID im Antrag auf GdB-Feststellung eintragen. Die elfstellige Nummer ist etwa im Einkommensteuerbescheid oder auf der Lohnsteuerbescheinigung zu finden. Zudem müssen sie der Datenübermittlung zustimmen.

Der Behinderten-Pauschbetrag wird als Nachteilsausgleich gewährt. Seine Höhe beträgt je nach GdB und Merkzeichen zwischen 384 und 2840 Euro pro Jahr, bei den Merkzeichen „Bl“ oder „H“ bis zu 7400 Euro. Durch die Neuerung reicht es, in der Steuererklärung künftig nur den GdB und das Merkzeichen einzutragen. **ken**

---

## Mit Merkzeichen „B“ Bahntickets kaufen

**Wer einen deutschen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“ hat, kann den Sitzplatz für die Begleitperson nun im Online-Portal der Deutschen Bahn (DB) sowie in der DB-Navigator-App buchen. Der Gang in ein DB-Reisezentrum oder ein Anruf bei der Mobilitätsservicezentrale werden damit überflüssig.**

Der Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“ wird jetzt im Online-Portal und im DB-Navigator unter dem Menüpunkt „Ermäßigungen“ aufgelistet. Dort kann der Punkt „SBA, B ohne Rollstuhlplatz“ bei der Suche und der Buchung einer Zugverbindung direkt ausgewählt werden. Die Begleitperson wird dann automatisch als kostenfrei anerkannt und eine kostenfreie Sitzplatzreservierung hinzugefügt.

Im Zug müssen Reisende den Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen „B“ bei der Kontrolle vorzeigen. Er gilt als Fahrtberechtigung für die Begleitperson.

Nach Angaben der DB steht die Option derzeit nur für Reisende mit Merkzeichen „B“ zur Verfügung. Ein Rollstuhlplatz kann noch nicht online reserviert werden.

Mit dem digitalen Fahrkartenkauf werden weitere digitale Services nutzbar. Darauf macht die DB aufmerksam. Dazu zählen etwa der Komfort Check-in, die Online-Stornierung von Tickets oder der Antrag auf eine Erstattung bei Verspätungen. **ken**

---

# Inklusion in der Raumfahrt

## Mit VdK-Mitglied Michaela Benthous fliegt die erste querschnittsgelähmte Person ins Weltall

**Völlig schwerelos 100 Kilometer über der Erde – die Münchnerin Michaela Benthous ist im Dezember als erste querschnittsgelähmte Person ins All geflogen. Damit ging für die 33-Jährige ein Kindheitstraum in Erfüllung, an dessen Realisierung sie nach ihrem Mountainbike-Unfall 2018 zunächst nicht mehr geglaubt hatte.**

Etwa elf Minuten dauerte die Reise mit der „New Shepard“, dem nach Alan Shepard benannten Raketensystem von Blue Origin. Shepard war der erste US-amerikanische Astronaut im Weltraum und als Kommandant der Apollo-14-Mission der fünfte Mensch auf dem Mond. Das Raumfahrtunternehmen Blue Origin gehört Amazon-Gründer Jeff Bezos und ist für seine Kurztrips für Touristinnen und Touristen bekannt. Rund 80 zahlungskräftige Kunden waren bisher an Bord, unter anderem Musikerin Katy Perry und Schauspieler William Shatner.

### Grenzen überwinden

Als Touristenflug sieht Benthous, die als Ingenieurin bei der europäischen Raumfahrtbehörde ESA arbeitet, ihre Weltraumreise aber überhaupt nicht, sondern als Experiment. Sie will damit Grenzen überwinden, ein Signal für mehr Inklusion setzen und zeigen, dass eine Behinderung kein Hindernis für die Raumfahrt sein muss.

Mit dem früheren Raumfahrt-Ingenieur Hans Königsmann war zudem ein weiterer Deutscher an Bord der Rakete, die voll automatisiert – also ohne Piloten – fliegt und deren Besatzungskapsel Platz für insgesamt sechs Personen bietet. Die anderen vier Mitreisenden waren US-Unternehmer. Gemeinsam flogen die Astronauten an der Kármán-Linie vorbei, einer gedachten, international anerkannten Grenze 100 Kilometer über dem Meeresspiegel, die den Luftraum vom Weltraum trennt. Dort erlebten sie dann eine kurze Phase der Schwerelosigkeit. Für Benthous ein beeindruckendes Erlebnis.

„Ehrlich gesagt, es war die coolste Erfahrung aller Zeiten“, sagte Benthous freudestrahlend kurz nach ihrer Landung im Westen von Texas. „Ich finde, man sollte seine Träume niemals aufgeben. Manchmal ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie wahr werden, sehr gering. Ich hatte einfach sehr viel Glück.“

Drei Jahre zuvor hatte die gebürtige Kielerin bereits Erfahrungen mit Schwerelosigkeit gesammelt, und zwar bei einem Parabelflug der US-amerikanischen Initiative „AstroAccess“. Das Projekt hat das Ziel, die Raumfahrt barrierefrei zu machen. Bei einem Parabelflug fliegt ein Flugzeug in Form einer Parabel zunächst steil nach oben, um sich dann ebenso steil wieder in Richtung Erde zu bewegen. Am höchsten Punkt, an dem sich das Flugzeug vom Aufwärts- in den Abwärtsflug wendet, sind die Insassen für eine Zeitspanne von 20 Sekunden schwerelos. Gemeinsam mit angehenden Raumfahrttechnikerinnen und -technikern sowie Menschen anderer Berufsgruppen aus verschiedenen Ländern flog Benthous damals 18 Parabeln und hatte dabei die Gelegenheit, verschiedene Experimente auszuprobieren.

### **Am obersten Punkt**

Das Gefühl von Schwerelosigkeit vergleicht das 33-jährige VdK-Mitglied gern mit dem kurzen Moment bei einem Trampolinsprung, wenn man am obersten Punkt ankommt, bevor es wieder abwärts geht. Beim Flug mit der „New Shepard“ dauerte dieser Moment nun natürlich deutlich länger.

Dafür, dass sie trotz ihrer Behinderung die Chance bekommen hat, in den Weltraum zu fliegen, ist sie „super dankbar“, wie Benthous in einem Interview betont. Gleichzeitig wünsche sie sich aber, dass wir schon längst in einer Gesellschaft angekommen wären, in der das völlig normal sei und in der man sich auch mit einer Behinderung einfach als Astronautin oder Astronaut bewerben könne wie jede und jeder andere auch. **Mirko Besch**

---

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

### **„Rat & Tat“**

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben, wünschen sich die meisten Menschen. Mittlerweile werden 86 Prozent der rund 5,7 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland zu Hause versorgt. Doch durch Krankheit und Einschränkungen verändern sich die Bedürfnisse, und in der vertrauten Wohnung sind plötzlich viele Barrieren vorhanden, die Gefahrenquellen für Stürze und Verletzungen darstellen können.

Für Menschen mit einem Pflegegrad besteht daher die Möglichkeit, bei der Pflegekasse Zuschüsse für die bauliche Verbesserung des Wohnumfelds zu beantragen. Das können zum Beispiel zusätzliche Geländer, Haltegriffe, ein schwellenloser Zugang zur Duschkabine oder ein Treppenlift sein. Was bei der Antragstellung zu beachten ist, und welche Vorgehensweise am sinnvollsten ist – darüber informiert VdK-Sozialrechtsexpertin Kim Blum.

### **„Klipp & Klar“**

Wenn Politikerinnen und Politiker von Reformen reden, meinen sie meistens Kürzungen. Das betrifft derzeit leider auch den Sozialstaat. Verkannt wird dabei, wie gefährlich ein Abbau sozialer Leistungen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ist. So sinkt das Vertrauen in demokratische Institutionen. Existenzängste machen krank, Benachteiligung erzeugt Wut und Hass, Hilfsbereitschaft und Gemeinsinn gehen verloren. Sicherheit dagegen ermöglicht Mut und

schafft den Rahmen dafür, dass Menschen ihr volles Potenzial entfalten können. Auf diese wichtigen Zusammenhänge weist Verena Bentele in der neuen Folge von „Klipp & Klar“ hin.

### „SBV – Inklusives Wissen“

In diesem Video beschäftigt sich VdK-Sozialrechtsexpertin Kim Blum mit dem sogenannten „Beteiligungsrecht“ der Schwerbehindertenvertretungen (SBV). Arbeitgeber haben die SBV in allen Angelegenheiten, die die Mitarbeitenden mit Schwerbehinderung als einzelne Person oder als Gruppe berühren, unverzüglich und umfassend zu informieren, in der Sache anzuhören und über deren Ausgang in Kenntnis zu setzen. Doch wie lässt sich „unverzüglich“ in eine konkrete Zeitangabe übersetzen? Was genau bedeutet „umfassend“, und ist „berühren“ dasselbe wie „betreffen“, oder meint das einen größeren Themenkreis? Kim Blum rät, sich dadurch nicht beirren zu lassen, sondern selbstbewusst für die Rechte und Ansprüche der Kolleginnen und Kollegen mit Schwerbehinderung einzustehen.

VdK-TV-Magazin in Sport1

---

## „miteinander“ im Februar

In der Februar-Ausgabe von „**miteinander**“ ist Carl Mühlbach zu Gast, Geschäftsführer von Fiscal Future, einer überparteilichen Non-Profit-Organisation, die sich zum Ziel gesetzt hat, insbesondere jüngere Menschen über wirtschaftliche Zusammenhänge aufzuklären und Konzepte für eine zukunftsfähige Finanzpolitik zu entwickeln.

Im Gespräch mit Philipp Stielow, Leiter der Redaktion von VdK-TV, entwirft der 29-Jährige ein positives Bild des Sozialstaats. Für ihn sind Wirtschaft und Sozialstaat keine natürlichen Feinde, sondern „ziemlich gute Freunde“. Denn Arbeitgeber seien grundsätzlich darauf angewiesen, dass ihnen körperlich fitte und gut ausgebildete Angestellte zur Verfügung stehen, die überdies Zeit haben, zur Arbeit zu kommen, weil sie ihre Kinder und pflegebedürftigen Angehörigen zuverlässig betreut wissen. All das leiste der Sozialstaat – wie dieser umgekehrt natürlich darauf angewiesen sei, dass möglichst viele Menschen einen Job haben und Beiträge in die Sozialsysteme einzahlen.

Der Ökonom warnt davor, zu glauben, diese Beiträge seien nur etwas für „die Schwachen“, die aus eigener Kraft nicht für sich sorgen können. „Alle profitieren davon“, sagt Mühlbach. Außerdem verrät er, welche Reform er als Finanzminister anpacken würde.

„**miteinander**“ ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Seit 27 Jahren informiert das VdK-TV-Magazin Monat für Monat über sozialpolitische Themen, rechtliche Fragen, zeigt Neues aus den Bereichen Gesundheit und Rente, ist generationsübergreifend und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

### Ausgabe im Februar auf Sport1

**21. Februar**, um 12 Uhr; Wiederholungen am 24. Februar um 7 Uhr sowie am 26. Februar um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

---

# Landtagswahl: 3 Fragen an die Spitzenkandidaten

## Solidarität ist unverhandelbar!

Am 8. März ist Landtagswahl in unserem Land. Wir als Sozialverband Baden-Württemberg e.V. haben den fünf Spitzenkandidaten der Parteien: die Grünen, CDU, SPD, FDP und der Linken die drei gleichen Fragen gestellt – zur medizinischen Versorgung, zur Solidarität im Sozialversicherungssystem und dazu, wie es gelingen kann, das Vertrauen in die Politik zu stärken. Lesen Sie hier auf dieser Seite, welche Antworten die Grünen und die CDU haben. Auf der folgenden Seite 14 antworten SPD, FDP und die Linken.

Drei Fragen an ...

---

## Cem Özdemir (Die Grünen)

### **1. Wie garantieren Sie, dass die medizinische Versorgung, insbesondere im ländlichen Raum, gesichert ist?**

Gute Krankenhäuser, kurze Wege zur ärztlichen Versorgung und starke Gesundheitsberufe müssen in ganz Baden-Württemberg selbstverständlich sein. Mein Angebot für eine gute medizinische Versorgung sind gezielte Investitionen in eine moderne Krankenhausinfrastruktur, in mehr Medizinstudienplätze und in die verlässliche Umsetzung des Masterplans Medizinstudium 2020. Mit der Förderung der Landarztquote und der Einführung einer Kinderlandarztquote sorgen wir dafür, dass Arztpraxen in unterversorgten Regionen schneller nachbesetzt werden und medizinische Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird. Gleichzeitig ist mir die Stärkung der Pflege wichtig. Pflegefachkräfte bringen Fachwissen und Erfahrung mit und können, wenn wir ihre Kompetenzen besser nutzen, entscheidend dazu beitragen Gesundheitsversorgung vor Ort zu stärken. Damit neue Berufsbilder wie die Community Health Nurse aber in der Breite wirken können, brauchen wir noch eine Anpassung bundesrechtlicher Rahmenbedingungen.

### **2. Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Menschen in die gesetzliche Sozialversicherung einzahlen können?**

Die Finanzierung guter Renten sowie einer verlässlichen medizinischen, pflegerischen und sozialen Infrastruktur vor dem Hintergrund einer alternden Bevölkerung ist vermutlich eine der



herausforderndsten Gerechtigkeitsfragen unserer Zeit, die uns alle betrifft. Wir müssen eine ehrliche Debatte führen, was wir gegen steigende Beitragssätze für Arbeitnehmer und Unternehmen tun können. Ich begrüße es sehr, dass wir Grünen es seit 2023 Beamtinnen und Beamten in Baden-Württemberg ermöglichen, sich auch gesetzlich krankenversichern zu lassen.

### **3. Was tun Sie, um das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in die Politik zu stärken und zu erhalten?**

Leitspruch meiner Kampagne ist: Vertrauen fängt mit Zuhören an. Ich versuche mit der Grundhaltung in Gespräche zu gehen: Was, wenn der oder die andere recht hat? Das geht leicht von den Lippen, ist aber herausfordernd, doch es lohnt sich. Miteinander ins Gespräch kommen, das ist entscheidend gegen die zunehmende Polarisierung. Was für mich zählt, ist die beste Idee, die unser Land voranbringt. Ich sage immer: Zuerst das Land, dann irgendwann die Partei, dann die Person. Niemals umgekehrt. Wir haben genug Hausaufgaben und keine Zeit für parteipolitische Streitereien. Dann halte ich es mit einer alten Tugend: Anstand. Ich verspreche nur, was ich halten kann. Das Vertrauen der Bürger in die Politik ist in einer Demokratie das höchste Gut, das wir hüten sollten wie einen Augapfel.

Drei Fragen an ...

---

## **Manuel Hagel (CDU)**

### **1. Wie garantieren Sie, dass die medizinische Versorgung, insbesondere im ländlichen Raum, gesichert ist?**

Schauen Sie, ich bin auf dem Land groß geworden und lebe mit meiner Familie in meiner Heimatstadt Ehingen. Wenn da eine Arztpraxis schließt, ist das nicht irgendein Vorgang – das ist, als würde plötzlich ein Licht ausgehen. Deshalb kämpfe ich dafür, dass diese Lichter überall leuchten.

Wir schaffen mehr Studienplätze und erhöhen die Landarztquote, damit junge Ärztinnen und Ärzte dorthin kommen, wo sie gebraucht werden. Wir bauen neue Team-Praxen auf, in denen Mediziner, Pflege und Therapeuten zusammenarbeiten. Die Apotheke vor Ort – für viele ein Anker – stärken wir ebenfalls. Kurzum: Wir bringen die Versorgung dorthin, wo die Menschen leben. Gesundheit darf keine Frage der Postleitzahl sein.

### **2. Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Menschen in die gesetzliche Sozialversicherung einzahlen können?**

Für mich ist entscheidend, dass unser System gerecht bleibt – und, dass Arbeit sich lohnt. Wir stehen fest an der Seite der arbeitenden Mitte, die dieses Land Tag für Tag trägt. Gute Arbeit mit fairen Löhnen, verlässlichen Tarifverträgen und einer starken Altersvorsorge – das ist unser Weg. Wir stärken den inklusiven Arbeitsmarkt, damit jeder Mensch eine echte Chance bekommt. Wir halten an der bewährten Sozialpartnerschaft fest, in der Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam Verantwortung tragen. Entscheidend ist nicht, wie das System heißt. Entscheidend ist, dass es Menschen Sicherheit gibt und gleichzeitig Freiheit lässt, sich was aufzubauen.

### **3. Was tun Sie, um das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in die Politik zu stärken und zu erhalten?**

Vertrauen, das ist für mich etwas sehr Persönliches. Es entsteht nicht in Reden, sondern in den stillen Momenten, in denen man spürt: Der meint es ernst mit uns. Wir bleiben daher vor allem eines: verlässlich.

Keine Show, keine Luftschlösser. Wir sagen, was wir tun. Und wir tun, was wir sagen. Punkt. Ich weiß: Vertrauen ist dabei wie ein zartes Pflänzchen. Man muss es hegen – jeden Tag. Deshalb sage ich: Politik muss wieder näher an die Menschen rücken. Man muss hinhören, gerade dann, wenn es unbequem ist. Vertrauen beruht bei uns vor allem auch auf Gegenseitigkeit: Wir vertrauen den Menschen im Land. In den letzten Jahren ist der Staat dazu übergegangen, zu viele Dinge bis ins Detail zu regeln. Darunter leiden Privatpersonen ebenso wie die Wirtschaft.

Unsere Antwort auf diese Überregulierung heißt Vertrauen statt Vormundschaft. Wir brauchen wieder mehr Vernunft und gesunden Menschenverstand – dafür steht die CDU.

Kommentar

---

## **Das Fundament der Demokratie**

Zu teuer, zu ineffektiv, zu viel Missbrauch. Kaum eine Institution hat ein derart schlechtes Image wie der Sozialstaat. Politiker aller Parteien vermitteln permanent den Eindruck, dass die Kosten des Sozialstaats das wesentlichste wirtschaftliche Problem unserer Zeit sind. Doch die Fakten zeigen: Die Ausgaben für den Sozialstaat steigen eben nicht unkontrolliert. Gemessen am Bruttoinlandsprodukt gibt der Bund aktuell für Soziales nicht mehr aus als vor 25 Jahren. Und obwohl sich der Sozialstaat im historischen Umbruch der Wiedervereinigung und gerade auch in der Corona-Krise als der stabilisierende Faktor schlechthin bewährt hat, dominieren derzeit die Abgesänge auf ihn. Dabei kann es Wirtschaftswachstum nur dann geben, wenn sich die Menschen darauf verlassen können, dass der Staat sie nicht nur mit unvorstellbar vielen Milliarden Euro militärisch schützt, sondern sie auch in unverschuldeten Lebenskrisen auffängt.

Erschreckend ist, wer in dieser Debatte auf den Zug des Populismus aufspringt. Wenn selbst der Bundespräsident behauptet, dass die Kosten des Bürgergelds „aus dem Ruder laufen“ ist das bedenklich. Das stimmt nämlich nur, wenn man ausschließlich absolute Zahlen zugrunde legt, gemessen an der Wirtschaftsleistung unseres Landes sind die Kosten eher gesunken. Solche populistischen Aussagen führen aber zur Verhärtung des sozialen Klimas und stärken unstreitig die extremistischen Ränder der Parteienlandschaft. Liebe Landespolitiker: Setzen Sie sich auch zukünftig für einen starken, für einen modernen Sozialstaat ein! Haben Sie Mut und unterstützen Sie nachhaltige Reformen!

Der Sozialstaat ist das Fundament des gesellschaftlichen Friedens und der Stabilität unseres Landes, er ist das Fundament unserer Demokratie – auch und gerade in schwierigen Zeiten.

# Wir protestieren gegen das neue Pflegegesetz

## Bürokratieabbau darf nicht dazu führen, dass die Rechte der Pflegebedürftigen eingeschränkt werden

**15 Verbände protestierten im Dezember 2025 vor dem Landtag gegen das geplante Teilhabe- und Pflegequalitätsgesetz (TPQG). Sie warnten: Bürokratieabbau darf nicht dazu führen, dass der Staat beginnt, zentrale Schutzrechte der Pflegebedürftigen abzubauen! Anschließend befasste sich der Sozialausschuss des Landtags mit dem Thema.**

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg wurde zum neuen Pflege- und Teilhabegesetz TPQG im Sozialausschuss des Landtags als Sachverständiger gehört. „Schränken Sie nicht vorschnell die Rechte der Pflegebedürftigen ein!“, sagte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz im Landtag.

Unsere VdK-Forderung: Erhaltet die Landesheimmitwirkungsverordnung, damit die zentralen Rechte der Heimbeiräte im Gesetz verankert bleiben! Der Gesetzentwurf sieht vor, dass die Einrichtungen die Heimbeiräte künftig nur noch fördern sollen. „Das führt nicht zur Entlastung, sondern nachweislich zu Rechtsunsicherheit und Belastung!“, so Hans-Josef Hotz im Sozialausschuss.

„Die Heimbeiräte sind für den Schutz der Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen im Alltag von elementarer Bedeutung: Sie erkennen frühzeitig Missstände und sind direkte Anlaufstelle für teils schwerstpflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen!“

Das Bündnis fordert außerdem den verlässlichen Schutz für Bewohnerinnen und Bewohner von ambulant betreuten Wohngemeinschaften und klare Mindestanforderungen für diese ambulant betreuten WGs zu Konzept, Struktur und Transparenz.

Das Gesetz soll im Februar 2026 verabschiedet werden und bis dahin bleiben wir laut! Gemeinsam mit dem Bündnis haben wir eine Unterschriftenaktion gestartet. Wir werden uns weiter für den Schutz und die Rechte der Pflegebedürftigen einsetzen. Wir sind 280.000! *nem*

---

# Landtagswahl: 3 Fragen an die Kandidaten

## Hier antworten die Spitzenkandidaten der SPD, der FDP und der Linken auf unsere Fragen

Drei Fragen an ...

---

### Andreas Stoch (SPD)

#### **1. Wie garantieren Sie, dass die medizinische Versorgung, insbesondere im ländlichen Raum, gesichert ist?**

Gesundheits- und Pflegeversorgung ist ein Menschenrecht, sie muss sich am Gemeinwohl ausrichten, nicht an Renditen. Wir wollen eine Krankenhausplanung mit einer maximalen Pkw-Fahrzeit von 30 Minuten zum nächsten Krankenhaus der Grundversorgung. Wir erhöhen die Krankenhausinvestitionen von etwa 500 auf 800 Millionen Euro. Wir kämpfen für den Erhalt bzw. die Wiedereröffnung aller im Jahr 2025 bedrohten Notfallpraxen. Auch der hausärztliche Notfalldienst muss für alle Bürger innerhalb von maximal 30 Pkw-Fahrminuten erreichbar sein. Um dem Ärztemangel zu begegnen, erhöhen wir im Rahmen des Landärzteprogramms die Zahl der Medizinstudienplätze um 500. Fachkräfte wie Community Health Nurses können Teile der Versorgung übernehmen, die bisher Ärztinnen und Ärzten vorbehalten waren. Für präventive Hausbesuche bei älteren Menschen schaffen wir im ganzen Land das Angebot „Gemeindeschwesterplus“.

#### **2. Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Menschen in die gesetzliche Sozialversicherung einzahlen können?**

In der Tat. Die SPD fordert eine Ausweitung der Beitragszahler in der Sozialversicherung. Damit meinen wir besonders bisher ausgenommene Gruppen wie Beamte, Selbstständige und zum Beispiel auch Abgeordnete. Sie sollen auch in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen, um das System zu stabilisieren und zu entlasten. Diese Vorschläge zielen darauf ab, die Einnahmen zu erhöhen, das Rentenniveau zu sichern und die Solidarität zu stärken.

#### **3. Was tun Sie, um das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in die Politik zu stärken und zu erhalten?**

Eigentlich sind das zwei Fragen. Was kann eine Partei wie die SPD tun, um Vertrauen zu stärken und zu erhalten? Klare Linien setzen und diese auch halten. Grundlegende Forderungen wie gesellschaftliche Solidarität sind bei uns seit eineinhalb Jahrhunderten unverhandelbar. Wir

wollen einen Staat, der sich kümmert, dem die Menschen vertrauen können – das schafft Vertrauen in Politik. Gleichzeitig ist die SPD eine Partei des Machens und des Umsetzens. Wir tragen also keine unrealistischen Maximalforderungen vor uns her. Umso mehr stellen wir uns die Frage, warum sich Menschen, die angeblich das Vertrauen in „die Politik“ verloren haben, sich dann Populisten zuwenden, von denen sie durchschaubar angelogen werden. Bisweilen habe ich die Befürchtung, dass es da nicht am Vertrauen in „die Politik“ mangelt. Sondern am Vertrauen in unsere Demokratie.

Drei Fragen an ...

---

## Hans-Ulrich Rülke (FDP)

### **1. Wie garantieren Sie, dass die medizinische Versorgung, insbesondere im ländlichen Raum, gesichert ist?**

Wir setzen auf die Wiederherstellung der Attraktivität des Arztberufs. Wir wollen junge Ärztinnen und Ärzte für die Arbeit in eigener Praxis begeistern und setzen auf Entbürokratisierung, Digitalisierung und angemessene Förderprogramme. Wir begrüßen innovative Versorgungsformen wie das „Hausärztliches Primärversorgungszentrum – Patientenversorgung Interprofessionell“, kurz HÄPPI des Hausärzteverbands.

Ziel muss es sein, dies in die Regelversorgung zu bringen. Daneben können facharztgruppenübergreifende Versorgungsangebote den Wünschen vieler Berufsanfänger zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder Pflege wichtige Bausteine sein. Partner für die Sicherstellung der ambulanten ärztlichen Versorgung ist für uns die Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg.

### **2. Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Menschen in die gesetzliche Sozialversicherung einzahlen können?**

Einheitskassen lehnen wir ab. Sie lösen keine Probleme, sondern schaffen neue Unstimmigkeiten bis hin zu verfassungsrechtlichen Fragestellungen.

Der Wettbewerb zwischen gesetzlicher und privater Kranken- sowie Pflegeversicherung hat sich bewährt, insbesondere bei medizinischen Innovationen. In anderen Ländern mit Einheitsversicherung ist gut zu beobachten, wie sich zusätzliche private Angebote verbreiten. Bei den Alterssicherungssystemen ist es ein grober Trugschluss zu glauben, es brächte gesamtwirtschaftliche Vorteile, die bisher nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung Versicherte einzubeziehen.

Die vergleichende Betrachtung wird viel zu oft extrem verkürzt betrachtet. Sei es bei berufsständischen Versorgungswerken, beispielsweise bei Journalisten und Ärzten oder bei Pensionen. Wir setzen auf eine vernünftige Wirtschaftspolitik, die durch Wachstum und Wettbewerbsfähigkeit für ein gutes Beitragsaufkommen sorgt, das bei voller Erwerbstätigkeit nach dem Äquivalenzprinzip gute gesetzliche und betriebliche Altersversorgung ermöglicht.

Private Vorsorge war seit jeher eine der drei Säulen der Altersvorsorge, die wir stärken wollen. Zudem sei an den zielführenden Ansatz erinnert, einen Teil der Beiträge am Kapitalmarkt anzulegen. Andere Länder wie etwa Schweden haben gezeigt, dass das ein erfolgreicher Weg ist.

### **3. Was tun Sie, um das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in die Politik zu stärken und zu erhalten?**

Ich bemühe mich darum, vor Wahlen nichts zu versprechen, das ich hinterher nicht halten kann.

---

## **Amelie Vollmer (Die Linke)**

### **1. Wie garantieren Sie, dass die medizinische Versorgung, insbesondere im ländlichen Raum, gesichert ist?**

Wir alle hoffen auf gute Gesundheit. Krankheit kann jedoch jeden treffen und dann sind wir alle auf eine gute medizinische Versorgung angewiesen. Gute Gesundheitsversorgung ist ein Menschenrecht und darf nicht vom Geldbeutel oder Wohnort abhängen. Insbesondere im ländlichen Raum wurde dieses Menschenrecht von der Grün-Schwarzen Landesregierung durch Sparzwang und Profitorientierung mit Füßen getreten: Gesetzlich Versicherte kommen nur schwer an einen Termin beim Facharzt; Notfallpraxen, Apotheken und Krankenhäuser schließen. Im psychiatrischen Bereich wird auf Zwang gesetzt, anstatt auf hilfreiche Unterstützung. Wir fordern einen Landeskrankenhausplan, der sich am tatsächlichen Bedarf der Bevölkerung orientiert statt an Profitinteressen. Durch Gesundheitszentren vor Ort, starke Kliniken in öffentlicher Hand und Notfallpraxen, die in unter 30 Minuten erreichbar sind, sichern wir Nähe. Den Investitionsstau wollen wir abbauen, die Kliniken finanziell stabilisieren und dadurch unabhängig vom Profitzwang machen. Kleine Krankenhäuser wollen wir ausbauen statt schließen. Es braucht gute Arbeitsbedingungen und hohe Löhne für die Beschäftigten.

### **2. Setzen Sie sich dafür ein, dass alle Menschen in die gesetzliche Sozialversicherung einzahlen können?**

Ja, die Zwei-Klassenmedizin ist ungerecht und gehört abgeschafft. Für eine gerechte und sichere Sozialversicherung zahlen alle Menschen entsprechend ihres Einkommens – auch Beamte, Selbstständige, Manager und Abgeordnete – in ein solidarisches Sozialversicherungssystem in Rente, Pflege und Gesundheit ein. Die Beitragssätze könnten dadurch sinken. Wer unter einem Monatsbrutto von etwa 6.250 Euro liegt, würde durch unser Konzept entlastet. Das Rentenniveau kann dann steigen.

### **3. Was tun Sie, um das Vertrauen der Bürgerinnen und Bürger in die Politik zu stärken und zu erhalten?**

Wenn Bus und Bahn kaum mehr bezahlbar sind, die Mieten steigen und gute Bildung von Geldbeutel abhängt, aber gleichzeitig die Gewinne der großen Konzerne durch die Decke gehen, dann ist das eine Politik im Interesse der Profite statt der Menschen und das kostet Vertrauen. Die Linke stellt sich konsequent an die Seite der Menschen und gemeinsam machen wir Baden-Württemberg wieder bezahlbar. Wir stellen die Interessen der Menschen über Profite und das

auch bei unserem eigenen Gehalt: Die Landtagskandidat\*innen der Linken haben beschlossen, ihre Diäten auf das durchschnittliche Facharbeitergehalt zu beschränken.

---

# Die Zeit ist reif für echte Veränderung!

## VdK-Landesverband: Unsere zehn sozialpolitischen Forderungen zur Landtagswahl – wir sind 280 000!

**Am 8. März 2026 ist Landtagswahl: Wir stellen klare Forderungen für einen starken Sozialstaat und fordern Solidarität in Rente, Pflege und Gesundheit, den Ausbau der Pflegeinfrastruktur, eine gute medizinische Versorgung und bezahlbaren Wohnraum. Wir setzen uns im Gespräch mit Politikerinnen und Politikern unermüdlich für einen starken Sozialstaat und für gesellschaftlichen Zusammenhalt ein.**

Wir fordern grundlegende Reformen und liefern klare, nachhaltige Lösungen – die Kürzung von Leistungen oder die Erhöhung von Beiträgen kommen für uns nicht infrage! Die Solidarität bei Rente, Pflege und Gesundheit steht immer im Mittelpunkt.

In ganz Baden-Württemberg sind VdK-Ehrenamtliche aufgerufen, sich an der Kampagne zur Landtagswahl aktiv zu beteiligen. Viele Kreis- und Ortsverbände organisieren Podiumsdiskussionen zur Landtagswahl und konfrontieren ihre Landtagskandidaten direkt mit kritischen Fragen.

Unser Appell an Sie: Prüfen Sie die Wahlprogramme aufmerksam, hören Sie genau hin, fragen Sie kritisch nach, diskutieren und kämpfen Sie mit uns für den Erhalt unseres Sozialstaats!

Das sind unsere zehn sozialpolitischen Kernforderungen zur Landtagswahl 2026. Wir fordern:

Stationäre Pflege muss bezahlbar sein.

Das Pflege-Gehalt für die Pflege zu Hause.

Den Ausbau der Pflege-Infrastruktur.

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

Die Barrierefreiheit aller Einrichtungen im Gesundheitswesen.

Die armutssichere Altersrente und die Stabilisierung des Rentenniveaus.

Bezahlbaren Wohnraum durch die Erhöhung der Landesmittel für den sozialen Wohnungsbau.

Die strukturelle und wirksame Bekämpfung von Einsamkeit.

Populismus mit Fakten bekämpfen – Demokratie und Frieden erhalten

Die Einführung der Bürgerversicherung in Pflege, Gesundheit und Rente.

Im Internet gibt es weitere Informationen zur Landtagswahl 2026 mit den Dokumenten zum Herunterladen!

🔗 [www.vdk-bw.de/politik/ltw-2026](http://www.vdk-bw.de/politik/ltw-2026)

---

# VdK-Aktionen und Veranstaltungen im Ländle

## Neu: VdK-Veranstaltungskalender für ganz Baden-Württemberg!

**Zusammen etwas unternehmen: In den Kreis- und Ortsverbänden des Sozialverbandes VdK ist immer etwas los. Gemeinsame Aktivitäten laden zur geselligen Runde ein. Die perfekte Möglichkeit, neue Menschen kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen oder sich selbst ehrenamtlich zu engagieren. Vielerorts finden auch informative Vorträge statt, zum Beispiel zu Pflege, Rente oder Gesundheit. Ein Blick in die VdK-Angebote vor Ort lohnt sich – hier gibt es einen kleinen Auszug der Veranstaltungen der kommenden Monate.**

Gemeinsam für eine Stunde spazieren und im Anschluss Kaffee und Kuchen beim Kiosk Härtsfeldsee – beim Lauf-Treff sind alle herzlich eingeladen!

📅 *Mo., 2. Februar, 13.30 Uhr*

📅 *Anmeldung erforderlich!*

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

Einmal im Monat treffen sich die Landschaftsbummler und machen einen ausgedehnten Spaziergang – dieser wird so geplant, dass auch Menschen mit Einschränkung, zum Beispiel mit einem Rollator oder Rollstuhl, problemlos daran teilnehmen können.

📅 *Fr., 20. Februar, 14.30 Uhr*

📅 *Anmeldung erforderlich!*

🔗 [www.vdk-bw.de/ov-gundelsheim-offenau](http://www.vdk-bw.de/ov-gundelsheim-offenau)

Ein regelmäßiger VdK-Stammtisch für Mitglieder und Interessierte: Die perfekte Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und über verschiedenste Themen zu diskutieren. Der



Stammtisch findet immer am dritten Freitag im Monat statt und ist damit auch für Berufstätige geeignet.

📅 *Fr., 20. Februar, ab 19 Uhr*

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

Muskelaufbau ist im Alter besonders wichtig! Bei diesem Vortrag geht es um Sturzprophylaxe, denn gezieltes Training kann Stürzen effektiv vorbeugen. Hierfür gibt es praktische Übungen für mehr Kraft, Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag..

📅 *Do., 5. März, 14.30 Uhr*

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

Dreimal im Jahr findet das Café Tröstlich statt: Dieses bietet trauernden Menschen die Möglichkeit, über die eigene Trauer zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue soziale Kontakte zu knüpfen – in Kooperation mit dem Barrierefreien Café für ALLE.

📅 *So., 8. März, 14 – 17 Uhr*

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

Notar Dr. Fabian Hetmeier referiert in diesem Vortrag über alles Wissenswerte zum Erbrecht und erklärt, wie der Nachlass richtig zu regeln ist.

📅 *Mi., 11. März, 19 Uhr*

📅 *Anmeldung erforderlich!*

🌐 [www.vdk-bw.de/ov-todtnau-schoenau](http://www.vdk-bw.de/ov-todtnau-schoenau)

Auch bei diesem VdK-Stammtisch sind alle herzlich willkommen – ganz egal ob VdK-Mitglied, Interessierte oder einfach Menschen, die gerne in netter Runde zusammensitzen.

📅 *Fr., 20. März, ab 17.30 Uhr*

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

Ein Kaffeenachmittag mit dem Schwerpunkt Erste Hilfe: Das DRK informiert über Maßnahmen im Notfall bei Herzinfarkt und Schlaganfall – wichtiges Wissen, das Leben retten kann!

📅 *Fr., 31. März, 14 Uhr*

📅 *Anmeldung erforderlich!*

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

Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Bei diesem Vortrag in Kooperation mit der Nachbarschaftshilfe Obergrombach dreht sich alles um das Thema Pflege. Teilnehmer erfahren

zudem mehr über die Pflege zu Hause sowie die Pflege im Heim und was zu welcher Situation passt.

📅 *Di., 21. April, 18 Uhr*

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

Ein monatlicher VdK-Stammtisch für VdK-Mitglieder und Interessierte – auch hier steht der gesellige Austausch im Mittelpunkt!

📅 *Do., 30. April, 14 Uhr*

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

Auf dem Zeller Maifest mischt auch der Sozialverband VdK mit: Mit einem VdK-Infostand und natürlich einem Glücksrad im Gepäck – zu finden auf Höhe der ehemaligen Gaststätte Töpfer.

📅 *So., 17. Mai, ab 12 – 18 Uhr*

🌐 [www.vdk-bw.de/ov-zell-am-harmersbach](http://www.vdk-bw.de/ov-zell-am-harmersbach)

Vor allem Frauen und Mütter sind zur kleinen Muttertagsfeier recht herzlich eingeladen, gemeinsam ein paar schöne Stunden in entspannter Atmosphäre zu verbringen. Da am Muttertag selbst viele schon Termine mit ihrer Familie haben, findet die Muttertagsfeier einfach ein paar Tage später statt!

📅 *Mi., 20. Mai, 17.30 Uhr*

📅 *Anmeldung erforderlich!*

🌐 [www.vdk-bw.de/ov-laufenburg-binzgen-res](http://www.vdk-bw.de/ov-laufenburg-binzgen-res)

Regelmäßige VdK-Stammtische, Tagesausflüge sowie mehrtägige Reisen, informative Vorträge, Mitgliedertreffen und vieles mehr machen unsere VdK-Kreis- und Ortsverbände zu einer lebendigen Gemeinschaft!

Bestimmt gibt es auch bei Ihnen vor Ort zahlreiche VdK-Angebote. Welche genau das sind, erfahren Sie auf der Homepage Ihres VdK-Kreisverbandes: Reinschauen lohnt sich – und ein Besuch von VdK-Veranstaltungen noch viel mehr!

Ihren VdK-Kreisverband finden Sie am besten über unsere „VdK vor Ort“-Suche: Geben Sie dort nur Ihre Postleitzahl ein und aktivieren Sie den Filter „Vereinsleben“ – dann erhalten Sie eine Übersicht der nächstgelegenen Kreisverbände. Auf deren Homepage sind alle Veranstaltungen in der Region gelistet!

---

# Das VdK-Herzensprojekt

## Gewinnspiel-Aktion für Kreis- und Ortsverbände

**Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e. V. lebt von seinem lebendigen Vereinsnetz – den zahlreichen Kreis- und Ortsverbänden, die Veranstaltungen, Aktionen, Vorträge, Ausflüge und vieles mehr bei sich vor Ort anbieten. Sie schaffen mit ihrem vielfältigen Angebot ein lebendiges Miteinander und bekämpfen damit aktiv die wachsende Einsamkeit in der Bevölkerung. Um dieses Engagement zu würdigen, fördert der VdK-Landesverband drei neue VdK-Herzensprojekte.**

Die Kreis- und Ortsverbände haben bis zum Samstag, 28. Februar, die Möglichkeit, über die Homepage des VdK-Landesverbandes ein VdK-Herzensprojekt einzureichen – also eine Veranstaltung, die sie in Zukunft verwirklichen möchten. Hierbei können sie Zuschüsse in Höhe von 500 Euro, 300 Euro beziehungsweise 100 Euro gewinnen.

Die schönsten VdK-Herzensprojekte werden nach einer Jury-Vorauswahl im WhatsApp-Kanal des VdK-Landesverbandes vorgestellt. Dort erfolgt final auch die Abstimmung, um die drei Gewinner zu ermitteln. Alle Abonnenten des Kanals können sich die eingereichten Projekte ansehen und mit abstimmen. *res*

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

---

## **„Wir werden seit Jahren nicht gehört!“**

### **Interview: Bärbel Kehl-Maurer kämpft für ein Medizinisches Versorgungszentrum für Erwachsene Menschen mit Behinderung**

Deutschland hat sich mit der Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtscharta verpflichtet, für Menschen mit Behinderung eine ortsnahe, gesundheitliche Versorgung in derselben Qualität zu garantieren wie für Menschen ohne Behinderung. Damit soll verhindert werden, dass Menschen mit geistigen Behinderungen in der medizinischen Versorgung diskriminiert werden. Doch die Realität sieht anders aus, sagt Bärbel Kehl-Maurer, Vorstandsvorsitzende der LAG Selbsthilfe Baden-Württemberg. Sie fordert seit Jahren ein Medizinisches Zentrum für Erwachsene Menschen mit Behinderung (MZEB) für den Landkreis Esslingen. Ein Gespräch über Menschenwürde, Diskriminierung und den jahrelangen Kampf gegen Windmühlen.

#### **Warum fordern Sie ein MZEB für den Landkreis Esslingen?**

Vom 18. Lebensjahr an gibt es im Landkreis Esslingen eine deutliche Versorgungslücke für Menschen mit einer geistigen Behinderung: Bis zur Volljährigkeit ist die medizinische Versorgung sehr gut über die Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ) gewährleistet. Hier arbeiten multiprofessionelle Teams aus Ärztinnen, Therapeuten und Pflegekräften Hand in Hand. Nach demselben Prinzip sind die MZEB aufgebaut, dort gelingt der ganzheitliche Blick auf den Menschen und die medizinische Geschichte. Doch im Landkreis Esslingen gibt es kein MZEB, obwohl ihm mit über 530.000 Einwohnern eigentlich eines zusteht. Das mahnen wir seit Jahren

an. Die Finanzierung der MZEB ist klar über das Sozialgesetzbuch geregelt, doch der Aufbau kostet Geld. Daran scheitern wir noch. Wir haben uns mit anderen Trägern der Behindertenhilfe ausgetauscht, uns in der kommunalen Gesundheitskonferenz eingebracht, mit Ärzten und Klinikleitungen gesprochen, Fachtage mit Politikern organisiert und immer wieder für ein MZEB geworben. Doch wir werden herumgereicht und nicht gehört.

### **Weshalb ist der ganzheitliche Blick auf den Menschen und die medizinische Geschichte so entscheidend für Menschen mit Behinderung?**

Da kann ich Ihnen gern ein paar Beispiele nennen. Ich bin ja neben meiner Tätigkeit bei der LAG Selbsthilfe seit 20 Jahren Vorstandsvorsitzende der Lebenshilfe Kirchheim im Kreis Esslingen. Die medizinische Versorgung der Menschen mit einer geistigen Behinderung ist für die Angehörigen ein großes Sorgen-Thema. Mir hat zum Beispiel eine Mutter erzählt, dass sie ihren Sohn kurzerhand aus der Klinik wieder mit nach Hause genommen hat, obwohl er ihr zu Hause kollabiert war. Er hatte sich gegen das EKG und das Blutabnehmen gewehrt und wollte weglaufen. Und warum? Schnell, schnell ginge bei ihm nicht, sagt sie. Ihr Sohn brauche unbedingt Menschen, die Zeit haben. Oder ich kenne einen Vater, der zu jedem Arzttermin einen Stapel Akten mitschleppt, weil seine Tochter nicht sprechen kann und er dann erklärt, welche Diagnosen sie hat, was die Wechselwirkungen der Medikamente sind. Dazu kommt ja, häufig haben Menschen mit Behinderung zusätzlich die komplexeren Erkrankungen. Studien zeigen ganz klar: Menschen mit Behinderung haben eindeutig ein erhöhtes Risiko medizinisch nicht gut versorgt zu sein.

### **Wie gelingt die medizinische Versorgung in einem MZEB?**

Viele Menschen mit Behinderung haben komplexe Erkrankungen, da kommen viele Symptome zusammen. Wenn eine Frau zum Beispiel über Rückenschmerzen klagt, dann gehe ich vielleicht erst mit ihr zum Hausarzt. Der findet nichts, Kommunikationsprobleme erschweren den Austausch. Er schickt uns zum Orthopäden und vielleicht ist es aber ein gynäkologisches Problem? In einem MZEB arbeiten Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachgruppen interdisziplinär zusammen. Und sie haben mehr Zeit, können anders abrechnen mit den Krankenkassen. Diese Versorgung kann ein normaler Arzt allein gar nicht leisten.

### **Was würden Sie sich wünschen?**

Wir brauchen die MZEB flächendeckend im ganzen Land, damit die Menschen mit Behinderung endlich angemessen versorgt werden. Es gibt nur elf MZEB in ganz Baden-Württemberg! Am besten sollten die Räumlichkeiten an eine Klinik angegliedert sein. Ideal wäre, wenn im MZEB auch gleich Ergo- und Physiotherapeuten arbeiten. Ich wünsche mir ein politisches Signal, dass ein MZEB gewollt wird. Dann sollten die Möglichkeiten, die sich bieten, genutzt werden, um es umzusetzen und erste Schritte zu planen.

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Bärbel Kehl-Maurer ist seit 2022 Vorstandsvorsitzende der LAG Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V., der Dachorganisation von mehr als 60 Selbsthilfeverbänden in Baden-Württemberg.

Sie hat die Lebenshilfe Kirchheim e.V. mit aufgebaut und ist dort seit über 20 Jahren Vorstandsvorsitzende.

---

# Achtung: Erneut Trickbetrug!

## Vorsicht bei dubiosen Renten-Angeboten

**Trickbetrug findet nicht nur telefonisch statt, sondern auch per Post. Ein Schreiben der Verbraucher-Service-Gesellschaft (VSG) Hamburg lockte in den letzten Wochen Verbraucherinnen und Verbraucher, es trägt den Titel: „Berechtigungsbescheinigung – Ihre Rente“.**

Die Briefe ähnelten optisch der jährlichen Renteninformation der gesetzlichen Rentenversicherung (DRV) – mit dieser hat das Schreiben jedoch nichts zu tun, wie die DRV in einer Pressemitteilung klarstellte. Den Empfängern versprach das Schreiben eine angebliche Zusatzrente in Höhe von 66 660 Euro. Hierfür sei lediglich eine telefonisch Registrierung notwendig. „Diese Schreiben stammen weder von der Rentenversicherung noch stehen sie mit ihr in irgendeinem Zusammenhang!“, betonte die DRV. Auch die Verbraucherzentrale warnt, denn das Ziel der VSG Hamburg sei es, persönliche Daten zu sammeln und für Werbezwecke oder den Verkauf von Abonnements zu nutzen.

Generell gilt: Bei Angeboten, die zu gut klingen um wahr zu sein, ist immer Vorsicht geboten! Lassen Sie sich also nicht unter Druck setzen. Bitten Sie Verwandte oder Freunde und Nachbarn um eine Einschätzung und rufen Sie bei der offiziellen Nummer der DRV an, um nachzufragen, ob das Schreiben von dort stammt. res

Die DRV-Broschüre „Trickbetrug“ informiert über gängige Betrugsmaschen und stellt die häufigsten Tricks vor! Dabei wendet sich die Broschüre nicht nur an ältere Menschen – denn auch Angehörige und Nachbarn sowie Beschäftigte von Pflegediensten sind ein wichtiges Bindeglied. Die Broschüre steht auf der Internetseite der DRV im Menü „Über uns & Presse“ und dort im Reiter „Mediathek“ zum Herunterladen zur Verfügung. Sie kann auch kostenlos bestellt werden.

---

# Inklusionsbarometer 2025

## Beschäftigungsquote auf Tiefststand

**Die Zahlen aus dem aktuellen Inklusionsbarometer Arbeit der Aktion Mensch belegen: Die Arbeitsmarktlage von Menschen mit Behinderung verschlechtert sich im Jahr 2024 weiter.**

Die wirtschaftlichen Herausforderungen der jüngeren Vergangenheit hinterlassen auch bei der Arbeitsmarktsituation für Menschen mit Behinderung deutliche Spuren. Die Arbeitslosenquote unter Menschen mit Behinderung zog im Jahr 2024 an und lag bei fast zwölf Prozent – und damit

rund doppelt so hoch, wie die allgemeine Arbeitslosenquote. Ebenso erhöhte sich die Zahl der Arbeitslosen mit Behinderung um nahezu sechs Prozent auf einen Jahresdurchschnitt von 175 236, teilte Aktion Mensch mit.

Und der Scheitelpunkt ist damit längst nicht erreicht: Im Oktober 2025 waren bereits rund 185 400 Menschen mit Behinderung ohne Anstellung, knapp fünf Prozent mehr als im entsprechenden Vorjahresmonat. „Der Missstand verfestigt sich weiter. Wir sehen uns mit einem drastischen Rückschlag für die Inklusion auf dem Arbeitsmarkt konfrontiert“, sagt Christina Marx, Sprecherin der Aktion Mensch. „Es ist zu befürchten, dass es viele Jahre dauern und massive Anstrengungen erfordern wird, um diese Krise zu überwinden.“ Denn: Menschen mit Behinderung finden deutlich schwerer aus der Arbeitslosigkeit wieder heraus. Ihre Abgangsrate aus der Arbeitslosigkeit sank im Jahr 2024 auf unter drei Prozent, während sie bei Menschen ohne Behinderung bei über sechs Prozent verblieb.

Auch die gesamtwirtschaftliche Beschäftigungsquote von Menschen mit Behinderung spiegelt die besorgniserregende Lage wider: Der Abstand zum vorgeschriebenen Fünf-Prozent-Anteil hat sich 2024 erneut vergrößert: Mit 4,4 Prozent sank die Quote auf den niedrigsten Stand seit der ersten Ausgabe des Inklusionsbarometers im Jahr 2013.

Konkret bedeutet dies: Jedes vierte Unternehmen, das aufgrund der Zahl seiner Mitarbeiter dazu verpflichtet wäre, beschäftigt gar keinen Menschen mit Behinderung. Weitere 35 Prozent tun dies zwar, erfüllen aber die Fünf-Prozent-Quote nicht. pm

#### Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

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

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

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

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

# Sicher ins Krankenhaus

## ClinicCoach-App bietet praktische Hilfen

**Ein bevorstehender Aufenthalt im Krankenhaus kann sehr beängstigend sein: Eine ungewohnte Umgebung, Angst vor einer Narkose, der Operation und vieles mehr kommen zusammen. Die ClinicCoach-App kann in dieser Situation eine wertvolle Unterstützung sein.**

Die App hilft mit Infos, Checklisten und Strategien bei der Vorbereitung des Aufenthalts und auch währenddessen weiter:

Ansprechpartner finden

Tasche und Dokumente packen

Krankheiten/Arzneimittel kennen

Informationen einholen

vorbeugende Maßnahmen

Hierfür stellt die ClinicCoach-App unter anderem:

Informationen rund um den Krankenhausaufenthalt sowie zu den Patientenrechten zur Verfügung,

eine übersichtliche Suche für die Kliniken bereit

und gibt Tipps zum vollständigen Packen der Tasche für den bevorstehenden Aufenthalt in der Klinik.

In der ClinicCoach-App gibt es außerdem die Möglichkeit, sich zu vernetzen und auszutauschen. Experten, Selbsthilfegruppen, Patientenverbände sowie sogar andere Patienten können über eine Chat-Funktion kontaktiert werden.

Darüber hinaus unterstützt die App bei der Selbsthilfe – durch umfassende Aufklärung, Vorbereitungshilfen und interaktive Aufgaben regt sie dazu an, die eigenen Bedürfnisse und Ängste zu erkennen. So können diese einerseits im Gespräch mit der Klinik besser angesprochen werden und andererseits ist es so möglich, diese auch gezielt abzubauen. red

📄 [cliniccoach.de](https://www.cliniccoach.de)

---

# Die Organspende erklärt

## Video-Interview zu den rechtlichen Grundlagen

**Rund 8500 Menschen in Deutschland warten derzeit auf ein lebensrettendes Spenderorgan – doch noch immer gibt es zu wenige Organspenden. Dabei ist es mit dem neuen Organspende-Register noch einfacher, sich zu registrieren und eine Entscheidung zu treffen. Expertin Željka Pintarić spricht im Interview mit Moderatorin Caroline Bessis über alles, was es zum Thema Organspende in Deutschland zu wissen gibt.**

Das Interview klärt hierbei über die rechtlichen Grundlagen auf, geht zudem intensiv auf das neue Organspende-Register ein und kommt auch auf häufige Missverständnisse in Zusammenhang mit der Organspende zu sprechen. Das Gespräch macht deutlich, warum eine klare Entscheidung – ob für oder gegen eine Spende – so wichtig ist. Sie kann nicht nur Leben retten, sondern auch die eigenen Angehörigen im Ernstfall entlasten. Das zehnminütige Video ist im Internet verfügbar: res

📄 [www.vdk-bw.de/video/organspende-recht-mythen-verantwortung](http://www.vdk-bw.de/video/organspende-recht-mythen-verantwortung)

---

# Die stille Krise in unserer Gesellschaft

## Einsamkeit in Baden-Württemberg ist kein Randphänomen – jeder Dritte ist betroffen

**Es sind alarmierende Zahlen: Laut einer aktuellen Studie der Bertelsmann Stiftung fühlen sich rund 30 Prozent der Menschen in Baden-Württemberg einsam. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen – denn Einsamkeit ist zu einer generationenübergreifenden Gefahr auch für junge Menschen geworden. Politik, Kommunen und Initiativen reagieren zunehmend mit Projekten und Förderprogrammen. Doch klar ist: Wir alle sind gefragt! Einsamkeit zu bekämpfen, ist nicht allein Aufgabe des Staates. Jeder einzelne kann etwas dazu beitragen, die Gemeinsamkeit in der Gesellschaft zu stärken.**

In der dunklen Jahreszeit einsam zu Hause sein und Weihnachten alleine verbringen müssen – gerade rund um die Feiertage ist das Thema Einsamkeit präsent. Doch Einsamkeit ist keine Saisonercheinung. Und Einsamkeit beschränkt sich nicht auf bestimmte Personengruppen. Sie macht nicht Halt vorm Dorf, sie beschränkt sich nicht auf die Großstadt, sie trifft nicht nur die eine Generation. Gefährdet sind wir alle: Arme, kranke und alte Menschen, junge Menschen in der Stadt, Menschen nach einer Trennung oder Scheidung, nach einem Umzug oder Todesfall.



Wenn die eigenen sozialen Kontakte nicht ausreichen, sie nicht den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen entsprechen, dann spricht man von Einsamkeit. Einsamkeit ist also ein subjektives Gefühl. Und dieses betrifft in Baden-Württemberg jeden dritten Menschen.

Die Folgen? Immens. Sowohl gesundheitlich als auch gesellschaftlich. Einsamkeit führt zu Depression, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie zu einem geschwächten Immunsystem. Einsame Menschen ziehen sich noch mehr zurück, die Teilnahme und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben nimmt immer weiter ab. Und das hat auch Folgen für die Demokratie:

Aktuelle Studien zeigen, dass einsame Menschen eher populistischen Ideen folgen, häufiger Verschwörungstheorien glauben und autoritären Haltungen zustimmen. Daher wird das Thema Einsamkeit auch politisch relevanter und allgemein präsenter – viele Städte und Gemeinden arbeiten an Konzepten gegen Einsamkeit. Hierfür fordert der Städte- und Gemeindebund einen 500-Millionen-Fonds gegen Einsamkeit. So fördert beispielsweise die Landesregierung Baden-Württemberg derzeit im Rahmen eines Ideenwettbewerbs kreative Projektideen, die neue Ansätze zur Bekämpfung von Einsamkeit vor Ort erproben. Damit möchte das Land die neuen Ideen finanziell bei der Umsetzung unterstützen.

In der Stadt Stuttgart gibt es die Initiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ mit einer Übersicht von verschiedenen geselligen Angeboten. Von Dezember bis Januar führte die Landhauptstadt außerdem zum dritten Mal die Kampagne „GemEINSAMkeiten“ durch: Sie richtet sich an Menschen jeden Alters und in jeder Lebenssituation, soll für das Thema sensibilisieren und auch Mut machen, offen über Einsamkeit zu sprechen.

Erst kürzlich fand in Karlsruhe ein Fachtag zum Thema Einsamkeit statt. Auch hier ging es darum, gemeinsame Lösungsansätze gegen Einsamkeit zu entwickeln. Hierfür wurden Fachkräfte und Engagierte aus unterschiedlichen Bereichen eingeladen. Schon vergangenes Jahr bot Karlsruhe verschiedene Aktivitäten gegen Einsamkeit an – gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg. Es tut sich also was im Ländle.

Nordrhein-Westfalen zeigt mit seinem Landesaktionsplan „Du + Wir = Eins – Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“ bereits, wie wichtig die Initiative gegen Einsamkeit ist. Sogar der Engagementpreis NRW 2026 steht unter dem Motto „Begegnen. Bewegen. Verbinden. – gemeinsam aus der Einsamkeit“. Und im Ausland ist man schon weiter: Großbritannien hat bereits 2018 das Ministerium für Einsamkeit eingerichtet. Damit unterstützt die britische Regierung von ganz oben Projekte und Initiativen, um die Einsamkeit in der Bevölkerung zu verringern.

## **Es braucht den Menschen**

Menschen aus der Isolation holen. Menschen verbinden. Einsamkeit lindern. Wenn die Regierung finanzielle Mittel bereitstellt, ist das ein erster und wichtiger Schritt. Doch der Staat allein wird das Problem nicht lösen. Vor Ort brauchen wir Menschen, die anpacken. Eine Gesellschaft, die aufeinander achtet. Die Nachbarschaft, die unterstützt. In der Großstadt und auf den Dörfern.

Einsamkeit darf kein Tabu sein. Schauen Sie deswegen genau hin. Achten Sie auf Ihre Mitmenschen. Denn Gemeinschaft entsteht nicht zufällig – sie braucht jeden einzelnen von uns!  
Rebecca Schwarz

# Von 65 auf 130 Quadratmeter

## Neue Schulungsräume für den VdK-Kreisverband Tauberbischofsheim

**Mehr Platz für den VdK-Kreisverband Tauberbischofsheim: Die Geschäftsstelle wurde vor Kurzem überwiegend durch Ehrenamtliche mit zwei neuen Schulungs- und Seminarräumen erheblich erweitert. Die beiden Räume bieten insgesamt 50 Sitzplätze und sind mit modernen Techniken ausgestattet – zum Beispiel für Präsentationen. Außerdem gibt es jetzt eine Küchenzeile und damit die Möglichkeit, auch Gäste zu bewirten.**

„Wir führen seit Jahren vor allem im Frühling und im Herbst komprimierte Schulungen für unsere ehrenamtlich Aktiven durch. Dies wollen wir mit den neuen Räumlichkeiten in unserer Geschäftsstelle zukünftig verstärken, um sie noch besser auf einen einheitlichen Wissensstand zu bringen“, erklärte Kurt Weiland, Vorsitzender des Kreisverbands Tauberbischofsheim. Auch die Veranstaltungen und Versammlungen der Ortsverbände können selbstverständlich in den neuen Räumlichkeiten stattfinden.

Im Beisein zahlreicher Ehrengäste erfolgte vergangenes Jahr im November die offizielle Eröffnung. Landtagsvizepräsident Prof. Dr. Wolfgang Reinhart hob die Mitgliederstärke des Sozialverbandes VdK hervor, denn „nirgendwo in Baden-Württemberg gibt es in einem Landkreis bezogen auf die Einwohnerzahl so viele VdK-Mitglieder wie im Main-Tauber-Kreis“. Insgesamt 10 500 Mitglieder zählen die beiden Kreisverbände Tauberbischofsheim und Mergentheim. Und auch politisch würde der Sozialverband VdK mehr denn je gebraucht: „Gäbe es den VdK noch nicht, müsste man ihn neu erfinden“, meinte Reinhart aufgrund der vielen aktuellen sozialpolitischen Themen sowie Reformdiskussionen.

Werner Raab, stellvertretender VdK-Landesverbandsvorsitzender, freute sich sogleich über die Erweiterung in Tauberbischofsheim: „Ideen brauchen ihre Räume. Fort- und Weiterbildung ist ein Schlüssel für die Zukunft sowie die beste Investition in die ehrenamtlichen Mitarbeiter, um sowohl fachliches Grundwissen als auch spezielles Wissen für bestimmte Module und Funktionen zu schaffen.“

Im Anschluss an die kleine Feierstunde fand sogleich die „dienstliche“ Einweihung beider Räume statt – mit ganztägigen Schulungsangeboten zu verschiedenen Themen für die rund 40 teilnehmenden Vertreter aus mehreren VdK-Ortsverbänden. red

---

# Mit klarer Vision in die Zukunft

## Klausurtagung des Kreisverbands Aalen

**Die Vorstandsmitglieder der 20 Ortsverbände und des Kreisverbandsvorstands Aalen gingen zwei Tage in Bad Buchau in Klausur. Unter Leitung des Kreisverbandsvorsitzenden Jürgen Holzner standen Austausch, Vernetzung und die Entwicklung einer klaren Vision bis 2030 im Mittelpunkt.**

„Wo wollen wir als Kreisverband in fünf Jahren stehen – und wie kommen wir dort hin?“ Mit dieser Leitfrage eröffnete Holzner die Tagung. Er betonte die Bedeutung einer starken Gemeinschaft und das Ziel, die sozialpolitische Arbeit im Ostalbkreis weiter auszubauen. Einen Überblick über die aktuelle Sozialpolitik gab Hans-Josef Hotz, VdK-Landesverbandsvorsitzender. Hotz machte deutlich, dass der Sozialverband VdK die angekündigten politischen Reformen kritisch begleiten werde: „Soziale Sicherheit darf kein leeres Versprechen bleiben.“

Am zweiten Tag stellte Frank Stroh, Ehrenvorsitzender des Kreisverbands Heilbronn, das erfolgreiche Konzept der „Lotsenarbeit“ vor. Dieses Modell soll im Alt-Kreis Aalen erweitert werden, um Ratsuchenden schnellere und kompetentere Unterstützung durch Ehrenamtliche zu bieten.

Zum Abschluss wurden die Ziele für die kommenden Jahre festgelegt: mehr Mitglieder, engere Zusammenarbeit und eine lebendige Verbandsarbeit in allen Ortsverbänden. red

---

## Politisches Backen

„Solidarität ist unverhandelbar!“ und „Menschen brauchen Menschen.“: Diese Slogans prangen anlässlich der Landtagswahl 2026 auf den VdK-Keksen. Auch der Ortsverband Dossenheim beteiligte sich an der Back-Aktion und verteilte die Kekse zur Probeverkostung bei einem Pfalz-Ausflug im November. Bis zur Landtagswahl im März werden noch weitere Kreis- und Ortsverbände fleißig backen und damit die VdK-Forderungen unterstreichen!

# „Wir fordern mutige Schritte für die Pflege der Zukunft“

## Kreisverband Heidenheim im sozialpolitischen Austausch mit MdB Roderich Kiesewetter (CDU) und MdL Andreas Stoch (SPD)

Dass der Sozialverband VdK sich sozialpolitisch einmischt, sei enorm wichtig, sagt Kreisverbandsvorsitzender Wolfgang Klook. Denn die Sorgen und Probleme der älteren Menschen in unserer Gesellschaft kämen sonst kaum zur Sprache. Und so lud der Kreisverband Heidenheim erst den Bundestagsabgeordneten Roderich Kiesewetter (CDU) und dann den Landtagsabgeordneten und Spitzenkandidaten der SPD, Andreas Stoch, zum Gespräch in die Kreisgeschäftsstelle des Sozialverbands VdK Heidenheim. Ein Gespräch mit der Landtagsabgeordneten Clara Resch (Grüne) ist geplant.

„Die Gespräche waren sehr positiv“, freute sich Kreisvorsitzender Wolfgang Klook. Roderich Kiesewetter und Andreas Stoch hätten sich viel Zeit genommen, nachgefragt und zugehört. Schwerpunktthemen waren die Festschreibung des Rentenniveaus auf 48 Prozent, die Angleichung der Mütterrente und die dringenden Weichenstellungen für eine umfassende Pflegereform. „Wir fordern mutige, große Schritte für die Pflege der Zukunft!“, erklärte Klook. Das haben wir Roderich Kiesewetter und Andreas Stoch mit auf ihren Weg gegeben.

„Der VdK leistet seinen Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft und ist das soziale Gewissen unserer Region. Es war mir deshalb eine Freude, in Heidenheim beim Sozialverband zu Gast sein zu dürfen“, so Roderich Kiesewetter nach dem Gespräch. „Mir geht es um den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Der VdK leistet gerade dafür vorzügliches Engagement. Es sind ja nicht nur die 2,3 Millionen Mitglieder, sondern der Erfolg des VdK kommt der gesamten Gesellschaft zugute. Das verdient mehr Respekt und Anerkennung.“

Andreas Stoch sagte im Gespräch mit dem VdK Heidenheim, dass die Pflegefinanzierung gerechter gestaltet werden müsse: „Pflege gehört zur Daseinsvorsorge, deswegen muss das Land zumindest wieder in die Förderung der Investitionskosten einsteigen, was die CDU 2010 abgeschafft hat.“ Auch eine solidarisch finanzierte Pflegeversicherung sei Ziel sozialdemokratischer Politik. Insgesamt müsse dafür gesorgt werden, dass die sozialen Sicherungssysteme weiterhin funktionieren. Und Andreas Stoch betonte, dass hier nicht die Generationen gegeneinander ausgespielt werden dürften, sondern dass die Politik tragfähige Lösungen für alle finden müsse. red

Drei Fragen an ...

---

# Wolfgang Klook

## **Warum ist es so wichtig, dass sich der Sozialverband VdK politisch einmischt?**

Wir als Sozialverband VdK müssen unsere Erfahrungen gegenüber der Politik zum Ausdruck bringen. Insbesondere jetzt im Landtagswahlkampf stellen wir fest: Die Sorgen und die Probleme der älteren Menschen kommen kaum zur Sprache, ihre Bedürfnisse und Themen spielen kaum eine Rolle. Mit Sicherheit liegt das auch daran, dass die meisten Landes- und Bundespolitiker Generalisten sind, es gibt kaum noch echte Sozialpolitiker.

## **Welche Sorgen und Themen kommen denn zu kurz?**

Natürlich und sicherlich das Thema Pflege. Wir brauchen endlich eine große, mutige Pflegereform. Wir als Gesellschaft müssen endlich unseren Frieden machen mit dem Schicksal Demenz. Die Menschen und die Angehörigen brauchen Hilfe, jemanden, der sie hört, bei ihnen sitzt.

Und das zweite große Thema ist die Mobilität. Wenn ältere Menschen auf dem Land das Auto aufgeben wollen, es gibt aber keinen funktionierenden öffentlichen Nahverkehr: Wie soll das gehen? Wir müssen dringend die Wege in unseren Dörfern barrierefreier gestalten und die Gemeinden an den ÖPNV anbinden. Die fehlende Barrierefreiheit der Arztpraxen ist außerdem ein großes Thema.

## **Was würden Sie sich wünschen?**

Bund und Länder müssen die große gesellschaftliche Aufgabe der Pflege endlich angehen. Wir brauchen dringend eine solidarisch finanzierte Pflegevollversicherung und das Pflegegehalt, die finanzielle Absicherung der pflegenden Angehörigen. nem

---

# Ein Abend mit Herz

**Wenn man an einen Vortrag über Einsamkeit im Alter denkt, erwartet man vielleicht einen stillen, nachdenklichen Abend. Aber es geht auch anders: nämlich informativ, herzlich und – ja, tatsächlich! – auch humorvoll.**

Die Referentin des Abends, Steffi Freund, psychologische Psychotherapeutin und Mitglied des VdK OV Karlsdorf, schaffte es mit Charme, Fachwissen und einer guten Portion Humor, ein schweres Thema leichtfüßig und lebendig zu präsentieren. Gleich zu Beginn machte sie klar: Einsamkeit ist kein Altersproblem, sondern ein Menschheitsproblem! Denn dieses Gefühl, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen, kann jeden treffen – jung oder alt.

Anhand beeindruckender Zahlen und anschaulicher Beispiele zeigte sie, wie verbreitet Einsamkeit wirklich ist. Doch statt Trübsal zu blasen, machte Steffi Freund Mut: Einsamkeit ist kein Dauerzustand, sondern ein Signal – ein Weckruf, wieder mehr in Kontakt zu kommen! Mit

einem Augenzwinkern gab sie den Zuhörenden gleich eine ganze Liste an Impulsen mit: raus aus dem Haus, rein ins Leben! Ab zum Sportverein, zum Musikverein – oder natürlich zum VdK Karlsdorf, wo jeder willkommen ist! Denn dort herrscht eine familiäre, lockere Atmosphäre. Oder wie Steffi Freund lachend sagte: „Sich vom Sofa erheben – und los geht’s! Die Welt wartet schon. Und wenn’s nicht gleich die Welt ist, tut’s auch erstmal Karlsdorf-Neuthard!“ red

---

## Hoher Besuch in Bruchsal

Heribert Rech, Landesinnenminister a.D. und Vorsitzender des Schiedsgerichts des VdK Deutschland, tauschte sich mit dem Bruchsaler Kreisverbandsvorsitzenden Reinhold Gsell aus und lobte das beachtliche ehrenamtliche Engagement im Kreisverband.

---

## Zusammenhalt: Gemeinsam Laufen

Gemeinsam gegen die Einsamkeit: Das ist das Motto des neuen monatlichen Lauftreffs des Ortsverbands Dischingen. Spazieren gehen und danach in gemütlicher Runde Kaffee trinken und Kontakte knüpfen. Was für ein schönes Programm!

---

## Samuel Koch am VdK-Stand

Besonderer Höhepunkt der Gesundheitsmesse FN vital in Bad Mergentheim war der Beitrag von Samuel Koch: „Veränderung als Chance – über die Kraft des Umdenkens“. Hier am VdK-Stand: Koch links im Bild, neben ihm VdK-Kreischef Werner Seeger.

---

## Vom Rothirsch zum Warzenbeißer: die Tiere des Jahres

**Manche werden öffentlich gewählt, andere durch Organisationen bestimmt – Häufig werden bedrohte Arten ausgesucht**

**Jedes Jahr werden von unterschiedlichen Institutionen und Organisationen verschiedene Tiere innerhalb ihrer Klasse als Tiere des Jahres gekürt. Hier eine kleine Auswahl für 2026.**

184 000 Menschen haben bei der öffentlichen Abstimmung des Naturschutzbunds und seinem bayerischen Partner, dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz, mitgemacht und mit großer Mehrheit (44,5 Prozent) das Rebhuhn zum Vogel des Jahres gewählt. Der Lebensraum des stark gefährdeten Agrarvogels sind Äcker und landwirtschaftlich genutzte Flächen. Doch die Intensivierung der Landwirtschaft hat dem Rebhuhn stark zugesetzt. Seit 1980 ist der Bestand in Deutschland um 87 Prozent zurückgegangen – eine alarmierende Entwicklung.

### **In den Wald gedrängt**

Der König des Waldes ist nun auch das Wildtier des Jahres: der Rothirsch. Die Abstimmung wird jährlich von der Deutschen Wildtier Stiftung initiiert. Der Rothirsch ist zwar nicht unmittelbar gefährdet, doch Expertinnen und Experten sprechen bereits vom Beginn eines Aussterbeprozesses. Die unkontrollierte Jagd früherer Zeiten sowie der Siedlungs- und Straßenbau haben die Tiere immer weiter in den Wald gedrängt. Aktuell bleiben dem Rotwild in Deutschland nur noch rund 28 Prozent seiner ursprünglichen Lebensräume. Der derzeitige Bestand wird auf rund 200 000 Stück geschätzt.

Fisch des Jahres ist der Europäische Wels. Mit dieser Wahl machen der Deutsche Angelfischerverband, das Bundesamt für Naturschutz und die Gesellschaft für Ichthyologie auf eine faszinierende und nicht zuletzt aufgrund ihrer Größe besondere Fischart aufmerksam. Mit einer Länge von bis zu drei Metern und einem Gewicht von bis zu 150 Kilogramm ist er der größte einheimische Süßwasserfisch. Als wärmeliebende Art profitiert er erheblich von den steigenden Temperaturen infolge des Klimawandels.

Das Insekt des Jahres wird seit 1999 von einem internationalen Kuratorium gewählt. Der Titel für 2026 geht an den Warzenbeißer. Die Heuschreckenart ist in Europa und Asien weit verbreitet und hat ihren Namen aufgrund eines alten Volksglaubens, demzufolge ihr Biss und ihr „schwarzer Saft“ Warzen heilen könne. Der bis zu vier Zentimeter große Warzenbeißer hat einen bulligen Körper, lange Fühler und ein würfelförmiges Muster auf seinen kurzen Vorderflügeln, sodass er gut von anderen Heuschrecken unterschieden werden kann. Seine Wahl steht exemplarisch für die bedrohte Insektenvielfalt der hiesigen Wiesenlandschaften.

### **Bestand schrumpft**

Auch wenn Schmetterlinge biologisch betrachtet zu den Insekten gehören, haben sie ihren eigenen „Wettbewerb“. Mit der Wahl des Dunklen Wiesenknopf-Ameisenbläulings zum Schmetterling des Jahres machen die Bund NRW Naturschutzstiftung sowie die Arbeitsgemeinschaft Rheinisch-Westfälischer Lepidopterologen auf die wachsenden Gefährdungen aufmerksam, denen dieser Tagfalter durch intensive Landnutzung und die Klimakrise ausgesetzt ist. Da immer mehr Lebensräume des streng geschützten Dunklen Wiesenknopf-Ameisenbläulings verschwinden, schrumpft sein Bestand. Sein Erhaltungszustand wird hierzulande derzeit als „ungünstig-unzureichend“ mit negativem Trend eingestuft.

Die Streifenkreuzspinne hat die vom Naturhistorischen Museum Wien, von der Arachnologischen Gesellschaft und der European Society of Arachnology organisierten Wahl zur Europäischen Spinne des Jahres gewonnen. Sie ist bei Spaziergängen in der Natur fast überall anzutreffen, kommt in ganz Europa vor und gehört zur Familie der Radnetzspinnen. Aufgrund

ihrer Häufigkeit, und weil ihr genügend Lebensraum zur Verfügung steht, wird sie in den Roten Listen als „nicht gefährdet“ eingestuft.

### **Weitere „Gewinner“**

Zu den weiteren „Gewinnern“ gehören der Kleine Abendsegler als Fledermaus des Jahres, der Alpensalamander als Lurch des Jahres, die Gemeine Winterlibelle als Libelle des Jahres, die Glockenblumen-Schmalbiene als Wildbiene des Jahres sowie der Höhlen-Zwergflohkrebs als Höhlentier des Jahres. **Mirko Besch**

---

## **Zusammenstehen und Teil der Veränderung sein**

### **Lena Hällmayer will der jüngeren Generation trotz des Klimawandels einen zuversichtlichen Blick auf die Zukunft vermitteln**

**Die Graphic Novel „Klimaangst und Wandelmut“ von Lena Hällmayer war im vergangenen Jahr für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominiert. Darin widmet sich die Hamburger Illustratorin und Kunstpädagogin gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen der Klimakrise.**

Dunkle Pinselstriche malen den Satz: „Die Klimakrise verfolgt mich.“ Das war, nachdem Lena Hällmayer aus einem Familienurlaub am Strand im Süden ein mulmiges Gefühl mit nach Hause brachte: Als ein Waldbrand immer näherkam, platzt die Illusion vom Urlaubsglück. Obendrein wurde der zweifachen Mutter vor Augen geführt, dass die Klimakrise überall ist. Ihr zu entfliehen, ist unmöglich. Das Erlebnis hat sie in ihrer Graphic Novel „Klimaangst und Wandelmut“ künstlerisch verarbeitet.

### **Nicht verzweifeln**

Der Illustratorin gelingt ein schwieriger Spagat: Sie möchte besonders der jüngeren Generation zuversichtliche Geschichten erzählen. Gleichzeitig will sie ihre eigenen Gefühle nicht verbergen, die sie angesichts von Naturkatastrophen und Umweltzerstörung, die menschengemacht sind, befallen. Da sind immer wieder Verzweiflung, Traurigkeit, Wut und das ungute Gefühl, dass wir viel zu wenig gegensteuern.

Um nicht zu resignieren, braucht es also eine große Portion Optimismus und Furchtlosigkeit. Lena Hällmayer gerät nie in Gefahr, zu abstrakt über die Klimakrise nachzudenken. Dabei helfen ihr nicht nur Pinsel und Humor, sondern auch die Perspektive von Kindern, die häufig kreativ und spielerisch Lösungen für Probleme finden. Im Bereich der kulturellen Bildung leitet sie Workshops und sammelt gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen zahlreiche Ideen, der Krise



zu begegnen. So entwirft eine Gruppe Schülerinnen und Schüler eine Maschine, die aus ihnen Mut abzapft und in Flaschen abfüllt (siehe Grafik). Wenn wir diesen Zaubertrank trinken könnten, wäre es dann nicht leichter, einen nachhaltigen Umgang mit der Natur und der Umwelt zu pflegen?

Mit der VdK-Zeitung spricht Lena Hällmayer darüber, wie die Idee zu dem Buch entstanden ist: „Ich habe mich gefragt: Kann ich mir Zuversicht erzeihen und andere mitziehen? Und wie erreiche ich möglichst viele Menschen?“ Eine Botschaft verbreiten kann ich am ehesten mit dem Pinselstrich, dachte sie. „Die Bildsprache eröffnet einen anderen Zugang. Ich glaube, dass sich Jugendliche davon eher abgeholt fühlen.“

Viele Seiten später findet sie eine Antwort, die sich endlich für sie stimmig anfühlt. Das Bild zeigt ein Netz. „Die Zeichnung bedeutet, dass alles miteinander verwoben ist. Wir sind stark, wenn wir gemeinsam aktiv werden.“

Jeder kann etwas tun und Teil der Veränderung werden. Die Netzwerke im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements sind vielfältig. Lena Hällmayer ist beispielsweise in ihrer Heimatstadt ehrenamtlich für die Organisation Foodsharing tätig, die sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt. „Wenn ich merke, dass ich etwas verändern kann, fühle ich mich besser.“

## Demokratie stärken

Die Illustratorin fordert auch mehr Wertschätzung für Menschen, die Fürsorgearbeit leisten. „Sie werden oft vergessen, dabei tragen sie unsere Gesellschaft.“ Die Autorin ruft zu Solidarität auf: „Wir müssen zusammenstehen. Das hilft uns allen, und ist gut für die Demokratie.“ Denn ihrer Meinung nach ist es wichtiger denn je, sich gegen rechte Kräfte zu stemmen. **Elisabeth Anritter**

📧 [lenahaellmayer.de](mailto:lena.haellmayer@lenahaellmayer.de)

---

# Eine Ausrede ist keine Entschuldigung

## Wer um Verzeihung bittet, sollte Bedauern zeigen und Verantwortung für Worte und Taten übernehmen

**Jeder Mensch macht mal einen Fehler. Wenn dadurch jedoch andere, vielleicht sogar nahestehende Personen verletzt werden, belastet das die Beziehung. Eine Entschuldigung kann das verloren gegangene Vertrauen wiederherstellen.**

Im Alltag gibt es viele Situationen, in denen man sich aus Höflichkeit entschuldigt – etwa bei einem unbeabsichtigten Rempler in der Straßenbahn oder bei der Frage nach dem Weg. Die meisten sagen dann „Entschuldigung“ oder „Sorry“, ohne weiter darüber nachzudenken.

Schwieriger wird es jedoch, wenn man durch Worte oder Handlungen jemanden verletzt hat, insbesondere wenn es sich dabei um nahestehende Menschen im Berufs- oder Privatleben handelt. Solche Entschuldigungen fallen oft schwer, denn man muss sich eingestehen, dass man das Gegenüber enttäuscht hat.

Es braucht viel Mut und Selbstvertrauen, sich Fehler einzugestehen. Schließlich strebt jeder danach, ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten. Notwendig sind außerdem die Fähigkeit zur Empathie und zur Selbstreflexion, denn das eigene Verhalten sollte aus Sicht der oder des Anderen betrachtet werden können. Nicht zuletzt fällt eine Entschuldigung deshalb schwer, weil man sich verletzlich zeigt, sich angreifbar macht und beurteilt oder zurückgewiesen werden kann.

## **Fragen stellen**

Wer über seinen eigenen Schatten springen möchte, sollte mit der anderen Person das Gespräch suchen. Dabei sollte man nicht zu lange warten, denn kränkende Ereignisse können eine Beziehung sehr belasten. Wichtig ist, erst einmal nur zuzuhören und dem Drang zu widerstehen, sich für sein Fehlverhalten zu rechtfertigen. Stattdessen sollte man Fragen stellen, wie beispielsweise: „Wie fühlst du dich?“, „Was wünschst du dir von mir?“ und „Was kann ich besser machen?“. Wer verletzt ist, will mit seinem Schmerz wahrgenommen und verstanden werden. Eine Begründung für das eigene Verhalten und die Bitte um Verzeihung können später erfolgen.

Einer der häufigsten Fehler bei einer Entschuldigung ist, sich für seine Worte oder Taten zu verteidigen oder sie herunterzuspielen. Mit Sätzen wie „Es tut mir leid, aber ...“ vermeidet die Person die Übernahme von Verantwortung. Auch Ausreden führen nicht weiter. Wenig hilfreich ist es zudem, das eigene Fehlverhalten mit dem des Gegenübers aufzurechnen. Wer etwa mit „Tut mir leid, aber du machst so etwas auch ständig“ kontert, verschlimmert nur die Situation.

Stattdessen sollte man Gefühle zeigen und seine Anliegen als Ich-Botschaften formulieren. Zum Beispiel: „Ich wünsche mir, dass wir wieder liebevoll miteinander umgehen können.“ Auch der Tonfall ist wichtig. Eine Entschuldigung sollte ehrlich sein und von Herzen kommen. Wer ein flapsiges „Sorry“ vor sich hinmurmelt, erweckt nicht den Anschein, etwas ehrlich zu bereuen.

## **Den ersten Schritt machen**

Manchmal sind beide Konfliktpartner gekränkt und warten auf eine Entschuldigung. Dann muss einer den ersten Schritt machen. Zum Beispiel kann man um Verzeihung bitten und sagen: „Damit wir unser Vertrauen wieder aufbauen können, brauche ich auch eine Entschuldigung von dir.“

Und was kann man tun, wenn die andere Person das Fehlverhalten nicht vergessen kann? Vergebung ist ein Prozess, der je nach Vorfall und Verletzlichkeit länger dauern kann. Auf keinen Fall sollte man Druck ausüben, sondern verständnisvoll und geduldig bleiben und anbieten, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen. **Annette Liebmann**

---

# Ernährungsreport „So isst Deutschland“

**Essen soll den Deutschen schmecken. Das zeigt der aktuelle Ernährungsreport 2025 des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).**

98 Prozent der Befragten gaben an, dass ihnen der Geschmack beim Essen wichtig ist. Dieser Aspekt steht seit Beginn der Erhebung vor zehn Jahren auf Platz eins. Danach folgt gesundes Essen, das für 90 Prozent eine große Rolle spielt.

Laut Report kaufen Verbraucherinnen und Verbraucher wieder preisbewusster ein: 74 Prozent achten auf Angebote und 59 Prozent auf den Preis. Im Jahr 2020 lag dieser Wert noch bei 46 Prozent.

Zudem kochen viele Deutsche gern, 43 Prozent sogar täglich. Fast drei Viertel essen täglich Obst oder Gemüse, rund ein Viertel mehrmals täglich Fleisch oder Wurst.

Auf der Webseite [www.bmleh.de](http://www.bmleh.de) kann der Report „So isst Deutschland“ heruntergeladen werden. Dazu „Ernährungsreport 2025“ in das Suchfeld eingeben. **ken**

---

## Stark gestiegene Lebensmittelpreise

**Händler und Hersteller profitieren, Verbraucher und Landwirte nicht**

**An der Supermarktkasse sind Preissteigerungen besonders spürbar. Nicht selten stellen Kundinnen und Kunden nach dem Bezahlen fest, dass die Tüten trotz einer hohen Rechnung nicht mehr so prall gefüllt sind wie früher. Eher im Gegenteil, denn die Lebensmittelpreise sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Nach Ansicht der Monopolkommission profitiert vor allem der Lebensmittelhandel.**

Die Monopolkommission ist ein unabhängiges Expertengremium, das die Bundesregierung, den Bundestag und den Bundesrat in wettbewerbspolitischen Fragen berät. Sie erstellt Gutachten über Wettbewerb, Marktmacht und staatliche Regulierung in Deutschland.

Im November 2025 hat sie ein Sondergutachten zum Wettbewerb in der Lebensmittellieferkette veröffentlicht. Darin kritisiert sie, dass sich der Markt in Deutschland auf wenige große Unternehmen konzentriert: Zu den „großen Vier“ zählen Edeka, Rewe, Aldi und die Schwarz-Gruppe mit Lidl und Kaufland. Gemeinsam kontrollierten diese Unternehmen im Jahr 2023 87

Prozent des Lebensmitteleinzelhandels (2000 waren es 67 Prozent). Der Anteil kleinerer Wettbewerber am Gesamtumsatz im Lebensmittelhandel lag bei lediglich 13 Prozent.

### **Einflussnahme nimmt zu**

„Die Macht des Lebensmitteleinzelhandels und teilweise der Hersteller ist zulasten der Verbraucherinnen und Verbraucher deutlich gestiegen, während die Landwirtschaft oft den Weltmarktrisiken ausgesetzt ist“, berichtet Tomaso Duso, Vorsitzender der Monopolkommission. Problematisch ist nach Ansicht der Fachleute, dass die großen Handelsunternehmen ihre Aktivitäten inzwischen auch auf die Herstellung von Lebensmitteln ausdehnen. So gewinnen Supermärkte durch eigene Marken bei der Lebensmittelherstellung zunehmend an Bedeutung und können ihre Marktmacht gegenüber den Landwirten weiter ausbauen. Daten im Gutachten belegen, dass die durchschnittlichen Gewinne von Händlern und Herstellern seit über zehn Jahren steigen – parallel zu den Konzentrationsprozessen in der Branche.

Gleichzeitig sind die Lebensmittelpreise in Deutschland stärker gestiegen als in vielen anderen EU-Ländern. Verbraucherinnen und Verbraucher zahlen mehr, doch bei vielen Landwirtinnen und Landwirten kommt kaum etwas davon an. Duso erklärt: „Die hohe Marktkonzentration und steigende Preisaufschläge auf Lebensmittel durch Hersteller und Einzelhandel sind besorgniserregend. Der Wettbewerb auf diesen Ebenen ist geschwächt, während die Landwirtinnen und Landwirte insbesondere in der Milch- und Fleischwirtschaft langfristig kaum profitiert haben.“

Die Veränderungen in der Lebensmittellieferkette sind bei jedem Einkauf spürbar. Die Monopolkommission fordert deshalb eine stärkere Kontrolle gegen Machtmissbrauch. Bestehende Regeln gegen unfaire Handelspraktiken sollen konsequent durchgesetzt werden.

### **Weniger Bürokratie**

Darüber hinaus müssten die Rahmenbedingungen für landwirtschaftliche Betriebe verbessert werden, um ihre Wettbewerbsposition zu stärken. Die Monopolkommission betont, dass vor allem die Kostenseite im Fokus stehen sollte. Effizientere Produktionsstrukturen und weniger Bürokratie könnten den Betrieben helfen.

Zudem sollten die Kriterien für Agrarsubventionen stärker Produktivität, Nachhaltigkeit und Innovation berücksichtigen anstatt der reinen Flächengröße. Dies würde die Wettbewerbsfähigkeit kleiner landwirtschaftlicher Betriebe verbessern. **Robert Manu**

---

# **Geld vom Metzger**

## **Neue EU-Regelung zum Bargeldabheben geplant**

**Scheine und Münzen sind längst noch nicht Geschichte. Trotz des anhaltenden Siegeszugs bargeldloser Zahlungsmethoden bleibt Bargeld in Deutschland nach wie vor ein weit verbreitetes und wichtiges Zahlungsmittel. Doch Geldautomaten und Bankschalter sind vielerorts Mangelware.**

Das Statistische Bundesamt hat gezählt: Ende des Jahres 2024 gab es in Deutschland 50 563 Geldautomaten. Das entspricht im Vergleich zum Vorjahr einem Rückgang von 3,2 Prozent. Bei den Bankfilialen zeigt sich ein ähnliches Bild. Über 1500 Filialen wurden im Jahr 2024 in Deutschland geschlossen.

## **Auf Bargeldsuche**

Wer regelmäßig Bargeld benötigt, stellt sich vielerorts die Frage: Wo kann ich Geld abheben? Die sinkende Zahl an Geldautomaten und Bankschaltern, an denen man Bargeld bekommen kann, führt besonders in ländlichen Regionen zu Problemen.

Bargeld lässt sich schon seit längerem auch an der Supermarktkasse abheben. Häufig ist dies jedoch nur möglich, wenn Kundinnen und Kunden zusätzlich für mindestens zehn oder 20 Euro einkaufen. Das soll sich nun ändern: Die EU will das Geldabheben im Einzelhandel künftig auch ohne Einkauf ermöglichen.

Die angedachte Regelung soll den gesamten Einzelhandel umfassen. Künftig könnten alle Unternehmen, die Waren direkt an Verbraucherinnen und Verbraucher verkaufen – vom Bäcker und Metzger bis zum Baustoffhändler – Bargeld auszahlen. Dafür wäre keine gesonderte Banklizenz erforderlich. Wichtig zu wissen: Es soll keine Verpflichtung für Händlerinnen und Händler geben.

Nach aktuellem Stand wird das Europäische Parlament den Entwurf voraussichtlich Anfang dieses Jahres verabschieden. Erst mit diesem Beschluss ist der Gesetzgebungsprozess auf EU-Ebene formal abgeschlossen. Danach muss die Richtlinie in jeweilige nationale Gesetze überführt werden. Dafür bekommen die 27 Mitgliedstaaten rund zwei Jahre Zeit.

Verbraucherschützer begrüßen die geplante Regelung: Künftig müsse niemand mehr unnötige Einkäufe tätigen, um an Bargeld zu gelangen, was für viele Menschen eine spürbare Entlastung im Alltag wäre. **rob**

---

# **Neu seit 1. Januar: Aktivrente**

## **Weiterarbeiten trotz regulärem Rentenalter**

**Wer das reguläre Renteneintrittsalter erreicht hat, kann seit 1. Januar mit der Aktivrente bis zu 2000 Euro im Monat steuerfrei hinzuverdienen. Sozialabgaben können trotzdem anfallen.**

Der Lohnsteuervorteil gilt ausschließlich für sozialversicherungspflichtige Beschäftigungen. Selbstständige und alle, die eine vorgezogene Altersrente beziehen, sind ausgenommen. Die

normale Rente wird weiter voll ausbezahlt und muss regulär versteuert werden, sagt Michael Popp, Referent für Alterssicherung im Sozialverband VdK.

Wer zum Beispiel aktiv auf die Versicherungsfreiheit in der Rentenversicherung verzichtet, zahlt zwar Beiträge, erhöht im Folgejahr aber die eigene Rente, so Popp. Mit einer Teilrente lässt sich der Krankengeldbezug sichern. Hier fallen aber normale Kassen- und Rentenbeiträge an. Liegt das Erwerbseinkommen über dem steuerlichen Grundfreibetrag von 12 348 Euro, greift dieser nicht mehr bei der Rente. Dann sollte etwa ein Viertel der Rente für das Finanzamt zurückgelegt werden.

Popp empfiehlt, sich beraten zu lassen, bevor man sich für eine Aktivrente entscheidet. Dabei sollten Rentenbeginn, Beschäftigungsmodell und Sozialversicherung berücksichtigt werden. Fragen zum Rentenrecht beantwortet die Deutsche Rentenversicherung und zum Steuerrecht die Finanzämter und Lohnsteuerhilfvereine. **ken**

---

# Regelmäßig kontrollieren

## Korrektur Reifendruck erhöht die Sicherheit

**Viele Autofahrerinnen und -fahrer überprüfen zu selten den Reifendruck. Dabei ist ein korrekt eingestellter Wert nicht nur entscheidend für die Sicherheit und Lebensdauer der Reifen, sondern wirkt sich auch positiv auf den Kraftstoffverbrauch aus.**

Im Rahmen einer repräsentativen Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) gaben 44 Prozent der Befragten an, dass sie den Druck seltener als alle drei Monate überprüfen. 16 Prozent sagten gar, sie täten dies nie. Das kann jedoch gravierende Folgen haben, warnt der Auto Club Europa (ACE), wie zum Beispiel einen höheren Reifenverschleiß, längere Bremswege oder gar gefährliche Reifenplatzer.

### Spürbarer Einfluss

Jährlich ereignen sich in Deutschland laut Statistischem Bundesamt etwa 1000 Verkehrsunfälle aufgrund von Mängeln an der Bereifung, dazu zählt auch ein falscher Reifendruck. Ist dieser 0,5 bar unter dem Sollwert, hat das bereits einen spürbaren Einfluss auf das Lenkverhalten des Autos. Die Kurvenlage verschlechtert sich, das Auto kann untersteuern und das Heck ausbrechen, außerdem verlängert sich der Bremsweg. Darüber hinaus steigt der Rollwiderstand, was den Reifenverschleiß sowie den Kraftstoffverbrauch erhöht.

Daher ist es dringend notwendig, den Reifendruck aller vier Räder und gegebenenfalls auch des Reserverads in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren – alle zwei bis vier Wochen, empfiehlt der ACE. Die Angaben zum optimalen Luftdruck findet man meist im Rahmen der Fahrertür, in der Tankklappe oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Wichtig: Ist der Wagen voll beladen, muss der Reifendruck entsprechend erhöht werden.

Messgeräte und Kompressoren stehen an vielen Tankstellen kostenlos zur Verfügung. Zur Überprüfung einfach die Reifenventilkappe abschrauben und den Stecker des Messgeräts aufsetzen. Jetzt wird der aktuelle Wert angezeigt und kann – je nach Funktionsweise – per Eingabe oder Plus- und Minus-Regler richtig eingestellt werden. **mib**

---

# Brot mit allen Sinnen genießen

## Das Grundnahrungsmittel selber herzustellen, liegt im Trend und sorgt für Wohlfühlmomente

**Brot ist eines der wichtigsten und beliebtesten Lebensmittel in Deutschland. Mehr als 3200 unterschiedliche Brotspezialitäten soll es laut Deutschem Brotinstitut (DBI) hierzulande geben. Selbst gebacken schmeckt es besonders gut – ganz individuell mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen. Hinzu kommt das Dufterlebnis, wenn es frisch aus dem Ofen kommt.**

Deutschland gilt als Land des Brotes. Bäckereien probieren laufend neue Rezepte und Zutaten aus, die mit ihren Aromen überraschen. Laut DBI essen die Deutschen am liebsten Mischbrote, das sind Brote auf Basis einer Mischung aus Weizen- und Roggenmehlen. Diese machen fast ein Drittel aller verzehrten Brote aus. Platz zwei mit 20 Prozent belegt das Toastbrot, gefolgt von Broten mit Körnern und Saaten, Vollkornbroten, reinen Weizenbroten sowie Roggenbroten.

### Roggen immer beliebter

Das DBI hat noch mehr Brotwissen parat: „Bis vor 60 Jahren wurde stets mehr Roggen als Weizen geerntet und gemahlen. Seither stieg der Anteil des Weizens deutlich, während der Roggen rückläufig war. Viele Brotbäcker sorgen nun für eine Trendumkehr und backen Brote aus hundert Prozent Roggen und mit Roggensauerteig.“ Jährlich wird auch das Brot des Jahres gekürt: Das Nussbrot gewann den Titel im vergangenen Jahr, Weizenvollkornbrot war das Brot des Jahres 2024, und Kürbiskernbrot setzte sich 2023 durch.

Bis vor 6000 Jahren gab es nur Fladenbrote. Die Ägypter erfanden dann den Sauerteig, bei dem das Mehl mit Milchsäurebakterien oder Hefen versetzt wird. Sie stülpten heiße Backtöpfe über das Mehl-Wasser-Gemisch, damit der Teig aufgehen konnte. Und seither wird das Brot zu einem Laib geformt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) messen Brot eine hohe Bedeutung für eine gesunde Ernährung bei, vor allem wegen seines Ballaststoffgehalts, seiner Vitamine und Mineralstoffe. Die Zielrichtung ist dabei klar: Vollkorn wird aus gesundheitlicher Sicht klar der Vorzug gegeben.

Wer Brot selber backt, weiß genau, was drin ist. Es gibt keine unnötigen Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel. Für viele Menschen ist Brotbacken eine kleine Auszeit vom Alltag. Und das nicht zuletzt seit der Corona-Krise, als Mehl und Hefe schnell ausverkauft waren. In Zeiten

zunehmender Schnellebigkeit erden ursprüngliche Handwerkstechniken: Den Teig kneten, ruhen lassen, zuschauen, wie er aufgeht – Brotbacken hat fast schon etwas Meditatives. Einige Bäckereien bieten sogar Backkurse für interessierte Kunden an. Doch auch die Digitalisierung fördert die Vernetzung von Hobbybäckern in Blogs und sozialen Medien.

Die Grundzutaten für einen Brotteig sind lediglich Mehl, Wasser und etwas Salz. Er wird entweder mit Hefe oder mit Milchsäurebakterien angesetzt. Beides sorgt dafür, dass sich der Teig entwickeln kann. Die Fermentation bewirkt, dass das Brot besser verdaut wird und macht den typischen Geschmack aus.

Zu Hause handwerklich hergestellte Brote werden oft mit Ölsaaten wie Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Sesam oder Leinsamen verfeinert. Für Mehrkornbrote werden drei oder mehr verschiedene Getreidearten verwendet. Die Welt der Brote kann auch bunt sein. So färben Curry oder Kurkuma das Innere gelb, Rote Bete rosa und Sepia schwarz. Es gibt auch süße Varianten mit Trockenfrüchten.

### **Rezept für Einsteiger**

Ein Tipp für Neubäcker: Für eine schöne Kruste zusätzlich zur Backform mit dem Teig eine flache, feuerfeste Schüssel mit etwas Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Manche besprühen das Brot gegen Ende der Backzeit zusätzlich mit etwas Wasser. Für die Aufbewahrung des Laibs ist ein geschlossener Brottopf aus Ton oder Steingut gut geeignet. Denn dieser nimmt das Wasser des Brotes zum Teil auf. Um eine gute Hygiene zu gewährleisten, sollte der Topf ab und an mit Essigwasser ausgewaschen werden.

Und wer jetzt Lust aufs Brotbacken bekommen hat – hier ist ein einfaches Rezept mit Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkernen, Hefe und Dinkelvollkornmehl:  
[www.einfachbacken.de/rezepte/dinkelvollkornbrot-selber-backen-knusprig-und-lecker](http://www.einfachbacken.de/rezepte/dinkelvollkornbrot-selber-backen-knusprig-und-lecker) **Petra J. Huschke**

---

## **Nachhaltigkeit spielt nur geringe Rolle**

### **Online bestimmen oft Preis, Komfort und Verfügbarkeit die Kaufentscheidung**

**Immer mehr Menschen kaufen regelmäßig die von ihnen benötigten Produkte übers Internet – nicht zuletzt, weil online ein günstigerer Preis dafür zu finden ist oder die Waren schneller verfügbar sind. Nachhaltigkeit spielt im digitalen Konsumalltag dagegen nur eine untergeordnete Rolle, stellt eine aktuelle Studie fest.**

Die von ConPolicy durchgeführte Untersuchung des Umweltbundesamts (UBA) zeigt, dass Verbraucherinnen und Verbraucher nachhaltige Optionen meist nur dann bei ihrer Kaufentscheidung berücksichtigen, wenn sie bereits von vornherein dazu motiviert sind, wenn



die Nachhaltigkeit der Ware prominent im Kaufprozess sichtbar gemacht wird oder wenn Geld gespart werden kann.

## Kritik an Plattformen

„Wer online einkauft, findet meist das billigste Produkt – aber zu selten das nachhaltigste. Das muss sich ändern, wenn wir Konsum zukunftsfähig gestalten wollen“, sagt UBA-Präsident Dirk Messner. „Die Betreiber der Shopping-Plattformen müssen hier Verantwortung übernehmen, indem sie nachhaltige Alternativen sichtbarer machen.“

Bisher setze der Online-Handel vor allem auf Neu- und Impulskäufe oder auf die Fortsetzung des Einkaufs, so der Vorwurf der Umweltbehörde. Nachhaltige Produkte und Kreislaufwirtschaft blieben außen vor. Außerdem fehlten oft Filter- und Suchfunktionen für Produktstandards oder Lebensdauer – oder sie seien sehr versteckt. Das erhöhe den Rechercheaufwand deutlich.

Die UBA fordert daher, dass Online-Shops und Vergleichsportale klare Filter- und Vergleichsmöglichkeiten für Nachhaltigkeitsaspekte anbieten – beispielsweise zu Materialherkunft, Energieeffizienz oder Lebensdauer von Produkten. Darüber hinaus sollte das Vertrauen in Secondhandläden durch einheitliche Qualitätsstandards für den Handel mit wiederaufbereiteten Produkten und durch transparente Rückgaberegelungen gestärkt werden.

Eine zentrale Möglichkeit, Produkte im Kreislauf zu halten und ihre Lebensdauer zu verlängern, sind Reparaturen. Obwohl viele Menschen den grundsätzlichen Wunsch haben, Geräte reparieren zu lassen, stehen der Entscheidung für eine Reparatur häufig viele Barrieren entgegen. Als geeignete Maßnahmen empfiehlt die Studie sowohl verbesserte Informationen als auch finanzielle Anreize sowie nicht zuletzt die Integration von Reparaturdienstleistungen in Online-Shops. **Mirko Besch**

---

# Perlen – zeitloses Schmuckstück

## Klassiker wird neu interpretiert und spricht alle Generationen an

**Von wegen Oma-Schmuck: Perlen liegen modisch ganz weit vorne. Sie passen zum edlen Abendkleid genauso wie zur lässigen Jeans. Waren Perlen früher purer Luxus, so kann sich heutzutage jeder diesen Schmuck leisten. Denn unechte Perlen sehen verblüffend ähnlich aus. Perlenketten gibt es also für jedes Budget und für jeden Geschmack.**

Neben Gold und Edelsteinen waren Perlen schon immer Statussymbole in den Schatzkammern von Kaisern, Königen und Fürsten. Sie präsentierten Reichtum, Wohlstand und Kultiviertheit. In der heutigen Modewelt stehen sie für Luxus, Eleganz und Raffinesse. Sie sind ein Klassiker im Schmuckkästchen. Wer kennt nicht Audrey Hepburns pompöses Perlencollier aus dem Film „Frühstück bei Tiffany“? Stilikonen wie Marlene Dietrich, Jackie Kennedy, Sophia Loren oder

auch Madonna wussten um die Wirkung der kleinen Kugeln. Und Coco Chanel peppte sogar Kostüme verschwenderisch mit Perlen auf.

## Lagen-Look

Perlen sind zeitlos und seit einigen Jahren wieder voll im Trend. Immer wieder werden sie neu interpretiert. Man kann sie klassisch um den Hals tragen oder eben anders: nicht mehr einzeln, sondern mit mehreren Ketten gleichzeitig, was als Layering bezeichnet wird. Die Ketten werden also in verschiedenen Längen kombiniert, sodass sich ein Lagen-Look ergibt. Oft sind es drei Ketten, so kann noch jede für sich wirken. Auch eng anliegende Perlenketten, sogenannte Choker, sind angesagt. Neben klassischem Weiß oder Creme sind auch Perlen in bunten Farben modern. Als Armband, Ring, Ohrring oder einzelner Anhänger sind sie ebenfalls gefragt. Selbst Männer tragen immer häufiger Perlen als Zeichen von Individualität.

Heute gibt es verschiedene Arten von Perlen zu kaufen: Naturperlen, Zuchtperlen und Kunststoffperlen. Naturperlen sind sehr selten und dementsprechend teuer. Zuchtperlen werden durch das gezielte Einbringen eines Fremdkörpers in Muscheln stimuliert: Der Fremdkörper wird von dem Weichtier dann mit Perlmuttersschichten überzogen. Wie auf natürliche Art entsteht eine Perle. Kunststoffperlen werden in Modeschmuck verwendet und kosten am wenigsten.

Wer mit Modeschmuck wenig anfangen kann, wird oft auf Flohmärkten fündig und kann so günstig echte Schmuckstücke erwerben. Perlenschmuck wird in der Familie über Generationen weitergegeben – von der Urgroßmutter über die Großmutter bis hin zur Mutter haben diese Preziosen schon viele Taufen, Hochzeiten, Feiern oder Umzüge erlebt. Und vielleicht werden die Kostbarkeiten auch von der nächsten Generation in Ehren gehalten.

**Petra J. Huschke**

---

# Gemütlich mit Karo

## Gemusterte Stoffe strahlen Wärme aus

**Karomuster sind wegen ihrer gemütlichen Ausstrahlung besonders in den kalten Herbst- und Wintermonaten beliebt. Sie werden mit Wärme und Geborgenheit assoziiert und schaffen eine einladende Atmosphäre im Wohnbereich und auch bei Kleidungsstücken.**

Karomuster auf Decken, Kissen, Wanddeko, Tapeten oder Einrichtungsgegenständen wirken behaglich. Mit Stoffbezügen in diesem rustikalen Look assoziiert man knisternde Kaminfeuer oder gemütliche Landhäuser. Die Karos sind oft in gedeckten Farben wie Braun oder Dunkelgrün gehalten, was den Effekt verstärkt.

Karierte Flanellstoffe sorgen auch angezogen für Wohlfühlmomente. Sie sind weich und warm, also ideal für kühle Tage. Karostoffe verbinden viele Menschen mit bestimmten Traditionen, wie

beispielsweise Kilt oder Dudelsack. In Bayern sind Trachtenhemden mit Karomuster sehr beliebt. Auf dem Münchner Oktoberfest gehören sie wie Dirndl und Lederhose einfach dazu. Auch Holzfällerhemden mit diesem Muster haben etwas Nostalgisches.

In Kombination mit Jeans oder als Oversize-Hemd wirken Karos lässig und entspannt auf andere. Zudem kommen Karos nie aus der Mode. Die Muster auf Hemden, Blusen, Röcken und Hosen sind ein zeitloser Klassiker bei Frauen und Männern. Selbst in Jugendkulturen wie Punk und Grunge waren Karohemden und -hosen angesagt, allerdings stark abgewandelt mit zerrissenen Jeans, schweren Boots und Lederjacken.

Grob unterscheidet man mehrfarbige und zweifarbig Karomuster. Es gibt beispielsweise Tartan, Glencheck, Hahnentritt, Pepita oder Vichy-Karo. Bei Tartan, auch als Schottenkaro bekannt, sind die Farbkombinationen vor allem Rot und Schwarz. Glencheck zeichnet sich durch verschieden große Karos aus. Hahnentritt ist der Klassiker in Schwarz-Weiß und erinnert mit seinen verlängerten Ecken an die Fußabdrücke eines Hahns. Pepita-Karos sind kleiner. Vichy-Karo ist rustikal und steht für Trachtenmode. Meist zieren zwei Farben dieses Muster, von denen eine in der Regel Weiß ist. **pet**

---

# Einspruch kann sich lohnen

## Steuerbescheide sollten genau geprüft werden

**Nicht immer machen die Finanzämter bei den Steuerbescheiden alles richtig. Wer Fehler entdeckt, sollte Einspruch einlegen. Wie der Bundesverband Lohnsteuerhilfe (BVL) berichtet, sind viele erfolgreich.**

Im Jahr 2024 reichten Steuerzahlerinnen und Steuerzahler fast sechs Millionen Einsprüche gegen ihren Steuerbescheid bei den Finanzämtern ein. Mehr als zwei Drittel davon wurden laut BVL erledigt. In mehr als zwei Dritteln (68 Prozent) der bearbeiteten Verfahren wurde dem Anliegen entsprochen, was zu einer Änderung der Bescheide zugunsten der Steuerpflichtigen führte. Lediglich 14 Prozent der Einsprüche waren erfolglos oder hatten nur teilweise Erfolg. Zurückgenommen wurden rund 18 Prozent der Einsprüche.

„Es lohnt sich, seinen Steuerbescheid gründlich zu prüfen und sich nicht von der Unübersichtlichkeit des Bescheids abschrecken zu lassen“, sagt BVL-Geschäftsführerin Jana Bauer.

Der Bundesverband Lohnsteuerhilfe rät dazu, einzelne Werte des Steuerbescheids mit den anderen Unterlagen, wie zum Beispiel der Lohnsteuerbescheinigung, zu vergleichen, also die Bruttolöhne, die Rentenzahlungen und mögliche weitere Einnahmen. Beim Abzug der Werbungskosten sollten sämtliche Kosten für die Erwerbstätigkeit enthalten sein, beispielsweise Fahrtkosten, Reisekosten, Fortbildungskosten und Gewerkschaftsbeiträge sowie die Spenden und Mitgliedsbeiträge für gemeinnützige Organisationen, wie auch für den VdK.

Andere steuerlich begünstigte Ausgaben, wie Vorsorgeaufwendungen oder Kinderbetreuungskosten, sollten ebenfalls nicht vergessen werden.

Trotz elektronisch übermittelter Daten schleichen sich gelegentlich Übertragungsfehler ein oder Zahlen werden versehentlich vertauscht oder übersehen, wie die Bundesvereinigung Lohnsteuerhilfe weiter berichtet. Selbst wenn der Fehler nicht beim Finanzamt, sondern bei einem selbst lag, können vergessene oder fehlerhafte Angaben im Rahmen des Einspruchs innerhalb einer Frist von einem Monat nach Datum des Bescheids noch korrigiert werden.

### **Preiswerte Hilfe**

Wer bei der Steuererklärung oder der Prüfung des Steuerbescheids Unterstützung benötigt, kann sich an einen der vielen Lohnsteuerhilfevereine wenden. Die Fachleute dort helfen beim Ausfüllen der Steuererklärungen, prüfen Bescheide auf Fehler und begleiten das Einspruchsverfahren, damit kein Vorteil verloren geht. Eine Beratungsstelle ist auf der Webseite des Bundesverbands Lohnsteuerhilfevereine [www.bvl-verband.de](http://www.bvl-verband.de) zu finden. **hei**

---

## **Abtauen senkt Stromverbrauch**

### **Gefrierfach sollte regelmäßig von Eisschicht befreit werden**

**Die kalte Jahreszeit ist ideal, um das Eis in einem Gefrierschrank oder Tiefkühlfach zu entfernen. Eine praktische Anleitung.**

Jedes Mal, wenn Gefriergut herausgeholt oder hineingelegt wird, dringt warme Luft ins Tiefkühlfach. Diese hat eine höhere Luftfeuchtigkeit, schlägt sich auf den kalten Oberflächen nieder und kondensiert. Es bildet sich eine Eisschicht. Diese ist nicht nur lästig, sie erhöht auch den Stromverbrauch. Das Eisfach sollte daher mindestens einmal im Jahr abgetaut werden. Das steigert die Langlebigkeit des Geräts und schont den Geldbeutel.

Der Vorgang dauert bis zu drei Stunden. Es empfiehlt sich, dies in den Wintermonaten zu erledigen. Wegen der Kälte kann die Tiefkühlkost in der Zwischenzeit auf den Balkon oder die Terrasse gestellt werden. Eine Decke isoliert das Gefriergut. Als alternativer Lagerort dienen Kühlboxen oder eine Badewanne mit ausreichend Kühlelementen.

Ist der Gefrierschrank geleert, wird das Gerät abgeschaltet. Bei modernen Kombigeräten ist es möglich, das Aggregat für das Gefrierfach separat abzuschalten.

Als nächstes sollte man sich darauf vorbereiten, dass bei dem Vorgang das Eis schmilzt und sich Pfützen bilden. Eine Schüssel oder ein Backblech, die auf den Boden vor das Gerät gestellt werden, fangen Wasser auf. Auch für das Schmelzwasser in den Fächern benötigt man Schalen oder andere Gefäße. Zudem werden die Fächer innen mit Tüchern ausgelegt. Ideal sind saugstarke, leicht auszuwringende Haushaltstücher. Nicht vergessen werden sollte der Auslauf ganz unten am Gefriergerät, der auszuklappen ist.

## Heißes Wasser im Topf

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher machen gute Erfahrungen damit, wenn sie beim Abtauen so vorgehen: Zwei Töpfe mit heißem, jedoch nicht kochendem Wasser werden jeweils auf einem Untersetzer, beispielsweise einem Holzschneidebrett, in das obere und mittlere Gefrierfach gestellt. Innerhalb der nächsten 30 Minuten sollte sich das Eis lösen. Wenn nötig, werden dickere Eisschichten mit den Händen entfernt. Niemals sollten die Wände mit einem scharfen Messer in Berührung kommen.

Andere schwören auf die Ventilator-Methode. Er wird auf höchste Stufe gestellt und im Sicherheitsabstand auf das Gefrierfach gerichtet. Ist alles Eis entfernt, werden die Fächer gereinigt und mit Küchenhandtüchern abgetrocknet. Dann wird das Gerät wieder an den Strom angeschlossen. Zuletzt das Gefriergut wieder einräumen und den Überlauf zuklappen.

Wer sich bald ein neues Gerät anschaffen muss: Es gibt im Handel „No Frost“-Gefriergeräte. Diese sind in der Anschaffung teurer und verbrauchen anfangs etwas mehr Energie. Dafür spart man sich das manuelle Abtauen.

**Elisabeth Anritter**

---

# Ungekünstelt, frech und spontan

## Schauspielerin Cleo Kretschmer wird 75 Jahre

**Cleo Kretschmer, Star der Münchner Kinoszene der 1970er- und 1980er-Jahre, feiert am 11. Februar ihren 75. Geburtstag.**

Mit Filmen wie „Amore“ und „Arabische Nächte“ des Kultregisseurs Klaus Lemke wurde sie zum Jugendidol. Neun Filme drehten die beiden zwischen 1973 und 1981, ein weiterer folgte 1995 – häufig war Wolfgang Fierek an ihrer Seite. Mit ihrer unvergleichlichen Art – spontan, natürlich, neugierig, frech-frivol und gar nicht auf den Mund gefallen – gab sie den Filmen etwas Ungekünsteltes. Kritiker sprachen gar von einer „bayerischen Irma la Douce“. Lemke, der sie bei einer Party kennenlernte, und Kretschmer waren auch privat ein Paar.

Cleo, die eigentlich Ingeborg Maria heißt, wurde in Wegscheid im Bayerischen Wald geboren. Als sie elf Jahre alt war, zog die Familie nach München. Sie fing an, sich Cleo zu nennen – nach Cleopatra, weil das alte Ägypten sie faszinierte. Sie lernte Drogistin. Eine Schauspielschule hat sie nie besucht.

Cleo Kretschmer war Teil der Münchner Schickeria. Sie hat das Leben aufgesaugt, auch wenn sie beruflich wie privat Höhen und Tiefen erlebte. Doch die größte Achterbahnfahrt wartete noch auf sie: Am 10. Oktober 1998, im Alter von 47 Jahren, wäre das Leben für den Filmstar fast zu Ende gewesen. In einem Restaurant erlitt sie ein Aneurysma, eine schwere Gehirnblutung. Nach der Krankheit musste sie mühsam ihre Sprache wieder erlernen und sich ins Leben

zurückkämpfen. Seitdem feiert sie zweimal im Jahr Geburtstag: einmal am 11. Februar und einmal am 13. Oktober, an dem Datum, als sie aus dem Koma erwacht ist.

Manchmal spielt Kretschmer noch kleine Filmrollen, so etwa im Kinofilm „Eine ganz heiße Nummer“. Sie wohnt seit mehr als 25 Jahren im beschaulichen Dorfen in Oberbayern, liebt die Natur und Katzen und hat mehrere Bücher veröffentlicht.

Cleo Kretschmer ist Schirmherrin des Bayerischen Landesverbands für die Rehabilitation der Aphasiker – für Menschen mit Sprachstörungen. Zudem ist sie Mentorin von LILALU, einem außerschulischen Bildungs- und Ferienprogramm. **pet**