VdK Zeitung

79. Jahrgang

Sozialverband VdK | BADEN-WÜRTTEMBERG | Oktober 2026

THEMEN

Hintergrund
Mehr Unterstützung für pflegende Angehörige Seite 3

Politik
Abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren Seite 4

Gesundheit
Cannabisblüten-Therapie vor dem Aus Seite 7

VdK-TV
Neue Grundsicherung kurz erklärt Seite 12

Verbraucher
Schönheitswahn im Alter: Botox, Filler & Co Seite 23

Aus dem Landesverband
Interview: Soziale Teilhabe auf Rezept Seite 13



In einer inklusiven Gesellschaft begegnen sich alle auf Augenhöhe – hier ist Vielfalt selbstverständlich. Foto: picture alliance/Westend61/Joseffson

Inklusion stärkt unsere Gesellschaft

Der Sozialverband VdK setzt sich für ein inklusives und solidarisches Miteinander ein

Inklusion ist ein Menschenrecht. Eine Gesellschaft, die alle Menschen – mit oder ohne Behinderung – mitdenkt, ist nicht nur gerechter, sondern auch innovativer, sozial stabiler und zudem auch wirtschaftlich erfolgreicher.

Für den Sozialverband VdK ist Inklusion kein Modewort und keine Ideologie. Viele der 2,3 Millionen VdK-Mitglieder sind auf eine gleichberechtigte und selbstbestimmte Teilhabe im Alltag angewiesen und kämpfen für eine bessere Umsetzung. In Zeiten, in denen Ausgrenzung von Menschen offenbar wieder Teil von politischen Programmen ist, bezieht der VdK deutlich Stellung. VdK-Präsidentin Verena Bentele betont: „Inklusion nützt uns allen."

Immer häufiger werden Stimmen laut, dass Inklusion ein überflüssiger Luxus sei – zu aufwendig und zu teuer. Diese Behauptung lässt sich leicht widerlegen. Ein Gebäude, das von Anfang an barrierefrei geplant wird, ist langfristig günstiger als andere Häuser, die später altersgerecht umgebaut werden müssen. Produkte, die barrierefrei und daher für alle nutzbar sind, erreichen mehr Kundinnen und Kunden. Und eine Gesellschaft, die niemanden ausschließt und alle mitdenkt, ist gerechter, vielfältiger und widerstandsfähiger.

Weltweit leben 1,3 Milliarden Menschen mit einer Behinderung. Zusammen mit ihren Familien verfügen sie über eine enorme Kaufkraft. Auch am Arbeitsmarkt ist Inklusion ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor. Studien zeigen, dass eine bessere Beschäftigung von Menschen mit Behinderung das Bruttoinlandsprodukt nachweislich steigert, die Konsumnachfrage ankurbelt und Investitionen stimuliert. Umgekehrt kostet der Ausschluss von Menschen mit Behinderungen aus dem Arbeitsmarkt Volkswirtschaften Milliarden an Euro. In der EU sind rund 9,2 Millionen Menschen im erwerbsfähigen Alter aufgrund von Behinderung nicht vollständig im Arbeitsmarkt integriert – ein enormes ungenutztes Potenzial. Unternehmen, die auf Barrierefreiheit und Inklusion setzen, erschließen sich damit einen riesigen Markt – und gewinnen dringend benötigte Fachkräfte.

Inklusive Schulen fördern nicht nur Kinder mit Behinderungen. Sie stärken soziale Kompetenzen, die Empathie und den Zusammenhalt aller Schülerinnen und Schüler. Zahlreiche Studien belegen: Inklusive Bildung führt zu besseren Lernergebnissen für alle. Und sie kann Kinder und Jugendliche auf eine diverse Arbeitswelt vorbereiten. All diese Beispiele zeigen: Inklusion ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Nicht ohne Grund sind die Rechte auf Teilhabe und Inklusion in der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) als ein völkerrechtlich bindender Vertrag festgelegt. Deutschland hat die UN-BRK unterschrieben. Sie ist im Jahr 2009 in Kraft getreten.

Bentele warnt: „Wer Inklusion ablehnt, lehnt nicht nur die Rechte von Menschen mit Behinderung ab. Er lehnt auch wirtschaftlichen Fortschritt, soziale Stabilität und ein solidarisches Miteinander für eine gute Zukunft ab. Unsere 2,3 Millionen Mitglieder wissen: Eine Gesellschaft, die alle mitdenkt, ist eine Gesellschaft, in der wir alle besser leben. Daher setzt sich der VdK aus Überzeugung seit mehr als 75 Jahren für ein inklusives Miteinander ein." **Julia Frediani**

SEITE 5

GdB 50 erkämpft



Foto: imago/blickwinkel

Nach einem Unfall mit schweren gesundheitlichen Folgen bringt ein Grad der Behinderung (GdB) von 50 Entlastung für Betroffene. Wie auch in vielen anderen Fällen hat der VdK diesen für ein Mitglied aus Mittelfranken gerichtlich erreicht. Die Frau ist dem Verband dafür sehr dankbar.

ONLINE immer aktuell
vdk.de
bw.vdk.de
Schau vorbei!
LinkedIn
YouTube
SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG

„Sozialpolitik muss wieder Sicherheit schaffen"

VdK-Präsidentin fordert mehr soziale Gerechtigkeit von der Bundesregierung

Der Sozialverband VdK kritisiert die Kürzungspolitik der Bundesregierung. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert, die Weichen in der Sozialpolitik neu zu stellen.

Anlass für diesen Appell sind die Ergebnisse der Landtagswahlen im September, bei denen extremistische Parteien hohe Stimmenanteile gewonnen haben. Bentele erklärt: „Viele Menschen haben die Hoffnung verloren, dass ihre Zukunft sozial ausgewogen gestaltet wird. Bei Themen wie Rente, Gesundheitsversorgung, Pflege oder bei der Frage zum Zustand der öffentlichen Infrastruktur gelingt es der Bundesregierung nicht, überzeugende Antworten auf die alltäglichen Sorgen der Menschen zu finden."

Bentele verdeutlicht, wie sehr Bürgerinnen und Bürger, darunter viele VdK-Mitglieder, durch die geplanten Kürzungen im sozialen Bereich erheblich beeinträchtigt werden: „Nehmen wir eine Rentnerin, die gesundheitlich angeschlagen und auf Pflege angewiesen ist. Sie kann neben steigenden Zuzahlungen und höheren Beiträgen zur Krankenversicherung auch von einer Wohngeldkürzung betroffen sein. Gleichzeitig soll ihrer Enkelin, die eine Behinderung hat, die individuelle Schulbegleitung gestrichen werden. Zudem musste das Schwimmbad, in das sie gerne gegangen sind, schließen."

An diesem alltäglichen Beispiel wird deutlich, wie sehr sich finanzielle Belastungen durch die derzeitige Kürzungspolitik summieren können. Daraus können erheblicher Frust und existenzielle Bedrohungen bei vielen Betroffenen entstehen.

Bentele fordert: „Wer will, dass Wählerinnen und Wählern in eine handlungsfähige Regierung vertrauen, muss zeigen, dass sozialpolitische Maßnahmen wieder Sicherheit schaffen. Die politisch Verantwortlichen müssen in den nächsten Monaten eine Politik vorlegen, die den Menschen wieder eine verlässliche Perspektive gibt." **Julia Frediani**

Jüngere gehen kränker Richtung Rente

Studie: Gesundheit hält mit Anstieg der Lebensarbeitszeit nicht Schritt

Die Lebenserwartung steigt, das Renteneintrittsalter soll ebenfalls steigen. Doch eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zeigt: Künftige Generationen könnten das Rentenalter bei schlechterer Gesundheit erreichen.



Jüngere Beschäftigte leiden oft unter einer hohen Arbeitsbelastung und häufigen Arbeitsplatzwechseln. Foto: picture alliance/Zoonar/Benis Arapovic

Die Studie legt dar, dass die gesundheitliche Entwicklung vieler Menschen nicht mit dem Anstieg der Lebensarbeitszeit Schritt hält. Zwischen 18 und 44 Jahren nehmen die Lebensjahre in guter Gesundheit während des Erwerbsalters ab. Muskel-Skelett-Erkrankungen treten der Studie zufolge häufiger und früher auf. Sie sind für einen erheblichen Teil der Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich und begleiten Betroffene zunehmend über längere Phasen ihres Erwerbslebens.

Als mögliche Gründe für diese Entwicklung nennt Projektleiterin Dr. Juliane Tetzlaff unter anderem die steigende Zahl von Adipositas-Fällen sowie belastende Veränderungen in der Arbeitswelt. Dazu zählen häufigere Arbeitsplatzwechsel, eine Verdichtung von Arbeitszeit sowie fehlende oder zu kurze Pausen.

Für die Übersichtsstudie werteten die Forschenden nationale und internationale Studien aus und führten eigene Recherchen durch. Ergänzend analysierten sie Daten der AOK Niedersachsen. Betrachtet wurde der Zeitraum von 2005 bis 2018. Zu verschiedenen Zeitpunkten verglichen die Forschenden dabei Kohorten gleichen Alters miteinander. Das überraschende Ergebnis: Die über viele Jahre beobachtete Verbesserung des Gesundheitszustands älterer Menschen setzt sich bei später geborenen Generationen nicht fort.

Sozialer Status

Deutlich wird zudem der Einfluss des sozialen Status. Menschen mit höherem Bildungsniveau profitieren zwischen dem 30. und 69. Lebensjahr von einer Zunahme gesunder Lebensjahre und können deutlich mehr Jahre in guter physischer und mentaler Gesundheit erwarten als jene mit niedrigeren Bildungsabschlüssen. Auch die berufliche Belastung spielt eine Rolle. Erwerbstätige mit hoher körperlicher oder psychosozialer Belastung haben im Erwerbsalter weniger gesunde Jahre zu erwarten.

Die Studie zeigt, dass eine längere Lebenserwartung nicht automatisch mit mehr gesunden Lebensjahren einhergeht. Der Sozialverband VdK fordert, diese Erkenntnis bei der kommenden Rentenreform dringend zu berücksichtigen. „Das Renteneintrittsalter einfach an die Lebenserwartung zu koppeln, funktioniert nicht, wenn die Gesundheit nicht mitspielt. Statt längeres Arbeiten durch höhere Altersgrenzen zu erzwingen, geht es darum, durch eine gute Versorgung, Prävention und Reha längeres Arbeiten und möglichst viele gesunde Lebensjahre zu ermöglichen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. **Jörg Ciszewski**

KOMMENTAR

Tödliche Hitze



Verena Bentele
VdK-Präsidentin

41,7 Grad in Sachsen-Anhalt, tennisballgroße Hagelkörner südlich von Hamburg, Tornados in Hessen: Dieser Sommer mit Stürmen, Hitze und Starkregen wird in Erinnerung bleiben. Doch es sind nicht nur Wetterrekorde, Waldbrände und spektakuläre Unwetter, die alarmieren. Es sind die Folgen, die mitten in unserem Alltag angekommen sind.
Viele erleben das unmittelbar. Am Bodensee wurde einem Familienmitglied von mir innerhalb weniger Minuten ein Großteil der Weinernte verhagelt. Viele Landwirte mussten wegen der Trockenheit massive Ernteausfälle hinnehmen. Aus dem Münsterland berichten Mitglieder von überfluteten Straßen, zerstörten Gärten und vollgelaufenen Kellern – von Zuständen, die sie in 80 Jahren noch nie erlebt haben. Besonders erschreckend ist die Gefahr für unsere Gesundheit. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts starben bis September mehr als 16 000 Menschen an den Folgen der Hitze. Drei Viertel von ihnen waren mindestens 75 Jahre alt, viele bereits vorerkrankt. Besonders gefährlich sind langanhaltende Hitzewellen: In Lörrach wurden an 56 Tagen mindestens 30 Grad gemessen.
Notärzte erleben, was diese Zahlen bedeuten: ältere Menschen, die allein in ihren Wohnungen liegen und kaum bemerken, wie sich Körper und Räume immer weiter aufheizen – bis sie kollabieren. Wenn selbst die Nächte keine Erholung bringen, wird Hitze zur tödlichen Falle.
Wer angesichts dessen noch von einem „ganz normalen Sommer“ spricht, verdrängt die Realität. Der Klimawandel ist keine ferne Bedrohung. Er ist hier. Er vernichtet Ernten, zerstört Eigentum und kann Menschenleben kosten.
Deshalb dürfen wir nicht länger warten. Wir brauchen freiwillige Hitzeregister, damit besonders gefährdete Menschen gezielt erreicht werden. Wir brauchen flächendeckende kommunale Hitzeaktionspläne und verbindliche Schutzkonzepte für Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und andere Einrichtungen.
Denn eines ist sicher: Der nächste Extrem-Sommer steht bereits vor der Tür. Die entscheidende Frage ist, wie gut wir dann darauf vorbereitet sind.

Krankschreibung ab Tag eins

Umfrage: Missbrauch ist die Ausnahme – VdK warnt vor längeren Fehlzeiten

Nach Plänen der Bundesregierung sollen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen zukünftig ab dem ersten Krankheitstag beim Arbeitgeber vorliegen, um den Krankenstand zu senken und Missbrauch einzudämmen. Der Sozialverband VdK befürchtet einen gegenteiligen Effekt, wie die Ergebnisse einer repräsentativen YouGov-Umfrage im Auftrag des Verbands zeigen.

Diese widerlegt die Behauptung, dass sich Beschäftigte grundlos krankmelden. Von den insgesamt 2341 Befragten erklärten drei Prozent, schon einmal „blau gemacht“ zu haben. Dagegen gaben 73 Prozent an, sich nur dann krankgemeldet zu haben, wenn sie tatsächlich krank waren. Der Missbrauch von Krankmeldungen ist demnach die absolute Ausnahme.

Die geplante Attestpflicht ab dem ersten Krankheitstag könnte nach Einschätzung des VdK hingegen zu längeren Fehlzeiten führen. Zwar würden 60 Prozent der Befragten ihr Verhalten durch die neue Regelung nicht ändern. Aber 21 Prozent gaben an, sich vorsorglich länger krankschreiben zu lassen, um einen erneuten Arztbesuch zu vermeiden. Weitere 14 Prozent würden krank zur Arbeit gehen. „Beides ist problematisch: Es belastet die Beschäftigten und Betriebe und verschärft zugleich den Druck auf die ohnehin überfüllten Arztpraxen“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Nach der geplanten Abschaffung der telefonischen Krankschreibung gefragt, lehnten diese 61 Prozent der Befragten ab, 29 Prozent befürworteten sie. Der VdK sieht das Vorhaben kritisch. „Wir erwarten keine positiven Effekte auf die Höhe des Krankenstands“, erklärt Bentele. Nach aktuellen Zahlen des Zentralinstituts der Kassenärztlichen Bundesvereinigung erfolgen nur 0,8 bis 1,2 Prozent aller Krankschreibungen telefonisch.



Foto: imago/Christian Ohde

Gesetzlich geregelt: Derzeit müssen Beschäftigte eine Erkrankung am ersten Tag melden und ab dem vierten Tag ein Attest vorlegen.

Länger erkrankt

Zugleich verändert sich das Krankheitsgeschehen. Einer Analyse der DAK-Gesundheit zufolge sank der Krankenstand unter ihren Versicherten im ersten Halbjahr 2026 leicht auf 5,3 Prozent. Gleichzeitig stieg die durchschnittliche Dauer einer Krankschreibung auf 9,7 Tage. Psychische Erkrankungen waren erstmals der häufigste Grund unter den Fehlzeiten und führen mit durchschnittlich 28 Fehltagen zu deutlich längeren Ausfallzeiten.

„Auf diese Veränderungen müssen wir mit passenden Angeboten reagieren. Statt Krankschreibungen pauschal stärker zu reglementieren, brauchen die Menschen mehr Prävention und eine gute medizinische Versorgung, die sich an tatsächlichen Bedarfen orientiert. Wer Erkrankungen frühzeitig verhindert oder gezielt behandelt, kann langfristig dazu beitragen, Fehlzeiten zu reduzieren“, sagt Bentele. **Kristin Enge**

Zentrale Fragen beraten

VdK entwickelt sozialpolitische Positionen weiter

Die Mitglieder der Sozialpolitischen Kommission des Sozialverbands VdK trafen sich zu einer zweitägigen Sitzung in Berlin. Dort berieten sie die zentralen sozialpolitischen Positionen des Verbands.

Horst Vöge, Vorsitzender der Kommission, begrüßte die rund 40 Teilnehmenden in der VdK-Bundesgeschäftsstelle. Er betonte die Bedeutung einer gemeinsamen und klaren sozialpolitischen Ausrichtung für den Verband. „Aus meiner Sicht ist diese Sitzung eine der wichtigsten in der Arbeit der Sozialpolitischen Kommission. Hier werden die sozialpolitischen Beschlüsse für die Zukunft beraten. Diese sind die Grundlage dafür, dass der VdK politisch handlungsfähig bleibt“, so Vöge.

Die Kommission setzte sich intensiv mit aktuellen sozialpolitischen Herausforderungen auseinander und leitete konkrete Forderungen daraus ab. Im Mittelpunkt standen unter anderem die Themen Alterssicherung, Pflege, Gesundheit, Armut und Steuergerechtigkeit sowie die Belange von Menschen mit Behinderung.



Der VdK setzt sich dafür ein, dass Sozialreformen gerecht ausgestaltet werden. Foto: imago/Christian Ohde

Politische Stoßrichtung

Die Grundpositionen bilden das sozialpolitische Fundament des VdK und geben für die jeweilige Legislatur die politische Stoßrichtung vor. Sie werden alle vier Jahre auf dem Bundesverbandstag von den Delegierten aus den VdK-Landesverbänden beschlossen. Die Beratungen in den Gremien sind Teil eines mehrstufigen Prozesses zur Vorbereitung des Bundesverbandstags. Ziel ist es, unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen zusammenzuführen und gemeinsame Positionen zu entwickeln.

Hierbei übernimmt die Sozialpolitische Kommission eine wichtige Rolle: Angesichts gesellschaftlicher und politischer Veränderungen entwickelt sie die Grundpositionen im Interesse der Mitglieder weiter. Mit dem Treffen wurde ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Bundesverbandstag im kommenden Jahr gemacht. **ken**

Mit Hilfe geht es besser als alleine

Prof. Dr. Gabriele Wilz erforscht, wie individuelle psychotherapeutische Gespräche pflegenden Angehörigen helfen können

Viele Angehörige kümmern sich jahrelang um eine pflegebedürftige Person. Sie unterstützen im Alltag, organisieren Arztbesuche und sind rund um die Uhr im Einsatz. Oft stehen sie noch im Berufsleben, haben selbst Kinder und weitere Verpflichtungen. Prof. Dr. Gabriele Wilz von der Universität Jena untersucht, wie man pflegende An- und Zugehörige entlasten kann.



Foto: imago/photothek

Die Pflege von Angehörigen kann anstrengend sein, hat aber immer wieder auch schöne Momente.

Gabriele Wilz ist Professorin für Klinisch-psychologische Intervention und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, was Angehörigen helfen kann, um mit den vielfältigen Belastungen des Pflegealltags zurechtzukommen. „Leider werden Hilfsangebote oft nicht in Anspruch genommen“, berichtet sie. Die meisten Pflegenden sind Frauen. Gerade die älteren unter ihnen wollen es alleine schaffen. Pflegesituationen sind jedoch oft schwer allein zu bewältigen.

Angebote oft ungenutzt

Es gibt viele Gründe, warum Hilfsangebote oft nicht genutzt werden. Beispielsweise, weil man nicht ausreichend informiert ist, weil der zeitliche oder finanzielle Aufwand zu groß ist, weil man die pflegebedürftige Person allein versorgen möchte, weil man andere nicht belasten will, oder weil die oder der Pflegebedürftige das nicht möchte.

„In Gesprächen mit den Angehörigen versuchen wir, diese individuellen Gründe zu klären und gemeinsam zu überlegen, inwiefern diese Einstellung hilfreich ist“, so die Expertin für Psychotherapie und Angehörigenforschung bei Demenz. „Aus Erfahrung können wir sagen, dass es für alle Beteiligten enorm hilfreich sein kann, verschiedene Formen von Unterstützung mit einzubeziehen.“

Insbesondere die Pflege eines Menschen mit Demenzerkrankung sei eine große Herausforderung, so die Professorin. Angehörige beobachten häufig Unruhe, Verunsicherung oder andere starke emotionale Reaktionen bei den Betroffenen. „Gleichzeitig erleben sie tiefgreifende Veränderungen und Verluste. Das kann Sorgen, Trauer, Hilflosigkeit und Verzweiflung auslösen“, erklärt sie. Diese enorme Belastung kann die psychische und körperliche Gesundheit sowie das Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen.

Bei der Pflege einer Person mit Demenz sei es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu holen, Aufgaben und Verantwortung auf viele Schultern zu verteilen und für schwierige Situationen einen Plan zu haben. Im Mittelpunkt stehe die Frage, was die Pflegenden brauchen, um diese Situation langfristig bewältigen zu können. „Darauf gibt es unterschiedliche Antworten: Für die eine Person sind es regelmäßige freie Tage, für andere ist es Unterstützung durch Freunde oder ein Hobby. Wieder andere benötigen professionelle Hilfen, etwa Tagespflege oder einen ehrenamtlichen Betreuungsdienst“, zählt Wilz auf.

Hilfreiche Gespräche

Viele Angehörige berichteten, dass durch das intensive Kümmern wesentliche und wichtige Dinge im Leben verloren gingen. Das könne die eigene Gesundheitsvorsorge sein, aber auch Momente der Verbundenheit mit der pflegebedürftigen Person oder Zeit mit den Kindern. Wilz ist überzeugt, dass psychotherapeutische Gespräche den Betroffenen helfen können. Beraterinnen und Psychotherapeutinnen seien in der Lage, von außen auf die persönliche Situation zu sehen. „Sie kennen viele typische Belastungen und können erkennen, welche Unterstützung hilfreich sein kann“, so Wilz. Eine psychotherapeutische Unterstützung sei besonders präventiv wertvoll, weil sie den Pflegenden rechtzeitig bewusst macht, wenn sie Gefahr laufen, sich zu überfordern.

Um zu erforschen, wie ein solches präventives Angebot entlasten kann, hat Wilz mit ihrem Team und mehreren Konsortialpartnern das Projekt „AnDem-RoSe“ ins Leben gerufen. Die Abkürzung steht für „Ressourcenrealisierung und Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz“. Gefördert wird das Projekt durch den Innovationsfonds des gemeinsamen Bundesausschusses. Ziel ist es, pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz individuell zu unterstützen, sodass sie auf ihre Ressourcen und Selbsthilfepotenziale zurückgreifen können.

„Wir möchten mit der AnDem-RoSe-Studie frühzeitig über aufkommende Belastungen sprechen und gemeinsam überlegen, wie diesen auf hilfreiche Weise begegnet werden kann“, erklärt Wilz. Das soll helfen, mit emotionalen Belastungen wie Niedergeschlagenheit, Trauer, Erschöpfung oder auch Reizbarkeit besser umzugehen. Häufig klagten Angehörige auch über weitere Belastungen wie Schlafstörungen oder chronische Schmerzen. Die psychotherapeutischen Gespräche sollen Wege aufzeigen, wie man damit anders umgehen lernt. **Annette Liebmann**

Noch Plätze frei

Angehörige, die eine Person mit Demenz mindestens zehn Stunden pro Woche pflegen, können sich bis Dezember 2027 für die Teilnahme am Projekt „AnDem-RoSe“ anmelden. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die Studiengruppe erhält sechs Monate lang psychotherapeutische Gespräche per Telefon oder Videocall. Die Kontrollgruppe beantwortet zunächst ein Jahr lang Fragebögen zum persönlichen Befinden. Dafür gibt es eine Aufwandsentschädigung. Im Anschluss besteht für die Mitglieder der zweiten Gruppe die Möglichkeit, an einer Online-Unterstützungsgruppe teilzunehmen.

Nähere Infos unter:

(03641) 94 51 75

andemrose@uni-jena.de

www.andemrose.uni-jena.de

Wichtige Auszeit von der Pflege daheim

Vorsorgekuren und Rehas für pflegende Angehörige, Selbsthilfegruppen und vieles mehr

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann sehr erfüllend sein, ist oft aber auch herausfordernd und anstrengend. Wer sich dafür entscheidet, sollte sich nicht nur um die pflegebedürftige Person kümmern, sondern auch um sich selbst, um die hohe Belastung langfristig durchzuhalten.



Foto: imago/Serienlicht

Bei einer Vorsorgekur oder einer medizinischen Reha können pflegende Angehörige auch mal etwas für sich und ihre Gesundheit tun.

Wer arbeitet, braucht Auszeiten, Erholung und soziale Kontakte. Doch genau das gönnen sich viele pflegende Angehörige nicht. Sie laufen damit Gefahr, sich zu überfordern, zu vereinsamen und selbst krank zu werden. Deshalb ist es für Pflegepersonen wichtig, zu regenerieren und von Zeit zu Zeit etwas Abstand zu gewinnen. Wie das gelingen kann:

• **Leistungen der Pflegekasse:** Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 haben pro Jahr Anspruch auf acht Wochen Kurzzeit- beziehungsweise Verhinderungspflege. Insgesamt steht ein Jahresbetrag von bis zu 3539 Euro zur Verfügung, der flexibel für beide Leistungen genutzt werden kann. Hinzu kommen Entlastungsleistungen beziehungsweise ab 2027 das Sozialraumbudget.

• **Prävention:** Präventionsleistungen sind ausdrücklich dazu gedacht, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Bei der Krankenkasse kann etwa eine sogenannte Vorsorgekur in einer entsprechenden Einrichtung beantragt werden. Dabei können Pflegende wieder neue Kräfte sammeln und bekommen hilfreiche Tipps an die Hand, um den Alltag besser zu bewältigen. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann eine solche Maßnahme jederzeit verordnen. Ebenso bieten die Krankenkassen Präventionskurse an. Gesetzlich Versicherte können ohne ärztliche Verordnung zweimal pro Jahr ein solches Angebot wahrnehmen.

• **Reha:** Eine medizinische Reha soll die Genesung nach einer Erkrankung fördern und dazu beitragen, verlorene Fähigkeiten wiederzuerlangen und vorhandene zu erhalten oder zu verbessern. Dazu gehört beispielsweise Reha-Sport. Reha-Maßnahmen werden von der Hausärztin oder dem Hausarzt verordnet.

Es gibt auch Maßnahmen, die speziell für Pflegepersonen angeboten werden. In der Regel ist eine Reha alle vier Jahre möglich. In manchen Kliniken kann die oder der Pflegebedürftige mitaufgenommen werden, wenn die Pflege dort sichergestellt werden kann.

• **Selbsthilfegruppen:** Mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind, kann eine große Hilfe sein. Die Pflegepersonen können sich darüber austauschen, wie sie ihren Alltag organisieren, welche Schwierigkeiten es gibt, und gemeinsam Lösungen besprechen – gerade auch im Umgang mit Ämtern und Behörden.

• **Pflegekurse:** Pflegekurse vermitteln praktische Tipps für den Pflegealltag. Geschulte Fachkräfte informieren unter anderem über rückenschonendes Heben und Tragen und zu den Leistungen der Sozialversicherung. Anspruch auf einen Pflegekurs haben alle, die an der Pflege beteiligt sind. Mittlerweile gibt es solche Angebote auch online. Wenn bei der Pflege spezielle Fragen auftreten, können Angehörige bei der Pflegekasse auch eine individuelle Schulung in Anspruch nehmen. Dabei kommt eine geschulte Fachkraft nach Hause und zeigt in der konkreten Situation, wie sich die Pflege besser durchführen lässt.

• **Angebote bei der Pflege von Menschen mit Demenz nutzen:** Die Pflege von demenzerkrankten Menschen ist eine große Herausforderung. Angehörige sollten von Anfang an möglichst viel Entlastung suchen. Es gibt eine Vielzahl von Angeboten, beispielsweise Schulungen, Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz sowie Gesprächsrunden und Themenabende für Pflegepersonen. Eine gute Anlaufstelle ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft. Auch die Krankenkassen haben Angebote.

Der VdK berät seine Mitglieder gerne in allen Fragen rund um die Pflege. Fragen Sie einfach in Ihrer Geschäftsstelle nach!

Annette Liebmann

Renten-Debatte oft von Unkenntnis geprägt

Wer mit 63 Jahren in Rente geht, muss schon heute hohe Abschläge hinnehmen – Zahl der Frühverrentungen ist gesunken

Es vergeht kaum ein Tag, an dem die einen die sogenannte „Rente mit 63" abschaffen und die anderen sie retten wollen. Kein Thema wird in der Rentenpolitik so erbittert diskutiert. Aber vielen ist scheinbar gar nicht bewusst, worum es dabei geht. Eine faktenbasierte Debatte scheint dringend geboten.



Wohin steuert die Rentenpolitik? Ältere Arbeitnehmer sind oft verunsichert. Foto: picture alliance/imageBroker/Unai Huizi

Die Generation 55plus fragt sich, wann ihr wohlverdienter Ruhestand beginnt und ob sie ihn sich überhaupt leisten kann. Diese rentennahen Jahrgänge sind durch teils unsachliche Debatten massiv verunsichert. Ein Blick auf die Fakten hilft: Wer 35 Versicherungsjahre vorweist, kann zwar weiter ab 63 Jahren in Rente gehen – aber mit erheblichen Abschlägen. Für den Jahrgang 1963 betragen diese 13,8 Prozent im Monat. Wer auf 45 Jahre Beitragsjahre kommt und 1962 geboren wurde, kann ab dem 1. September 2026 abschlagsfrei in Rente gehen – nach 64 Jahren und acht Monaten.

Abschläge drohen

„Die abschlagsfreie Rente mit 63 ist schon längst Vergangenheit", macht VdK-Präsidentin Verena Bentele deutlich. „In der aktuellen Debatte geht es vielmehr um die Rente mit 65 und um die Frage, was auf die Menschen, die 1964 oder später geboren wurden, zukommt." Nach den Vorschlägen der Alterssicherungskommission könnten künftig auch bei einem Renteneintritt mit 65 Jahren Abschläge von sieben Prozent oder mehr drohen.

Falsch ist die häufig gehörte Behauptung, Deutschland erlebe eine Welle der Frühverrentung. Die Zahlen zeichnen ein anderes Bild: Zwischen den Jahren 2010 und 2025 sank die Zahl der Frühverrenteten in der Altersgruppe von 60 Jahren bis zur Regelaltersgrenze von rund 1,3 Millionen auf 1,25 Millionen. Gleichzeitig vervielfachte sich die Zahl der sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in dieser Gruppe von 1,2 auf 3,9 Millionen. Der Anteil der vorgezogenen Altersrenten sank von fast 28 Prozent auf rund 16 Prozent.

„Von einer Frühverrentungswelle kann angesichts dieser Entwicklung keine Rede sein", sagt Bentele. „Wir sehen vielmehr einen starken Anstieg der Beschäftigung Älterer. Das ist ein wichtiger Beitrag zur Stabilisierung der Rentenkasse." Auch das Bild von der abschlagsfreien Rente als vor allem männliches Privileg greift zu kurz. Mehr als 45 Prozent der Menschen, die diese Rente Jahr für Jahr in Anspruch nehmen, sind Frauen. Insgesamt beziehen bereits rund 1,2 Millionen Frauen diese Leistung. Zugleich liegt mehr als die Hälfte der neu bewilligten abschlagsfreien Renten unter 1450 Euro brutto. Für viele Beschäftigte stellt sich weniger die Frage, ob sie länger arbeiten wollen, sondern ob sie es überhaupt können.

Eine 55-jährige Krankenschwester, Altenpflegerin oder Verkäuferin muss damit rechnen, noch zehn Jahre oder länger arbeiten zu müssen – trotz körperlicher Belastungen und gesundheitlicher Probleme. „Längeres Arbeiten darf nicht einfach erzwungen werden", fordert Bentele. „Politik und Unternehmen müssen dafür sorgen, dass längeres Arbeiten überhaupt möglich wird." Gefragt seien altersgerechte Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeitmodelle und bessere Chancen für ältere Arbeitslose. Denn während ältere Beschäftigte in Krisenzeiten über Altersteilzeit oder Abfindungen aus dem Arbeitsleben gedrängt würden, seien die Rückkehrchancen für ältere Arbeitslose oft gering.

Gesund bis zur Rente

Auch die Rehabilitation müsse stärker in den Mittelpunkt der Rentenpolitik rücken. Ein leistungsfähiges System der medizinischen und beruflichen Reha könne dazu beitragen, Menschen länger gesund und arbeitsfähig zu halten. „Wer die alternde Gesellschaft nur als Kostenfaktor betrachtet, wird der Realität nicht gerecht", sagt Bentele. „Die entscheidende Frage ist nicht nur, wann Menschen in Rente gehen. Es geht darum, wie wir ihnen ermöglichen, gesund bis zur Regelaltersgrenze zu arbeiten – und jene abzusichern, die das nicht schaffen." **Jörg Ciszewski**

Mit vereinfachten Anträgen gegen die Armut

Studie zur Bündelung von Grundsicherung, Wohngeld und Kinderzuschlag

Zur Bekämpfung von Armut spricht sich der AWO-Bundesverband für eine Zusammenlegung zentraler Sozialleistungen aus. Gleichzeitig soll die Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung stärker gefördert werden. Davon könnten insbesondere Alleinerziehende profitieren.



Die Zusammenlegung von Sozialleistungen könnte die Antragstellung vereinfachen. Foto: picture alliance/Chromorange/Michael Bihlmayer

Das Ifo-Institut hat im Auftrag des Bundesverbands der Arbeiterwohlfahrt (AWO) untersucht, welche Folgen eine Zusammenlegung von Grundsicherung, Kinderzuschlag und Wohngeld hätte. Die Studie kommt zu einem Zeitpunkt, an dem sich auch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales intensiv mit einer Reform beschäftigt. Und sie greift zentrale Empfehlungen der vom Ministerium eingesetzten Fachkommission auf, die den Sozialstaat leichter zugänglich machen will.

Nach den Berechnungen des Ifo-Instituts hätte eine Bündelung positive Effekte: Das Armutsrisiko könnte sinken und die Integration in Beschäftigung gestärkt werden. Entscheidend ist den Studienautoren zufolge jedoch die konkrete Ausgestaltung. Anders als von der Sozialstaatskommission empfohlen, soll es nach den Vorstellungen der AWO keine Verschlechterungen bei der Einkommensanrechnung geben. Stattdessen schlägt das Ifo-Institut einen „Erwerbsbooster" vor, der sozialversicherungspflichtige Beschäftigung gezielt attraktiver macht. Konkret soll jede Person im Leistungsbezug, die durch eine Arbeitsaufnahme ein Erwerbseinkommen oberhalb der Minijob-Grenze erzielt, einen Bonus von 100 Euro erhalten. Für Alleinerziehende ist zusätzlich ein Freibetrag vorgesehen.

Mehr Beschäftigung

Den Berechnungen der Studie zufolge hätten die untersten Einkommensgruppen durch die vorgeschlagene Reform im Schnitt bis zu 515 Euro mehr im Jahr zur Verfügung. Die Armutsgefährdungsquote könnte um 0,9 Prozentpunkte sinken, rund 322000 Menschen könnten Arbeitslosigkeit überwinden. Die Reform würde den Staat voraussichtlich 5,4 Milliarden Euro jährlich kosten. Zur Gegenfinanzierung schlägt der AWO-Experte Lukas Hochscheidt vor, die Besserstellung für wohlhabende Familien über Steuerfreibeträge für Betreuung, Erziehung und Ausbildung gegenüber dem Kindergeld abzubauen. Das würde rund drei Milliarden Euro einsparen.

Auch der Sozialverband VdK sieht in der Studie einen wichtigen Hinweis: „Nachhaltige Armutsbekämpfung braucht zunächst Investitionen in Unterstützung und Eingliederung", sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele und warnt deshalb vor Kürzungen: „Wer die Menschen dauerhaft aus ihrer Hilfebedürftigkeit herausholen will, muss zunächst investieren. Langfristig zahlt sich das aus." **Jörg Ciszewski**

Weniger Geld für KfW-Programm

„Altersgerecht Umbauen": VdK kritisiert Kürzungen

Das Förderprogramm der KfW mit dem Titel „Altersgerecht Umbauen – Barrierereduzierung" ist aktuell wieder ausgeschöpft, weil die bereitgestellten Mittel bereits Ende Juli aufgebraucht waren. Der Sozialverband VdK kritisiert, dass bei dem Programm künftig gekürzt werden soll, obwohl es dafür einen großen Bedarf gibt.

Bundesfinanzminister Lars Klingbeil hat alle Ministerien zu Kürzungen aufgerufen. Allein im Etat des Bauressorts sollen mehr als eine Milliarde Euro gespart werden. Vom Rotstift bedroht ist auch das Programm „Altersgerecht Umbauen" der staatlichen Förderbank KfW, obwohl der Bedarf und die Nachfrage riesig sind.

Für VdK-Präsidentin Verena Bentele wäre eine Kürzung völlig unverständlich. „Bis zu 6250 Euro können Eigentümer und Mieter mit dem Programm für einen barrierearmen Umbau erhalten. Seit April hatte der Bund insgesamt 50 Millionen Euro zur Verfügung gestellt. Es gibt nun allerdings einen Antragsstopp, weil die Fördergelder bereits seit Juli ausgeschöpft sind." Trotzdem plant das Bundesbauministerium, die Förderung im kommenden Jahr auf sechs Millionen und im Jahr 2028 auf nur 1,5 Millionen Euro zu kürzen. Dies sei das faktische Aus eines erfolgreichen Programms, kritisiert Bentele. Aus Sicht des VdK ist das Programm ein ganz zentrales Instrument, um bestehenden Wohnraum barrierefrei umzubauen und damit ein selbstbestimmtes Leben im Alter oder mit Behinderung zu ermöglichen. Hunderttausende geförderte Wohneinheiten in den vergangenen Jahren belegen den großen Bedarf und den nachhaltigen Nutzen dieses Programms.

„Angesichts des demografischen Wandels und eines massiven Mangels von mehr als drei Millionen barrierefreier Wohnungen braucht es statt einer Kürzung vielmehr eine deutliche Aufstockung der Mittel", so Bentele. Nach Einschätzung des VdK ist ein Fördervolumen von mindestens 390 Millionen Euro erforderlich, um den tatsächlichen Bedarf zu decken. **cis**



Ältere Menschen benötigen häufig eine barrierefreie Wohnung. Foto: picture alliance/Zoonar/Robert Kneschke

VdK verhilft Mitglied zum entscheidenden GdB

Sozialrechtsvertreterin setzt sich erfolgreich für eine Frau ein, die wegen eines Unfalls schwerbehindert ist

Eine Frau aus Mittelfranken hat sich bei einem Treppensturz sehr schwer verletzt. Dauerhafte körperliche Beschwerden sind die Folge. Durch den Einsatz des VdK wurde ihre Schwerbehinderung nun behördlich anerkannt und ihr ein Merkzeichen zugesprochen, das sie finanziell entlastet.



Ellen Lawrenz (links) kümmert sich als VdK-Sozialrechtsvertreterin um mittelfränkische VdK-Mitglieder. Foto: Alexander Weik-Endres

Susanne Meisinger* aus dem Großraum Nürnberg hat schon öfter das Treppenhaus benutzt, um zur Praxis ihres Augenarztes zu kommen. Doch im vergangenen September ist sie auf den Stufen so schwer gestürzt, dass sie wohl dauerhaft darunter leiden wird. Sie kam aus der Praxis, als sie auf der Treppe ausrutschte, die Kontrolle verlor und mit voller Wucht auf den Hinterkopf fiel. Sie war sofort ohnmächtig, und als sie in der Klinik aufwachte, spürte sie ihre Beine nicht mehr. Meisinger dachte, sie sei querschnittsgelähmt. Für sie war das ein Schock.

Lähmung und Zittern

Doch nach einigen Tagen spürte sie die Beine wieder. Zum Glück waren die Nerven nur vorübergehend außer Gefecht. Nach der Erstbehandlung in der Klinik kam Susanne Meisinger in eine Rehaklinik. Dort wurde sie dank der Therapien wieder einigermaßen mobilisiert. Geblieben ist leider eine Lähmung in der Hand. Außerdem hat Meisinger ein stark zitterndes Bein, was das Gehen erheblich einschränkt.

Bei einem Vortrag in der Rehabilitationsklinik hörte sie vom Sozialverband VdK. Sie trat bei und ließ sich gleich für ihren Antrag eines Schwerbehindertenausweises von der Kreisgeschäftsstelle Ansbach beraten. Das zuständige Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) gewährte Meisinger daraufhin einen GdB von 30. Nach ihrer eigenen Einschätzung und der des Teams des VdK Bayern war dies allerdings zu wenig. Mit Unterstützung der Sozialrechtsberatung legte sie Widerspruch ein. Nachdem dieser erfolglos blieb, zog das Mitglied vor das Sozialgericht in Nürnberg. Ellen Lawrenz von der VdK-Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken formulierte die Klageschrift.

Die Richterin bestellte einen medizinischen Gutachter, der sich unmittelbar vor dem Verhandlungstermin ein unabhängiges Bild von Susanne Meisingers Gesundheitszustand machte. Dieses sogenannte Termingutachten belegte eindeutig, unter welch massiven medizinischen Folgen das VdK-Mitglied leidet. Die Sozialrichterin wies den Juristen des ZBFS gleich zu Beginn der Verhandlung auf diese Aussagen hin und schlug ihm vor, den Grad der Behinderung rückwirkend zum Antragsdatum von 30 auf 50 hochzustufen sowie das Merkzeichen G für gehbehindert zu gewähren.

„Voller Erfolg"

Der Jurist konnte dem nicht widersprechen und gab ein Anerkenntnis ab. Das heißt, das ZBFS räumte gerichtlich eine Niederlage ein, änderte den Bescheid entsprechend und trug die Verfahrenskosten. Strahlend verließ Susanne Meisinger den Gerichtssaal.

VdK-Sozialrechtsvertreterin Ellen Lawrenz freute sich mit ihr und sprach von einem „vollen Erfolg". Sie war bereits zuversichtlich in das Gerichtsverfahren gegangen. Denn die Versorgungsmedizin-Verordnung sieht bei derartigen körperlichen Einschränkungen entsprechende Einstufungen vor, erklärt sie.

Für Susanne Meisinger war dieser Erfolg ein erster wichtiger Schritt, der ihr nicht nur zusätzliche Urlaubstage und steuerliche Entlastungen bringt. Ihr Arbeitgeber würde außerdem eine mögliche behindertengerechte Umgestaltung des Arbeitsplatzes bezahlt bekommen. Jetzt hofft Meisinger noch auf Schadenersatz. Denn es gab im Treppenhaus keine Warnhinweise, dass kurz vor ihrem Sturz geputzt worden war und sie deswegen auf den glatten Stufen ausrutschte. **Sebastian Heise**

**Name von der Redaktion geändert*

Reha für Schmerzpatienten erstritten

VdK widerspricht erfolgreich der Ablehnung durch die Rentenversicherung

Der VdK Niedersachsen-Bremen hat für ein Mitglied mit schweren Bandscheibenproblemen eine fünfwöchige Reha durchgesetzt. Nur zwei Wochen nach dem VdK-Widerspruch hatte die Rentenversicherung ihre Ablehnung zurückgenommen.



Foto: picture alliance/dpa/Christin Klose

Das Mitglied leidet unter starken Rückenschmerzen.

Marcel C.* leidet seit Jahren unter chronischen Schmerzen. Ursache ist der fortschreitende Verschleiß seiner Bandscheiben. Da der 54-jährige Verwaltungswirt nie körperlich schwer gearbeitet hat, vermuten die Ärzte eine genetische Veranlagung. Die Beschwerden haben bereits mehrere Operationen notwendig gemacht.

Im Jahr 2012 erhielt er seine erste Bandscheibenprothese im Halswirbelbereich, inzwischen sind zwei weitere hinzugekommen. Insgesamt trägt er heute drei Prothesen in der Halswirbelsäule. Auch an der Lendenwirbelsäule musste er bereits operiert werden.

Anhaltende Schmerzen

Wegen der anhaltenden Beschwerden wurde ihm 2019 ein Neurostimulator am unteren Rücken implantiert. Das Gerät sendet elektrische Impulse und kann dadurch die Weiterleitung von Schmerzsignalen beeinflussen. Dies brachte eine deutliche Linderung, sodass er starke Schmerzmittel absetzen konnte. Dennoch leidet Marcel C. immer wieder unter Rückenschmerzen. Das Bücken fällt ihm schwer, seine Schuhe kann er nur im Sitzen zubinden.

Seit 2017 absolvierte er fünf Reha-Maßnahmen, die ihm jedes Mal zuvor von der Rentenversicherung angeboten worden waren. Auch im Alltag geht er zweimal wöchentlich zur Physiotherapie und nimmt an einer Sportgruppe teil. „Ich merke, dass mir die Behandlungen und die Bewegung unheimlich guttun", sagt er.

Als die Rentenversicherung im vergangenen Jahr erstmals keine Reha-Maßnahme anbot, stellte er selbst einen Antrag. Nach nur einer Woche erhielt er überraschend eine Absage. Begründung: Seine Erwerbsfähigkeit sei nicht mehr ausreichend gefährdet. Offenbar hatte er in den vergangenen Jahren zu wenige Krankschreibungen vorzuweisen.

Dass er seltener krank ausgefallen ist, hängt wiederum auch mit seinen Arbeitsbedingungen zusammen. Denn die Kommunalverwaltung, bei der er beschäftigt ist, ermöglicht ihm einen leidensgerechten Arbeitsplatz mit höhenverstellbarem Schreibtisch, flexibler Arbeitsorganisation und Homeoffice. Marcel C. arbeitet gerne und versucht alles, um seine Erwerbsfähigkeit zu erhalten. Dazu gehört für ihn auch die regelmäßige Reha.

Um der Ablehnung seines Antrags zu widersprechen, wandte er sich an VdK-Juristin Claudia Hilscher-Meinert vom VdK Hameln. Die Rechtsberaterin machte in ihrem Schreiben an die Rentenversicherung deutlich, dass bei dem Mitglied weiterhin eine erhebliche Gefährdung der Erwerbsfähigkeit vorliegt – und daher die Reha-Leistungen erforderlich sind. Von der Rentenversicherung vorgeschlagene ambulante Möglichkeiten habe er bereits ausgeschöpft, ohne dauerhaften Erfolg.

Dann ging es plötzlich ganz schnell. Zwei Wochen nach dem Widerspruch schickte die Rentenversicherung einen Abhilfebescheid. Marcel C. kann nun im Dezember seine fünfwöchige Reha antreten. „Ich bin froh, dass der VdK das so schnell klären konnte", sagt der 54-Jährige zufrieden.

Jörg Ciszewski

**Name ist der Redaktion bekannt*

Anzeige

Lifta

Ein Hauslift im eigenen Haus: Warum sich der Einbau unkompliziert umsetzen lässt.

Moderne Hauslifte lassen sich ohne große Umbauten in bestehende Wohnsituationen integrieren. Wer über einen Hauslift nachdenkt, hat oft erst einmal Bedenken. Viele stellen sich eine große Baustelle im eigenen Zuhause vor, verbunden mit Lärm, Staub und langen Umbauzeiten. In manchen Fällen geht die Vorstellung sogar so weit, dass für die Dauer der Arbeiten ein Auszug notwendig wäre. Tatsächlich zeigt sich immer wieder, dass der Einbau eines privaten Aufzugs deutlich aufwendiger eingeschätzt wird, als er heute ist.

Deutlich schneller als erwartet

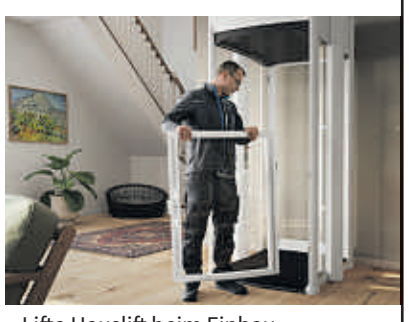
Moderne Hauslifte lassen sich in kurzer Zeit installieren. Sobald der Deckenausschnitt vorbereitet ist, dauert der Einbau meist nur etwa zwei Tage. Die Arbeiten sind so organisiert, dass sie möglichst staubarm und ohne große Beeinträchtigungen ablaufen. Das bedeutet auch: Das eigene Zuhause bleibt währenddessen ganz normal nutzbar. Ein vorübergehender Umzug oder zusätzliche Kosten für eine andere Unterkunft sind nicht nötig.

Nachträglicher Einbau ohne großen Umbau

Ein großer Vorteil von Hausliften liegt in ihrer Flexibilität. Sie können auch nachträglich in bestehende Häuser eingebaut werden. Hauslifte, wie der von Lifta, benötigen keinen Aufzugsschacht, da sie ein selbsttragenden Schienensystem nutzen. Somit ist keine Baugenehmigung erforderlich. Auch bei einer bestehender Fußbodenheizung ist ein Einbau problemlos möglich. Der Lift benötigt nur wenig Platz und wird direkt in den Wohnraum integriert. So entsteht eine Verbindung zwischen den Etagen, ohne dass das Zuhause grundlegend verändert werden muss.

Eine Lösung, die sich dem Alltag anpasst

Der Lifta Hauslift ist darauf ausgelegt, den Alltag einfacher zu machen. Das zeigt sich nicht nur in der Nutzung, sondern bereits beim Einbau. Von der Planung bis zur Installation begleiten erfahrene Ansprechpartner den gesamten Prozess und sorgen für einen reibungslosen Ablauf.



Lifta Hauslift beim Einbau



Wir beraten Sie gerne persönlich – rufen Sie uns gebührenfrei an unter:

0800 53 55 506

Für mehr Informationen hier scannen:

www.lifta.de/vz

Pflege darf kein Nachteil werden

Sozialverband VdK kritisiert geplante Kürzung von Rentenbeiträgen und warnt vor einem Anstieg der Altersarmut

Menschen, die ihre Familienangehörigen pflegen, sollen laut einem Gesetzentwurf künftig 30 Prozent weniger Rentenbeiträge erhalten. Der Sozialverband VdK hat dazu zahlreiche empörte Zuschriften von Betroffenen bekommen. Viele würden die geplante Kürzung nicht nur finanziell schwer verkraften – sie empfinden diese auch als Geringschätzung ihres Engagements.



Wer einen Angehörigen pflegt, muss oft auf Erwerbseinkünfte verzichten. Foto: picture alliance/Westend61/HalfPoint

Mehr als fünf Millionen pflegebedürftige Menschen werden zuhause versorgt – die meisten von ihren Angehörigen. Dieses Engagement hat oft langfristige Folgen. Denn wer Eltern, Partnerinnen und Partner oder Kinder pflegt, reduziert in vielen Fällen die Erwerbstätigkeit oder gibt den Beruf ganz auf.

Die damit verbundenen Einkommenseinbußen wirken sich auf die spätere Rente aus. Viele pflegende Angehörige stehen vor einem Dilemma: Sie übernehmen Verantwortung für ihre Familie und riskieren gleichzeitig, finanziell schlechter abgesichert zu sein.

Pflege als Armutsfalle

Doch damit nicht genug: Der Entwurf des Pflegeneuordnungsgesetzes (PNOG) aus dem Bundesgesundheitsministerium sieht vor, die Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige auch noch um 30 Prozent zu kürzen. Die Pflegekassen zahlen diese Beiträge auf Grundlage eines fiktiven Einkommens. Für pflegende Angehörige ist dieser Beitrag ein wichtiger Bestandteil ihrer sozialen Sicherung. Eine Reduzierung der Rentenpunkte würde das Risiko noch weiter erhöhen, dass die Pflege zur Armutsfalle wird.

Das wird an einem Rechenbeispiel deutlich: Aktuell erwirbt man für ein Jahr Angehörigenpflege bei Pflegegrad 2 einen zusätzlichen monatlichen Rentenanspruch in Höhe von zehn Euro (brutto) und für die Pflegegrade 3 bis 5 in Höhe von 16,26 beziehungsweise 37 Euro im Monat. Rechnet man für Pflegegrad 3 und drei Jahre Pflege den Wert der 30-prozentigen Kürzung aus, sind das bei 20 Jahren Rentenbezug mindestens 3500 Euro weniger.

Doch oft geht es gar nicht nur um das Geld, sondern um die damit verbundene Anerkennung. Das geht aus vielen Zuschriften von VdK-Mitgliedern hervor. Ein Mann schreibt, er sei schwerstpflegebedürftig und werde seit mehr als 21 Jahren von seiner Ehefrau zu Hause versorgt. Er lebt mit dem sogenannten Locked-in-Syndrom, ist geistig klar, aber körperlich fast vollständig gelähmt. Deshalb ist er rund um die Uhr auf Unterstützung angewiesen. Seine Frau hat dafür über zwei Jahrzehnte auf berufliche Chancen, Einkommen und große Teile ihres eigenen Lebens verzichtet. Für Menschen wie sie wäre die Kürzung des Beitrags ein Schlag ins Gesicht.

Dass der neue Bundesgesundheitsminister Carsten Linnemann angekündigt hat, die von Vorgängerin Nina Warken geplante Maßnahme zurückzunehmen, begrüßt VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Die Anerkennung der Leistung pflegender Angehöriger ist überfällig. Dass der Minister die Kritik aufgreift, ist ein wichtiges und positives Signal für viele Millionen Menschen, dem nun Taten folgen müssen. Die Kürzung muss aus dem Gesetzentwurf gestrichen werden."

Teilrente beibehalten

Zudem fordert der VdK, die bisherige Möglichkeit zu erhalten, auch während des Rentenbezugs über eine Teilrente von bis zu 99,9 Prozent zusätzliche Entgeltpunkte für die Pflege von Angehörigen zu erwerben. Gerade für ältere Menschen, die bereits eine Rente beziehen, kann die Pflege eines Angehörigen mit erheblichen Belastungen verbunden sein. Die Möglichkeit, durch die Pflege zusätzliche Rentenansprüche zu erwerben, ist daher von besonderer Bedeutung. Die Begründung, es handele sich bei dieser Möglichkeit um eine ursprünglich nicht beabsichtigte Folge des Gesetzes beziehungsweise um eine gesetzgeberische Lücke, überzeugt den VdK nach knapp zehn Jahren gelebter Praxis nicht. Die Regelung ist seit Jahren bekannt und wird sowohl von Sozialverbänden als auch von der Deutschen Rentenversicherung in der Beratungspraxis berücksichtigt. **Jörg Ciszewski**

Kurze Leitung zur Zentrale

Was einen guten Hausnotruf ausmacht

Ein Hausnotruf verleiht Sicherheit – insbesondere älteren Menschen, die alleine leben. Doch bei den Anbietern und Systemen gibt es große Unterschiede. Swantje Waterstraat, Redakteurin bei Stiftung Warentest, erklärt, worauf man bei einem Hausnotruf achten sollte.

Für den klassischen Hausnotruf braucht es einen Festnetzanschluss, um eine Basisstation mit Freisprechanlage installieren zu können. Der Notrufknopf wird als Kette um den Hals oder als Armband getragen. Drückt man ihn, wird ein Funksignal an die Basisstation gesendet. Diese verbindet sich mit der Notrufzentrale. Das Hausnotrufgerät funktioniert nur in der Wohnung. Daneben gibt es auf Mobilfunk basierende Systeme, die auch unterwegs genutzt werden können.

Für Waterstraat ist die Kompetenz der Mitarbeitenden in der Notrufzentrale ausschlaggebend. „Sie müssen gut geschult sein, um den Gesundheitszustand der Person, die den Notruf abgesetzt hat, einschätzen und entscheiden zu können, welche Hilfe notwendig ist", erklärt sie. Idealerweise wird ein Notruf innerhalb von 30 Sekunden angenommen. Die oder der Mitarbeitende sollte die Person mit Namen anreden, verständlich sprechen und die Situation erfragen. „Falls es ausreicht, Angehörige zu informieren, sollte dies innerhalb von zwei bis drei Minuten passieren", so Waterstraat weiter.

Die Expertin empfiehlt, sich verschiedene Angebote einzuholen. Eine unabhängige Beratung etwa zu Vertragsfragen bieten die Verbraucherzentralen. Vor der Inbetriebnahme wird der Hausnotruf erst einmal getestet. „Die Sprechverbindung sollte auch dann gut sein, wenn man sich nicht in dem Raum aufhält, in dem die Basisstation steht", erklärt Waterstraat. Die oder der Mitarbeitende in der Notrufzentrale sollte alles verstehen, was man sagt, und umgekehrt.

Ratsam ist, die Vertragsbedingungen zu prüfen und vorab zu klären, welche Kosten auf einen zukommen. Der monatliche Zuschuss der Pflegekassen für Alleinlebende mit Pflegegrad muss beantragt werden und liegt bei 27 Euro. Extras wie die Schlüsselverwahrung sind selbst zu zahlen.

Gut zu wissen: Ein Hausnotruf-Vertrag kann bis zu 14 Tage nach Abschluss ohne Begründung widerrufen werden. **ali**



Foto: imago/Oliver Willikonsky

Viele Menschen tragen den Hausnotrufknopf am Arm.

Alternative zur Pflegebox

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch direkt mit der Pflegekasse abrechnen

Menschen mit Pflegegrad 1 oder höher haben Anspruch auf Pflegehilfsmittel zum Verbrauch im Wert von 42 Euro monatlich. Viele Unternehmen stellen Pflegeboxen zusammen – doch darunter gibt es auch unseriöse Anbieter.



Mundschutz und Einmalhandschuhe gehören zu den Pflegehilfsmitteln zum Verbrauch. Foto: imago/Panthermedia

Pflegehilfsmittel zum Verbrauch sind beispielsweise Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel und Bettschutzeinlagen. Die monatliche Pauschale muss bei der Pflegekasse beantragt werden. Eine Zuzahlung fällt nicht an.

Die Anbieter von Boxen werben mit einer unkomplizierten Bestellung und der bequemen Lieferung nach Hause. Antragstellung und Abrechnung werden übernommen. Dazu muss eine Abtretungserklärung unterschrieben werden. Mit diesem Service treffen die Firmen eine Marktlücke: Wer zu Hause eine pflegebedürftige Person versorgt, hat meist nur wenig Zeit, sich um andere Sachen zu kümmern.

Allerdings haben die Kundinnen und Kunden nur wenig Einfluss auf das, was sie dann tatsächlich zugeschickt bekommen – und können die Produkte womöglich nicht brauchen. Manche Anbieter versenden auch minderwertige Ware, oder der Warenwert der Box liegt unter 42 Euro.

Es geht auch anders: Pflegebedürftige beziehungsweise deren Angehörige können die Pflegehilfsmittel zum Verbrauch selbst besorgen, beispielsweise in der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Sanitätshaus. Im Anschluss reichen sie die Kassenbons gesammelt bei der Pflegekasse ein. Das bedeutet zwar mehr organisatorischen Aufwand, und man muss das Geld erst vorstrecken, aber dafür hat man die Gewissheit, dass nur die benötigten Pflegehilfsmittel angeschafft und verbraucht werden.

Einmaliger Antrag

Wichtig ist, vor dem ersten Kauf einmalig eine Kostenübernahme bei der Pflegekasse zu beantragen. Das kann über ein Formular geschehen, das auf der Webseite der jeweiligen Pflegekasse zum Download bereitsteht, oder als formloses Schreiben per Post oder E-Mail.

Die Rechnungen werden monatlich mit einem Begleitblatt eingereicht, auf dem Versichertennummer und Bankverbindung angegeben sind. Die Kassenzettel sollten die genauen Produktbezeichnungen aufführen und werden beigefügt. Die Unterlagen schickt man per Post an die Pflegekasse. Alternativ kann auch über die Online-App der Pflegekasse abgerechnet werden. Das Geld wird nach der Prüfung überwiesen.

Wem dieser Aufwand zu groß ist, kann sich auch von einem lokalen Sanitätshaus direkt beliefern lassen oder dort seinen Bedarf selbst zusammenstellen. Viele Sanitätshäuser bieten inzwischen einen ähnlichen Service an wie Online-Boxen. **Annette Liebmann**

Kassen zahlen Cannabisblüten nicht mehr

Vielen Schmerzpatientinnen und -patienten fehlt eine Alternative

Seit Inkrafttreten der Krankenkassenreform im Sommer bekommen Patientinnen und Patienten medizinische Cannabisblüten nicht mehr auf Rezept. Für viele Betroffene ist das ein schwerwiegender Einschnitt.

Nadine und Frank Osterloh sind verzweifelt. Ungewissheit plagt das Ehepaar seit klar ist, dass sie ihre Therapie mit Cannabisblüten nicht fortsetzen können. Die 48-jährige Nadine Osterloh leidet seit Jahren an Arthrose, einer chronischen Schmerzstörung und einer depressiven Erkrankung. Im Jahr 2024 hatte sie mit dem VdK geklagt und erwirkt, dass ihre Krankenkasse die Kosten für eine Therapie mit Cannabis übernimmt.

Das ist nun Vergangenheit. Nadine Osterloh ist den Tränen nah, als sie beschreibt, was ihr jetzt bevorsteht: „Ich werde das Haus kaum noch verlassen können. Die Schmerzen werden immer schlimmer. Ich habe Albträume und dadurch Schlafmangel."



Getrocknete Cannabisblüten wirken unter anderem entzündungshemmend, angst- und krampflösend.

Foto: imago/Fotostand/Gelhot

Sechs Monate testen

Seit 1. August dürfen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur noch für cannabishaltige Rezepturen wie Cannabisextrakt oder Dronabinol als Tropfen oder Kapseln übernehmen. Voraussetzung dafür ist ein vorangegangener sechsmonatiger Therapieversuch mit einem zugelassenen cannabishaltigen Fertigarzneimittel, das nicht ausreichend gewirkt hat. Cannabisblüten können grundsätzlich nur noch als Privatrezept verordnet werden. Die Änderungen infolge des GKV-Beitragsstabilisierungsgesetzes verschärfen aus Sicht des Sozialverbands VdK die schwierige Situation von Schmerzpatientinnen und -patienten deutlich.

Viele Patientinnen und Patienten, die mit Cannabisblüten behandelt werden, haben jahrelange Versuche mit anderen Mitteln längst hinter sich. Nadine Osterlohs Ehemann, Frank Osterloh, leidet an Polyneuropathie, einer Erkrankung des peripheren Nervensystems, bei der mehrere Nerven gleichzeitig geschädigt sind. Vier Jahre lang hat der 52-Jährige diverse Therapieansätze ausprobiert, bis ihm Cannabisblüten verschrieben wurden. „Das hat endlich geholfen", sagt er. „Die Schmerzen waren dadurch nicht weg, aber ich konnte mit ihnen gut leben."

Auch Nadine Osterloh wurde vorher mit anderen Medikamenten behandelt – darunter das Opioid Tilidin, von dem sie abhängig wurde. „Meine Frau überlegt jetzt, damit wieder anzufangen, weil sie keine Cannabisblüten mehr bekommt. Das macht mir große Angst", sagt Frank Osterloh.

Für das Ehepaar Osterloh ist der Wegfall der Therapiemöglichkeit mit Cannabisblüten ein schwerer Schlag. Mit ihrem Arzt wollen sie nun besprechen, wie es weitergeht. „Wir sehen keine wirkliche Alternative zu den Blüten", sagt Frank Osterloh. Ein Privatrezept sei für das Ehepaar zu teuer, andere Mittel würden ihnen nicht helfen.

Laut der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen haben im Jahr 2024 rund 330 000 Menschen in Deutschland medizinisches Cannabis auf Rezept bekommen. Vor allem Patientinnen und Patienten mit schweren chronischen Leiden, wie etwa Nervenschmerzen, Muskelkrämpfe oder Angststörungen, profitieren von den Blüten. Die im Cannabis enthaltenen Stoffe THC und CBD wirken schmerzlindernd, muskelentspannend, entzündungshemmend sowie angst- und krampflösend.

Kritik an Sparvorgeben

Der VdK kritisiert das Vorgehen der Bundesregierung scharf. „Hier wurden Sparvorgaben der Krankenkassen über ärztliche Therapie- und medizinische Entscheidungshoheit gesetzt. Dies führt dazu, dass viele Patientinnen und Patienten leiden", sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Das Patientenwohl muss an erster Stelle stehen. Therapien dürfen nicht aus Kostengründen wegfallen." **Lisa John**

Versorgungslücke befürchtet

Brustkrebs-Screening soll budgetiert werden

Die Finanzierung des Brustkrebs-Screenings soll künftig budgetiert werden. Gleichzeitig soll die Altersgrenze für die Teilnahme ausgeweitet werden. Fachleute befürchten dadurch Versorgungslücken.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) prüft nach einer Entscheidung des Bundesgesundheitsministeriums vom März derzeit den Anspruch auf das Brustkrebs-Screening für Frauen zwischen 45 und 49 Jahren. Wird das Vorhaben umgesetzt, könnten ab dem Jahr 2027 rund 2,3 bis 2,5 Millionen Frauen zusätzlich einen Anspruch auf die Untersuchung haben, so die Berechnungen der Referenzzentren des Mammographie-Screening-Programms.

Bislang haben gesetzlich versicherte Frauen zwischen 50 und 75 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf das Screening. Die Kosten dafür werden von den gesetzlichen Krankenkassen vollständig und ohne Budgetierung übernommen – mit dem Ziel, möglichst viele Frauen mit der Vorsorgemaßnahme zu erreichen.

Künftig könnte sich dies jedoch durch das GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz ändern. Die Kosten für das Screening sowie alle weiteren Präventionsangebote und Früherkennungsuntersuchungen werden ab dem Jahr 2027 aus dem gleichen Vergütungstopf wie die ambulante Versorgung finanziert und sind dort gedeckelt. Während der GKV-Spitzenverband gegenüber „Tagesspiegel Background" betont, dass im kommenden Jahr insgesamt nicht weniger Geld für Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen zur Verfügung stehen soll, sehen die Fachleute aus den Referenzzentren die Pläne kritisch.

Längere Wartezeiten

In einem offenen Brief an die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Nina Warken warnen sie vor möglichen Versorgungslücken in einigen Regionen. Für betroffene Frauen könnten dadurch längere Wege und Wartezeiten entstehen.

Entscheidend für den Sozialverband VdK ist, dass erprobte und sinnvolle Präventionsangebote und Früherkennungsuntersuchungen wie das Brustkrebs-Screening flächendeckend wohnort- und zeitnah angeboten werden. Die geplanten Deckelungen bei Präventionsmaßnahmen dürfen das Ziel der Früherkennung nicht gefährden: durch eine frühe Diagnose die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung zu erhöhen. **ken**



Foto: picture alliance/dpa/Michael Hanschke

Mammographie-Screening: Derzeit haben Frauen ab 50 Jahren einen Anspruch auf die Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs.

Zu wenig Bewegung

Mehr motorische Störungen bei Kindern

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter motorischen Bewegungsstörungen. Dies ist das Ergebnis einer Datenauswertung der KKH-Kaufmännischen Krankenkasse unter den bei ihr versicherten Heranwachsenden.

Die KKH registrierte im Jahr 2024 bei fast 5800 Kindern und Jugendlichen die Diagnose „Motorische Entwicklungsstörung", darunter rund 4100 Jungen und 1600 Mädchen. Im Vergleich zum Jahr 2014 stieg die Zahl bei den Sechs- bis 18-Jährigen um 32 Prozent, bei den 15- bis 18-Jährigen sogar um 67 Prozent. Besonders häufig betroffen sind die Sechs- bis Zehnjährigen: Jedes 18. Kind erhielt eine entsprechende Diagnose.

Als mögliche Gründe nennt die KKH neben dem Medienkonsum auch den durchgetakteten Alltag der Kinder. Diese hätten heute „kaum noch Zeit für freies Bewegungsspiel ", so KKH-Sportwissenschaftler Justin Onyechi. Es fehle zudem an Spiel- und Bewegungsräumen. Hinzu komme die Sorge mancher Eltern, die Kinder könnten im Freien Gefahren ausgesetzt sein, so der Experte.

Bewegung fördert bei Heranwachsenden nachweislich die Konzentrationsfähigkeit und wirkt gegen Stress. Sie stärkt das Selbstvertrauen, fördert soziale Kompetenzen und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenleiden, Adipositas und Diabetes.

Ist bei Kindern und Jugendlichen über einen längeren Zeitraum ein wankender Gang, vielfaches Stolpern, ungeschicktes Aufstehen oder Greifen nach einem Ball zu beobachten, sei dies ein Warnsignal. Die KKH empfiehlt den Eltern, in solchen Fällen eine Kinderarztpraxis aufzusuchen. Auch die Teilnahme an den U-Untersuchungen könne dabei helfen, Bewegungsstörungen frühzeitig zu erkennen. **ken**

Bitte weitergeben

Werfen Sie die VdK-ZEITUNG nach dem Lesen nicht weg. Geben Sie dieses Exemplar bitte an Ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn, Ihre Freunde und Bekannten weiter, die sicherlich an sozialpolitischen Informationen Interesse haben – und sich vielleicht entschließen, dem VdK beizutreten.

– Anzeige –

WIR STELLEN AUS - MESSE AM HOCHRHEIN
01.-04. OKTOBER IN WALDSHUT-TIENGEN

› Elektro oder Diesel



+ Automatik - 45 km/h
Großer Kofferraum

› Große Auswahl



+ Führerscheinfrei bis 25 km/h
Deutscher Hersteller

LEICHTMOBILE GMBH & CO. KG TULLASTRASSE 6,
79341 KENZINGEN, info@leichtmobile.de
TEL: 07644 9217922, WWW.LEICHTMOBILE.DE

LEICHTMOBILE Mobilität nach Maß

AIXAM

– Anzeige –

Endlich wieder sicher baden – in jeder Wanne

+ Persönliche Beratung
+ Deutschlandweit vertreten
+ Marktführer mit 25 Jahre Erfahrung



Kostenlose Beratung:
0800 960 1000

iDuMo idumo.de

Erst zum Hausarzt und dann weiter

Die geplante Primärversorgung soll Patientinnen und Patienten besser durch das Gesundheitssystem führen

Deutschland soll ein Primärversorgungssystem bekommen. Die Idee klingt gut: Hausärztinnen und Hausärzte sollen erste Ansprechpartner sein und die Patientinnen und Patienten besser durch das Gesundheitswesen führen. Über 70 Prozent aller gesundheitlichen Beschwerden können laut Deutscher Gesellschaft für Allgemein- und Palliativmedizin in der Hausarztpraxis behandelt werden.



In der Primärversorgung soll es zuerst zum Hausarzt gehen. Foto: picture alliance/CHROMORANGE/Michael Bihlmayer

Wer krank ist, möchte schnell die richtige Hilfe bekommen. Doch oft ist unklar: Reicht der Hausarzt oder brauche ich einen Facharzt? Wo bekomme ich einen Termin? Gerade für Ältere, Menschen mit Behinderung und chronisch Erkrankte kann das Gesundheitssystem kompliziert sein.

Hier setzt die geplante Primärversorgung an. Die Hausarztpraxis soll grundsätzlich die erste Anlaufstelle sein. In ihr sollen Ärztinnen und Ärzte einschätzen, welche Behandlung notwendig ist.

116 117

Wird ein Facharzt gebraucht, soll die Hausarztpraxis die Weiterleitung organisieren und möglichst den Termin vermitteln. Auch der Patientenservice 116 117 und digitale Angebote sollen eine zentrale Rolle übernehmen. Ursprünglich sollte bis zum Sommer 2026 ein Gesetzentwurf vorliegen. Als Ziel für die Umsetzung gilt das Jahr 2028. Hausärztinnen und Hausärzte kennen ihre Patientinnen und Patienten häufig über viele Jahre. Sie wissen um deren Vorerkrankungen, Medikamente und bisherige Behandlungen.

Eine gute Koordination kann unnötige Untersuchungen vermeiden und dafür sorgen, dass verschiedene Behandlungen und Medikationen besser zusammenpassen. Eine Basis dafür existiert bereits: Über elf Millionen gesetzlich Versicherte nehmen schon heute freiwillig an der hausarztzentrierten Versorgung teil.

Problem Ärztemangel

Schon heute fehlen insbesondere in manchen ländlichen Regionen Hausärztinnen und Hausärzte. Die Primärversorgung kann aber nur dann funktionieren, wenn es flächendeckend Hausarztpraxen für alle gibt und in den Praxen zeitnahe Termine verfügbar sind.

Auch die freie Arztwahl sollte erhalten bleiben. Finanzielle Nachteile für Menschen, die direkt einen Facharzt aufsuchen, wären nicht zielführend. Denn immer noch könnten sich vermögendere Menschen leicht einen Termin erkaufen.

Besonders wichtig sind gute Lösungen für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Wer bereits dauerhaft von einer Facharztpraxis behandelt wird, sollte nicht für jeden Termin erneut eine zusätzliche Hürde überwinden müssen. Das wäre weder im Sinne der Betroffenen noch einer guten und effizienten Gesundheitsversorgung.

Auch Menschen mit Behinderungen müssen von Anfang an berücksichtigt werden. Digitale Angebote können hilfreich sein, dürfen aber nicht zur Voraussetzung für medizinische Versorgung werden. Telefonische und persönliche Zugänge müssen erhalten bleiben.

Nur mit Termingarantie

Entscheidend wird sein, dass die angekündigte Termingarantie tatsächlich funktioniert. Eine Überweisung allein reicht nicht. Wer einen Facharzt benötigt, muss auch innerhalb eines angemessenen Zeitraums möglichst schnell die notwendige Unterstützung bekommen.

Eine gute Primärversorgung gibt den Menschen Orientierung und koordiniert die Versorgung besser. Dafür braucht es ausreichend Termine und verlässliche Strukturen – gerade in ländlichen Regionen, in denen schon heute Ärzte fehlen. Nur dann wird die Primärversorgung tatsächlich zu einer spürbaren Verbesserung für die Patientinnen und Patienten führen. **Robert Manu**

VdK Zeitung
digital & barrierefrei
Schneller und papierlos zu Ihrer VdK-Zeitung! Abonnieren Sie die E-Ausgabe.
Infos und Anmeldung unter: vdk.de/abo-ezeitung

Beitragserhöhung selbst im Blick behalten

Informationspflicht der Krankenkassen gegenüber Versicherten entfällt

Seit Ende Juli müssen die gesetzlichen Krankenkassen ihre Mitglieder nicht mehr darüber informieren, dass sie den Zusatzbeitrag erhöhen. Das Sonderkündigungsrecht bleibt jedoch bestehen. Darauf weist die Verbraucherzentrale hin. Sie rät den Versicherten, künftig selbst auf die Höhe der Beiträge zu achten.



Wie hoch der Zusatzbeitrag ausfällt, entscheidet jede Kasse selbst – derzeit liegt er zwischen 2,18 und 4,39 Prozent. Foto: imago/Wolfilser

Bislang waren die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, ihre Mitglieder spätestens einen Monat vor der Erhöhung des Zusatzbeitrags zu informieren und auf das Sonderkündigungsrecht hinzuweisen. Dafür versendeten sie regelmäßig Millionen Briefe. Um die Kosten für Porto und Versand zu sparen beziehungsweise Bürokratie abzubauen, wurde diese Informationspflicht mit dem GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz abgeschafft.

Informieren müssen sich die Versicherten nun selbst. Auch wenn die Krankenkassen künftig andere Wege nutzen sollten – etwa über Apps, Webseiten oder Mitgliedermagazine –, könnten viele der Betroffenen eine Erhöhung übersehen.

Oft zu Jahresbeginn

Diese erfolgt laut Verbraucherzentrale häufig zu Jahresbeginn – aber nicht immer. Ein Blick auf den Lohn- oder Gehaltszettel kann schnell Klarheit verschaffen, weil der Abzug für die Krankenversicherung dann ansteigt.

In diesem Fall gilt für die Versicherten ein Sonderkündigungsrecht mit einer Frist von zwei vollen Monaten zum Monatsende. Während dieser Zeit müssen sie jedoch den erhöhten Zusatzbeitrag zahlen, so die Verbraucherzentrale. Ein Beispiel: Die Krankenkasse erhöht ihren Zusatzbeitrag zum 1. Januar 2027. Versicherte können nun bis zum 31. Januar ihr Sonderkündigungsrecht nutzen. Dann endet die Mitgliedschaft bei der bisherigen Krankenkasse zum 31. März. Ab 1. April ist die neue Kasse zuständig.

Wer die Krankenkasse wechseln möchte, muss der neuen Kasse mitteilen, dass sie oder er wegen der Erhöhung des Zusatzbeitrags vom Sonderkündigungsrecht Gebrauch macht. Die bisherige Krankenkasse muss nicht informiert werden. „Die neue Krankenkasse übernimmt die notwendigen Formalitäten mit der bisherigen Krankenkasse im elektronischen Meldeverfahren“, erklärt die Verbraucherzentrale. **Kristin Enge**

Info

Der GKV-Sitzenverband veröffentlicht eine Liste mit den Zusatzbeiträgen der Krankenkassen, die laufend aktualisiert wird. Die Krankenkassenliste ist über den Menüpunkt „Service“ auf der Webseite des GKV-Spitzenverbands zu finden:

www.gkv-spitzenverband.de

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

OHNE FÜHRERSCHEIN
BUNDESWEITER SERVICE - SEIT 1988
Der “Chili 2.0” wie ein Auto ab € 9.990,-
Der “Sprinter” ab € 2.690,-
Das “Dreirad” ab € 3.190,-
GRATIS PROSPEKTE
ERGOMOBIL GmbH
Kattegatweg 7 - 46446 Emmerich am Rhein
Tel.: 02822/92999 www.ergomobil.eu

Anzeigen

Mobil sein – ohne Führerschein
mit unseren Fahrzeugen bleiben Sie trocken, sicher und bequem mobil. Komplett legal und ohne Führerschein
Jetzt GRATIS Katalog anfordern
Tel. 02952 / 3309
www.gamma-fahrzeuge.de
info@gamma-fahrzeuge.de
GAMMA Fahrzeuge GmbH
Elmespöten 10 · 59602 Rüthen

Zähneknirschen muss nicht zu Beschwerden führen

Experte erläutert, wann Betroffene sich untersuchen lassen sollten, welche Therapien es gibt, und was Aufbissschienen leisten

Zähneknirschen, das in der Fachwelt Bruxismus heißt, ist weit verbreitet. Schätzungen zufolge sind etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung davon betroffen.



Foto: imago/Bihlmayerfotografie

Eine Aufbissschiene schützt die Kaumuskulatur vor zu hoher Belastung und die Zähne vor weiterem Abrieb.

Einer der Experten, der Bruxismus erforscht, ist Professor Dr. Marc Schmitter, Klinikdirektor Zahnärztliche Prothetik an der Uniklinik Würzburg. Er berichtet, dass auf diesem Gebiet viel neues Wissen hinzugekommen ist. Beispielsweise wurde noch vor einigen Jahren behauptet, dass Zähneknirschen immer negative Auswirkungen hätte. Schmitter differenziert: „Es gibt Menschen, die massiv knirschen, aber keine Beschwerden haben. Für die meisten Menschen bleibt das Zähnepressen und -knirschen ohne spürbare Folgen. Nur ein kleiner Anteil der Menschen mit Bruxismus haben Probleme.“ Außerdem sei Bruxismus nicht automatisch eine Krankheit, sondern ein Verhalten. Man weiß, dass Menschen, die nachts Zähne knirschen, tendenziell auch tagsüber eher die Kiefer zusammenpressen.

„Schlafbruxismus ist immer mit einem kurzen Aufwachen verbunden, das die Person aber nicht bemerkt, da sie nicht vollständig erwacht. Der Schlaf ist dann aber weniger erholsam. Deshalb fühlen sich manche am nächsten Morgen wie gerädert“, erklärt Schmitter. Zu typischen Beschwerden zählen außerdem Kopfschmerzen, Muskelschmerzen im Kiefer-Gesichts-Bereich, Zahnverschleiß oder gelegentlich Tinnitus.

Schützende Wirkung

Untersuchungen haben gezeigt, dass Schlafbruxismus auch eine schützende Funktion haben kann. „Bei Menschen mit Schlafapnoe kann die Aktivierung der Muskulatur dazu beitragen, die Atemwege wieder zu öffnen“, sagt der Experte.

Die Diagnose kann durch sorgfältige Anamnese, klinische Befunde und instrumentelle Verfahren erfolgen, wobei letztere meist zuverlässiger sind. Es gibt ein spezielles Gerät, das die Muskelaktivität des Hauptkaumuskels misst. „Die Patientin oder der Patient trägt es eine Woche. Die Ergebnisse zeigen, wie oft ein Mensch pro Nacht mit den Zähnen geknirscht oder gepresst hat. Diese Messung kann bei der Entscheidung, ob eine Behandlung durchgeführt werden soll oder nicht, sehr hilfreich sein“, so der Spezialist.

Zur Therapie von Schlafbruxismus gehört eine Aufbissschiene. Schmitter erklärt, wie sie helfen kann. Hierzu muss man verstehen, wie die Muskulatur im Kiefer arbeitet. „Wenn man von den Kiefermuskeln spricht, ist meist der Masseter, der Hauptkaumuskel, gemeint. Wer die Zähne kräftig zusammenbeißt, kann ihn vor dem Ohr beziehungsweise am hinteren Unterkiefer deutlich ertasten. Beim Pressen kann es sein, dass Teile der Muskulatur stärker belastet sind. Eine Aufbissschiene schwächt das Problem ab.“

Physiotherapie hilft

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit ist Physiotherapie, die auf den Kiefer-Gesichts-Bereich spezialisiert ist. Aber auch Botox sowie Schmerzmedikamente können Teil der Therapie sein.

Elisabeth Antritter

Tipps für Tag-Knirscher

Tagsüber sollten die Zähne locker voneinander getrennt sein und sich, außer beim Einnehmen von Mahlzeiten, nicht berühren. Zwischen Ober- und Unterkiefer bleibt ein kleiner Abstand, während die Lippen sanft geschlossen sind. Wer unbewusst im Wachzustand immer wieder die Kiefer aufeinanderpresst, belastet seine Kaumuskulatur unnötig. Im Gegensatz zum nächtlichen Knirschen kann es jedoch gelingen, sich dieses Verhalten abzugewöhnen.

Visueller Anker: Einen kleinen Aufkleber (z. B. Smiley) oder Notizzettel auf Spiegel, Fernseher, Teetasse, Smartphone und Wohnungstür kleben. Sobald der Blick darauf fällt, kurz überprüfen: Sind die Zähne gerade aufeinandergepresst? Falls ja, den Kiefer bewusst lockerlassen.

Zungentrick: Die Zungenspitze locker am Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen platzieren. Dadurch wird unbewusstes Zubeißen verhindert.

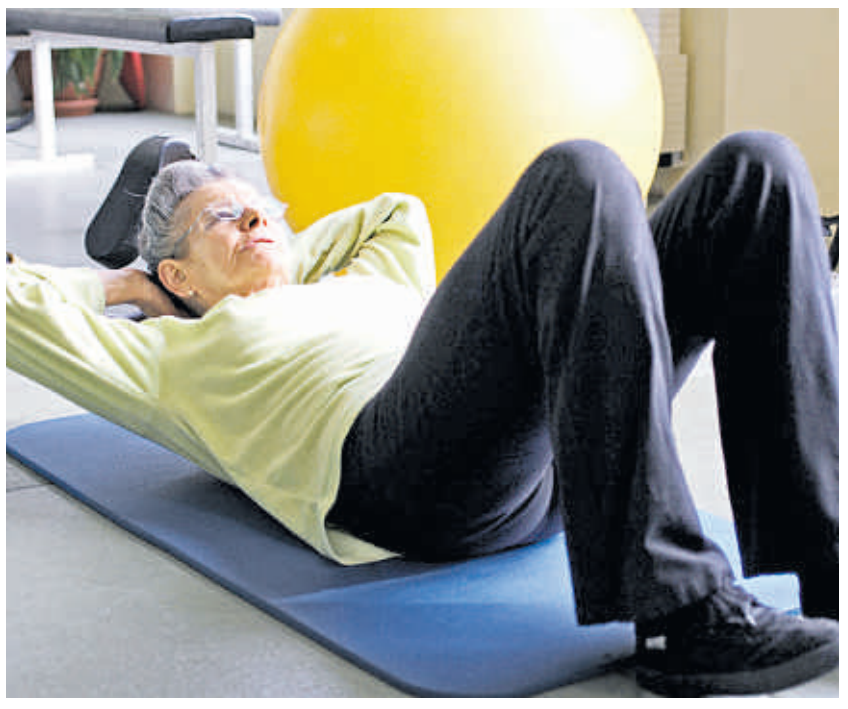
Nicht unnötig kauen: Auf Kaugummis verzichten und auf leicht zu kauende Kost achten.

Stressabbau: Wer unter Druck dazu neigt, die Kiefer aufeinanderzupressen, sollte sich regelmäßig Ruhepausen gönnen, und sich die Muskelaktivität bewusst machen.

Starke Muskeln, starke Knochen

Regelmäßiges Training stärkt das Skelettsystem und wirkt Osteoporose entgegen

Wer regelmäßig Sport macht, trainiert nicht nur seine Muskeln, sondern stärkt auch seine Knochen. Denn durch jede gezielte Belastung wird der Knochenstoffwechsel angeregt.



Auch im Alter ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Das stärkt Muskeln, Gelenke und Knochen gleichermaßen. Foto: imago/photothek

Nicht nur Muskeln und Gelenke werden durch Training fit, sondern auch das Skelettsystem. „Knochen brauchen viel Bewegung, damit der Körper mehr Kalzium ins Skelettsystem transportiert“, erklärt Prof. Dr. Uwe Maus, Klinikdirektor für Orthopädie an der Medizinischen Universität Lausitz und Leiter der Sektion Osteologie bei der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Bei jeder Bewegung ziehen mehrere Muskelstränge den Knochen in verschiedene Richtungen. „Je stärker die Muskeln arbeiten, desto mehr verformt sich dabei der Knochen, und desto stabiler wird er dadurch“, so der Orthopäde. Der Körper brauche sowohl Gewichtsbelastung, wie etwa beim Training an Fitnessgeräten, als auch leichte Erschütterungen, beispielsweise durch das Springen auf einem Trampolin. „Man muss sich schon belasten, um seine Knochen stabil zu erhalten“, betont Maus.

Sind die Knochen jedoch bereits porös, können sie nur teilweise wieder aufgebaut werden. Osteoporose entsteht schleichend und verursacht keine Schmerzen. „Meist wird die Erkrankung bei einem plötzlichen Knochenbruch entdeckt“, sagt er. Typisch für Osteoporose sind Frakturen ohne äußere Einwirkung oder bei geringer Belastung. Am häufigsten betroffen sind Wirbelsäule, Schulter und Hand- sowie Hüftgelenk.

Frühe Diagnose wichtig

Deshalb ist es wichtig, die Krankheit früh zu entdecken, um gezielt gegensteuern zu können. Zu den Risikogruppen, die sich auf Kosten der Krankenkasse testen lassen können, zählen Frauen nach einer Brustkrebserkrankung, Patientinnen und Patienten, die langfristig mit Cortison behandelt werden, sowie Menschen mit Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Zöliakie.

Bei einem sogenannten Ermüdungsbruch untersuchen die Mediziner, wie weit fortgeschritten die Osteoporose bereits ist. Da das Risiko für Folgebrüche hoch ist, muss sofort mit einer Therapie begonnen werden. Diese besteht aus den Knochenabbau hemmenden Medikamenten oder in schweren Fällen aus knochenaufbauenden Präparaten.

Kalzium und Vitamin D3

Gesunde Menschen können viel für ihre Knochengesundheit tun, indem sie mit der Nahrung täglich Kalzium zu sich nehmen, beispielsweise in Form von Milchprodukten. Wer diese nicht verträgt, kann kalziumhaltiges Mineralwasser trinken. Auch Gemüse wie Grünkohl, Rucola und Broccoli enthalten viel von diesem Mineralstoff. Hinzu kommt Vitamin D3, das dafür sorgt, dass das Kalzium aus dem Darm ins Blut aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann. Zigaretten und Alkohol hingegen gelten als „Kalziumräuber“ und sollten gemieden werden.

Auch wer bereits an Osteoporose erkrankt ist, kann mit Bewegung den Krankheitsverlauf mildern. „Körperliche Aktivitäten kräftigen die Muskulatur und trainieren die Reaktionsgeschwindigkeit. Das senkt das Sturzrisiko“, bekräftigt Maus.

Geeignete Sportarten gibt es viele. „In erster Linie soll die Bewegung Spaß machen. Sie sollte aber auch ein Krafttraining enthalten“, sagt der Experte. Mit zunehmendem Alter werde es immer wichtiger, auch Koordination und Balance zu üben. Mit Yoga und Pilates beispielsweise habe man alle drei Komponenten abgedeckt.

Annette Liebmann

Vorsicht bei Mikrobiom-Selbsttests

Mikrobiom-Selbsttests, die die Darmflora analysieren, liegen im Trend. Die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) sieht deren Nutzen kritisch.

Viele Menschen hoffen, damit eine Aussage über ihre Darmgesundheit zu erhalten. Doch das ist laut DGVS nicht der Fall: „Nach aktuellem Wissensstand lassen kommerzielle Mikrobiomtests keine zuverlässige Einschätzung darüber zu, ob das Mikrobiom gesund ist“, sagt Prof. Dr. Birgit Terjung, Sprecherin der DGVS und Chefärztin der Inneren Medizin am St. Josef Hospital in Bonn. Das Mikrobiom sei hochindividuell und verändere sich ständig. Experten kritisieren zudem, dass es für die Tests keine einheitlichen Standards gibt.

Die DGVS mahnt im Umgang mit kommerziellen Selbsttests zur Vorsicht. Häufig erhalte man eine wissenschaftlich nicht fundierte Auflistung von Daten, die wenig Nutzen hätten, so Terjung. „Sinnvoller sind Ernährungsgewohnheiten, von denen wir wissen, dass sie sich positiv auf Mikrobiom und Stoffwechsel auswirken, also viele fermentierte und ballaststoffreiche Produkte“, erklärt sie. Gleichzeitig rät sie zum weitgehenden Verzicht auf rotes Fleisch, Zucker, Alkohol und hochverarbeitete Lebensmittel. Patientinnen und Patienten mit Verdauungsbeschwerden sollten sich an eine Fachärztin oder einen Facharzt wenden.

ali

Ein Zehner für die Altersvorsorge

Mit der Frühstartrente den Ruhestand besser absichern – VdK fordert höheres Rentenniveau gegen Altersarmut

Ab 1. Januar 2027 sollen Kinder vom sechsten bis zum 18. Lebensjahr monatlich zehn Euro vom Staat erhalten, so die Pläne der Regierungskoalition. Die sogenannte Frühstartrente soll in ein individuelles kapitalgedecktes Altersvorsorgedepot fließen und ein finanzielles Polster fürs Alter bilden. Das Gesetz ist noch nicht beschlossen. Die VdK-ZEITUNG gibt einen Überblick über die Pläne.



Foto: picture alliance/Zoonar/Khosro Rajabkordi

Vorsorge fürs Alter und finanzielle Bildung: So sollen Kinder von der geplanten Frühstartrente profitieren.

Laut Gesetzentwurf sollen Kinder, die 2020 und 2021 geboren wurden, erstmals einen Anspruch auf die Frühstartrente haben. Ab dem Jahr 2028 käme dann jeweils der Jahrgang hinzu, der in dem Jahr sechs Jahre alt wird. Die Eltern könnten dann für das Kind einen Vertrag für ein staatlich organisiertes Standarddepot oder Produkte von Banken, Versicherungen und anderen Anbietern abschließen. Das konkrete Verfahren muss aber noch abschließend geklärt werden.

Derzeit ist vorgesehen, dass bei der Frühstartrente keine Abschluss- und Vertriebskosten für das Depot erhoben werden dürfen. Die laufenden Kosten sollen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres auf ein Prozent pro Jahr begrenzt werden.

Ohne Antrag

Voraussichtlich sollen die zehn Euro pro Monat automatisch über die Anbieter in das Depot fließen – ein Antrag wäre demnach nicht erforderlich. Eltern, Großeltern oder Dritte können das Depot um bis zu 6840 Euro pro Jahr mit eigenem Geld aufstocken.

Der Gesetzentwurf sieht auch vor, dass die staatliche Förderung nicht verfallen soll, wenn Eltern kein Depot für ihr Kind eröffnen. Stattdessen soll es gesammelt über die Bundesbank am Kapitalmarkt angelegt werden. Betroffene sollen diese Mittel dann bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres quartalsweise abrufen können, so die Pläne. Ansonsten würden die Mittel in den Bundeshaushalt zurückfließen.

Eine Auszahlung des angesparten Geldes soll grundsätzlich erst mit Vollendung des 65. Lebensjahres möglich sein. Voraussichtlich wäre das Geld dann zu versteuern, während die Erträge in der Ansparphase steuerfrei bleiben sollen.

In einer Modellrechnung geht die Bundesregierung davon aus, dass bis zum Rentenalter rund 53 000 Euro zusammenkommen können, wenn nur die staatliche Förderung in das Altersvorsorgedepot fließt und die Wertentwicklung bei etwa sieben Prozent liegt.

Michael Popp, Fachreferent für Alterssicherung im Sozialverband VdK, hat die Rente mit einer etwas niedrigeren Wertentwicklung von sechs Prozent berechnet. Sein nüchternes Fazit: „Die Rente fällt überraschend niedrig aus." Wer 60 Jahre lang nur die staatliche Förderung spart, kann bei einer Auszahlungsphase von 20 Jahren inflationsbereinigt monatlich gerade einmal mit 40 bis 50 Euro Rente rechnen. Kosten und Steuern müssen davon noch abgezogen werden.

Der individuelle Nutzen ist überschaubar – für den Staat wird die Förderung dagegen teuer. Die Bundesregierung rechnet zukünftig mit Kosten in Milliardenhöhe, mit denen sie die private Altersvorsorge in Deutschland nach dem Flop der Riester-Rente nun wieder stärken will. Beim erklärten Ziel, Altersarmut zu bekämpfen, greift das Vorhaben aus Sicht des VdK aber zu kurz. Popp sieht darin vielmehr eine staatliche Förderung des privaten Vermögensaufbaus, von der auch viele profitieren dürften, die ohnehin vorsorgen können.

Gesetzliche Rente

Für den VdK ist und bleibt die gesetzliche Rente die zentrale Säule der Altersvorsorge „Hier könnten die Steuermittel deutlich effizienter und zielgenauer wirken als bei der Frühstartrente", ist Popp sicher. Die gesetzliche Rente bietet neben der Altersabsicherung auch Leistungen für Hinterbliebene und Erwerbsgeminderte und berücksichtigt Erwerbsunterbrechungen etwa durch Pflege, Kindererziehung oder Arbeitslosigkeit. Sie muss aber nach Auffassung des VdK nachhaltig finanziert und das Rentenniveau auf 53 Prozent angehoben werden.

Ergänzend zur gesetzlichen Rente sollten die Arbeitgeber zu einer Betriebsrente verpflichtet werden, die tariflich basiert und mindestens zur Hälfte vom Arbeitgeber mitfinanziert wird. Für die freiwillige private Vorsorge braucht es ein transparentes, sicheres und kostengünstiges Basisprodukt, das ohne Gewinnerzielungsabsicht von der gesetzlichen Rentenversicherung verwaltet wird.

Kristin Enge

Vorbilder, Verbündete und Konkurrenten

Geschwister begleiten uns ein Leben lang – Position hat kaum Einfluss auf Persönlichkeitsentwicklung

Geschwister gehören zu den längsten und engsten Beziehungen in unserem Leben. Sie können Vorbilder, Verbündete oder Konkurrenten sein. Ob und welchen Einfluss die Geschwisterposition auf die Persönlichkeitsentwicklung hat, erklärt Prof. Dr. Meike Watzlawik.



Kinder übernehmen in der Familie oft Verantwortung für ihre Geschwister mit Behinderung. Foto: imago/fStop Images

Einzelkinder sind egoistisch, Nesthäkchen verwöhnt und mittlere Kinder besonders diplomatisch, während Erstgeborene gerne die Verantwortung übernehmen: Über Geschwisterrollen herrschen viele Vorurteile. Bestätigen lassen sie sich jedoch nicht, erläutert Meike Watzlawik.

Die Diplompsychologin lehrt an der Sigmund Freud-Privatuniversität Berlin und hat ein Buch über Geschwisterbeziehungen geschrieben. Sie sagt: „Die Geschwisterposition ist eine wichtige Kindheitserfahrung, aber kein Persönlichkeitsschicksal." Dennoch ist die Familie für die Entwicklung eines Menschen von zentraler Bedeutung. Wichtig sind zum Beispiel die Beziehungsqualität untereinander und das Familienklima.

Eltern tragen zu beidem entscheidend bei. So können sie das Verhältnis der Geschwister zueinander positiv beeinflussen, indem sie jedem Kind verlässliche Zuwendung und eigene Zeit geben. Entscheidungen und unterschiedliche Regeln sollten erklärt und starre Rollenzuschreibungen vermieden werden. Eltern, die mit Ich-Botschaften kommunizieren und auch die Perspektiven der Kinder einnehmen, schaffen ein wertschätzendes Klima. Ein Streitverbot hingegen ist ungünstig.

Bedürfnisse sehen

„Nicht jede ungleiche Behandlung ist eine Bevorzugung", sagt Watzlawik. „Kinder können akzeptieren, dass ein Geschwisterkind zum Beispiel mehr Hilfe erhält – vorausgesetzt, sie verstehen die Gründe, fühlen sich mit ihren eigenen Bedürfnissen gesehen und dürfen darüber sprechen." Entscheidend sei nicht die mathematische Gleichheit, sondern die erlebte Beziehungsgerechtigkeit.

Eine Besonderheit stellen Geschwister dar, bei denen ein Kind eine Behinderung hat. Während die meisten Geschwisterbeziehungen auf Augenhöhe sind oder sich dahin entwickeln, ist diese Konstellation oft asymmetrisch.

Das birgt auch Gefahren: Wenn das Kind mit Behinderung viel elterliche Aufmerksamkeit erhält und die Bedürfnisse des anderen Kindes aus dem Blick geraten, könnte Rivalität entstehen. Zudem würden Konflikte aus Rücksicht oder Schuldgefühlen oftmals vermieden. „Aber auch das Austragen von Streits gehört zu einer normalen Geschwisterbeziehung", erklärt die Wissenschaftlerin.

Oft sehr liebevoll

Generell sind diese Geschwisterbeziehungen aber meist sehr liebevoll. „Insbesondere bei intellektuellen oder tiefgreifenden Entwicklungsbeeinträchtigungen zeigen Studien häufig eine hohe emotionale Nähe", berichtet Watzlawik. Die Geschwister ohne Behinderung entwickelten schon früh Selbstständigkeit, Hilfsbereitschaft und soziale Kompetenz.

Dennoch seien Kinder mit einem Geschwister mit Behinderung stärker belastet. Wie sie damit zurechtkommen, hängt unter anderem von der Art und Schwere der Beeinträchtigung, dem Hilfebedarf und dem Entwicklungsstand des Geschwisterkinds ab. „Die Mehrzahl der Kinder ohne Behinderung entwickelt keine gravierenden psychischen Auffälligkeiten", weiß Watzlawik.

Eltern können entgegenwirken, wenn sie altersangemessen über die Situation aufklären, offene Familiengespräche führen und Freiräume ohne Betreuungsverantwortung ermöglichen. „Verantwortung kann sinnstiftend sein, darf aber weder als selbstverständlich vorausgesetzt werden noch die eigene Entwicklung überfordern", betont Watzlawik.

Annette Liebmann

IMPRESSUM

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

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

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

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

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-110, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

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

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: presse@by.vdk.de, Internet: bayern.vdk.de

Anzeigenverwaltung: **Anzeigen für Gesamtausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Nord, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland:** Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn; Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Jan Wagner (Geschäftsführer); Geschäftsführer Vertrieb, Markt, Media und Produkte: Jan Wagner; Ansprechpartnerin: Laura Schürmann, Telefon: 0151 538 500 37, E-Mail: operations@720health.media, Internet: www.720health.media

Anzeigen für Landesausgabe Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (089) 21 17-306, Fax: (089) 21 17-1 96, E-Mail: anzeigen@by.vdk.de

Anzeigen für Landes- und Bezirksseiten Baden-Württemberg: Druckerei Böhm & Co., Offsetdruck GmbH, Carsten Dierkes, Egonstraße 22, 79106 Freiburg, Telefon: (07 61) 27 83 52, E-Mail: info@boehm-freiburg.de

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

Anzeigenhinweis: Die in der VdK-Zeitung veröffentlichten Anzeigen und Beilagen stellen weder ein Leistungsangebot noch die Meinung oder eine Empfehlung des Sozialverbands VdK dar.

Herstellung: Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Hans-Georg-Weiss-Straße 7, 52156 Monschau.

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Texte ohne Rückporto werden nicht zurückgesandt. Für unverlangt eingesandte Texte, Fotos und anderes Material wird keine Gewähr übernommen.

Erscheinungsweise: 10-mal jährlich; für Juli/August, Dezember/Januar erscheint jeweils eine Doppelnummer. Jahresbezugspreis 9,95 Euro. Für Mitglieder ist der Verkaufspreis durch den Mitgliedsbeitrag bezahlt.

Im Kopf läuft ein anderes Betriebssystem

Autistische Menschen stoßen in ihrem Alltag auf viele Barrieren – das will der Verein „White Unicorn“ ändern

Der Verein „White Unicorn“ setzt sich für die Entwicklung eines autistenfreundlichen Umfelds ein. Noch immer fehlt es oft an Wissen und Verständnis für Autismus und Neurodivergenz. Das ist ein Grund, warum es zur Teilhabe noch ein weiter Weg ist.



Stephanie Fuhrmann setzt sich dafür ein, dass die Belange von autistischen Menschen besser berücksichtigt werden. Foto: Klaus D. Wolf

Der Name „White Unicorn“ geht auf die Hauptfigur des Zeichentrickfilms „Das letzte Einhorn“ zurück. Er steht sinnbildlich für das Verständnis des Vereins: Das vermeintlich Andersartige soll nicht als etwas Defizitäres betrachtet werden, sondern als Ausprägung menschlicher Vielfalt.

Fachleute wie Stephanie Fuhrmann gehen davon aus, dass es in Deutschland rund 1,6 Millionen autistische Menschen gibt. „Bei ihnen weicht die Funktionsweise des Gehirns und die Art der Informationsverarbeitung stark von der gesellschaftlichen Norm ab“, erklärt die Wissenschaftlerin, die den Verein White Unicorn gegründet hat. Zusammen mit Dr. Mark Benecke erforschte sie im Projekt „schAUT“ („Schule und Autismus“) die Barrieren von Schülerinnen und Schülern an inklusiven Schulen. Die Arbeit wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Autismus ist eine neurologische Variante, die bei ungefähr zwei Prozent der Gesamtbevölkerung auftritt. „In einer Welt, die auf statistische Normen ausgerichtet ist, entstehen für autistische Menschen dort Barrieren, wo die Umgebung nicht zu deren detailreicher und intensiver Informationsverarbeitung passt. Unsere Untersuchungen zeigen, dass autistische Menschen überall auf Barrieren stoßen“, so Fuhrmann.

Ein Zuviel von allem

Lärm und Hektik, etwa im Kindergarten, im Supermarkt oder bei Veranstaltungen, sind für autistische Menschen häufig überfordernd. Eine große Barriere sei daher das Verbot von Hilfsmitteln wie Lärmschutz-Kopfhörern, Computer-Tablets, Begleithunden oder Dingen zur Konzentration wie Knetbällen für die Hände in der Schule oder im Beruf – das macht Teilhabe unmöglich, so Fuhrmann.

Sie beklagt, dass Autismus bis heute oft als Krankheit dargestellt wird. Diese Einschätzung wurzelt in der Zeit des Nationalsozialismus, als Autismus als Fehler oder Folge falscher Erziehung galt. „Tatsächlich ist es aber eine angeborene Art des Gehirns – wie ein anderes Betriebssystem auf einem Computer. Linux und Windows haben ja auch unterschiedliche Ansprüche. Es ist eine andere Art zu denken, sich zu bewegen und die Welt wahrzunehmen.“ Autistische Menschen brauchen daher Unterstützung.

Die von der Bundesregierung geplante Kürzung bei der Schulbegleitung im Bereich der Hilfe und Pflege nennt Fuhrmann „verantwortungslos“. „Autistische Kinder sind oft geistig fit, brauchen aber entwicklungsbedingt länger Unterstützung, etwa beim Organisieren ihres Essens oder bei der Hygiene- und Toilettenversorgung. Wenn ein Kind nur ganz bestimmte Lebensmittel isst, muss das in den Schulalltag integriert werden. Pflegerische Assistenz im Bereich Hygiene ist nötig, um den Regelbetrieb nicht aufzuhalten. Ohne diese Hilfe bleibt ihnen Bildung verwehrt. Sie werden in Sonderschulen abgeschoben. Das ist menschenrechtswidrig und verstößt gegen die Verfassung.“

Barrieren abbauen

Fuhrmann begrüßt den Einsatz von schulischen Fachkräften, wie in Berlin praktiziert: „Das ist ein wichtiger Schritt weg von der ‚Hilfe zur Erziehung‘ hin zur professionellen Schulentwicklung. Bildung ist ein Grundrecht.“ Ziel müsse sein, die Ressourcen für Fachstandards zu bündeln, damit Pädagoginnen und Pädagogen Barrieren für ganze Klassen strukturell abbauen, etwa durch Lern-, Bewegungs-, Kreativ- und Ruheräume oder Hybridunterricht. **Jörg Ciszewski**

Digitale Kontrollen allein reichen nicht

Wenn Scan-Cars keinen Parkausweis finden, muss ein Mensch überprüfen

Kamerafahrzeuge können bei digitalen Parkkontrollen die blauen und orangenen Parkausweise für Menschen mit Schwerbehinderung nicht erkennen. Ein Bußgeld müssen Betroffene dennoch nicht befürchten.

Die Überprüfung von Parkverstößen erfolgt zunehmend digital anstatt durch Mitarbeitende des Ordnungsamtes. Kontrollfahrzeuge, sogenannte Scan-Cars, fahren dazu durch die Straßen und erfassen über Dachkameras das Kennzeichen, den Standort sowie Uhrzeit und Datum des parkenden Fahrzeugs. Die Kennzeichen werden automatisiert mit hinterlegten Parkberechtigungen abgeglichen.

Das kann ein bezahlter Parkschein, aber auch ein Handyticket oder ein digitaler Bewohnerparkausweis sein. Allerdings fehlen bislang die Voraussetzungen dafür, blaue beziehungsweise orangene Parkausweise für Menschen mit einer Schwerbehinderung beim Datenabgleich zu berücksichtigen. Aus diesem Grund haben sich in den vergangenen Wochen viele Mitglieder an den Sozialverband VdK gewandt. Sie befürchten, dass sie künftig Bußgeldbescheide erhalten, obwohl sie mit ihrem blauen oder orangenen Parkausweis parkberechtigt sind.

Innerhalb von 24 Stunden

Dorothee Czennia, die beim VdK Deutschland Referentin für Behindertenpolitik ist, versteht die Sorgen und erläutert die bestehende Rechtslage. „Wenn das System nach dem Scannen des Kennzeichens keinen Parknachweis findet, muss innerhalb von 24 Stunden vor Ort ein Mensch kontrollieren, ob tatsächlich kein Parkausweis vorliegt. Die automatisierte Versendung eines Bußgeldbescheides ohne menschliche Kontrolle ist nur zulässig, wenn sichergestellt ist, dass alle in Betracht kommenden Parkberechtigungen für einen Abgleich zur Verfügung stehen. Da Behindertenparkausweise nicht digital hinterlegt und nicht kennzeichengebunden sind, ist diese Voraussetzung derzeit nicht erfüllt. Daher ist die menschliche Sichtkontrolle in diesen Fällen zwingend. Ohne eine solche Kontrolle vor Ort wäre die Ahndung mit einem Bußgeld rechtswidrig.“ Das gelte allerdings nur für Parkplätze im öffentlichen Raum, nicht für private Parkflächen, zum Beispiel von Supermärkten, oder rein privat bewirtschaftete Parkplätze, erklärt Czennia.

Digitale Parkausweiskontrollen befinden sich vielerorts noch in der Testphase. Der VdK sieht in dieser Technik grundsätzlich Vorteile, insbesondere für Menschen mit Behinderung. Denn digitale Systeme können Falschparker auf Behindertenstellplätzen schneller und flächendeckender erkennen als manuelle Kontrollen. Dafür müssen Behindertenparkausweise künftig digital abrufbar und abgleichbar sein. Der VdK setzt sich daher politisch für Lösungen wie ein bundesweites Register aller Behindertenparkausweise ein. **Jörg Ciszewski**



Parkausweise für Menschen mit Behinderung können bei digitalen Kontrollen noch nicht erkannt werden. Foto: picture alliance/Eibner-Pressefoto/Fleig

Anzeige

Barrierefrei und unabhängig:
ein Hauslift für das eigene Zuhause.

Mit den Jahren verändert sich der Alltag. Manches wird weniger wichtig, anderes umso kostbarer – wie unsere Unabhängigkeit. Gerade das Wohnen stellt im Alter neue Anforderungen: Treppen, die früher beiläufig genommen wurden, werden zu Herausforderungen. Sicherheit gewinnt an Bedeutung und die Selbstständigkeit soll erhalten bleiben. Gefragt sind Mobilitätslösungen, die sich flexibel nachträglich installieren und harmonisch ins Wohnumfeld einfügen lassen.

Ein Hauslift kann diese Unabhängigkeit in der vertrauten Umgebung erhalten und den Wohnkomfort steigern. Als privater Aufzug im eigenen Zuhause befördert er Sie – ebenso wie Einkäufe, Wäsche oder Gepäck – sanft und sicher von Etage zu Etage. Und er tut das mit Stil: Das elegante Design des Hauslifts fügt sich modern und harmonisch in jede Wohnumgebung ein.

Dank innovativer Technik erfordern zum Beispiel Hauslifte von Lifta weder einen Aufzugsschacht noch aufwendige Umbaumaßnahmen. Mit einer Stellfläche von rund 1,3 m² lässt der Lift sich platzsparend, schnell und durch einen einfachen Deckenausschnitt nachträglich einbauen. Hauslifte sind für bis zu drei Personen oder einen Rollstuhlfahrer geeignet. Das Ergebnis: mehr Mobilität im Alltag.

Ein erfahrenes Expertenteam begleitet Sie von der ersten Beratung bis zum Tag der Installation und darüber hinaus. Denn Lebensqualität zeigt sich oft in den kleinen Dingen – und bedeutet auch, sich um möglichst wenig sorgen zu müssen. Genau dafür steht der Service von Lifta.

Bedenkenlose Bewegungsfreiheit setzt Sicherheit voraus. Hauslifte garantieren Ihnen genau das durch einen automatischen Hindernisschutz, stabile Haltegriffe, eine Notstromversorgung sowie ein Notfalltelefon. Gesteuert wird der Lift per Tastendruck – einfach und intuitiv.

Ein Hauslift von Lifta erleichtert den Alltag spürbar und sorgt dafür, dass Sie auch in Zukunft selbstbestimmt leben können – im eigenen Zuhause.



Wir beraten Sie gerne persönlich – rufen Sie uns gebührenfrei an unter:

0800 53 55 506

Für mehr Informationen hier scannen:

www.lifta.de/vz

VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1

„miteinander“ im Oktober

Im Oktober hat VdK-Präsidentin Verena Bentele einen interessanten Gesprächspartner zu Gast. Der Journalist Andreas Hoffmann, der unter anderem für das Magazin „Stern“ schreibt, ist nicht nur ein Kenner und Insider des Berliner Politikbetriebs. Hoffmann hat sich vor allem auch intensiv mit den sozialen Sicherungssystemen auseinandergesetzt und dabei aufschlussreiche Erkenntnisse gewonnen. In seinem vielbeachteten Buch „Die erfundene Bedrohung“ setzt er sich mit dem demografischen Wandel und dessen vermeintlichen negativen Folgen für die Wirtschaft auseinander. Dabei rät er zu mehr Gelassenheit und warnt davor, diesen Wandel wie eine Naturkatastrophe anzusehen, gegen die man nichts ausrichten kann.

Tatsächlich können einige Maßnahmen die zunehmende Alterung der Bevölkerung ausgleichen. Dazu gehört eine kluge Arbeitsmarktpolitik, die es Älteren möglich macht, länger zu arbeiten, und die viele Asylbewerber und Geflüchtete nicht grundsätzlich vom Erwerbsleben ausschließt. Dank einer verbesserten Kinderbetreuung würden mehr Frauen dazu befähigt, in Vollzeit berufstätig zu sein.

Immerhin gibt es bereits jetzt sieben Millionen mehr sozialversicherungspflichtig Beschäftigte als zur Jahrtausendwende. Mit mehr als 46 Millionen Erwerbstätigen sind heute mehr Menschen in Arbeit als je zuvor in Deutschland. Und wie Hoffmann anhand eindeutiger Zahlen belegen kann: Auch unser Rentensystem ist deutlich stabiler, als immer wieder behauptet wird – eine Einschätzung, die der VdK teilt.

Freuen Sie sich auf diesen interessanten Beitrag!

Programm

Oktober-Folge auf Sport1

am 17. Oktober um 13 Uhr.

Wiederholungen am 20. Oktober um 12.30 Uhr sowie am 22. Oktober um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf *vdk.de*

mit einander

DAS VdK-MAGAZIN

Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Rat & Tat“
Die neue Grundsicherung, die das Bürgergeld ablöst, ist bereits seit dem 1. Juli in Kraft. Nach Ansicht des VdK ist sie ein Ausdruck des Misstrauens gegenüber Menschen, die Leistungen des Sozialstaats in Anspruch nehmen. Bei der Grundsicherung wurden mehrere Regelungen deutlich verschärft. Sie betreffen zum Beispiel das Schonvermögen und die Wohnkosten. Vor allem gilt ab sofort: Jede verfügbare Arbeit muss angenommen werden. Sonst drohen Abzüge. Die wichtigsten Regelungen erläutert VdK-Rechtsexperte Ronny Hübsch im Video aus der Reihe „Rat & Tat“.



VdK-Rechtsexperte Ronny Hübsch erläutert die wichtigsten Regelungen der neuen Grundsicherung. Foto: VdK-TV

„Klipp & Klar“
Die Debatte über die anstehenden Sozialstaatsreformen setzt sich fort. Immer noch scheint ungewiss, was am Ende beschlossen und in Gesetzesform gegossen wird. In dieser Folge von „Klipp & Klar“ setzt sich VdK-Präsidentin Verena Bentele grundsätzlich mit dem Begriff der „Reform“ auseinander. Der Duden definiert „Reform“ als „planvolle Umgestaltung bestehender Verhältnisse“. Aber bei dem Hin und Her, das im Augenblick herrscht, wirkt das Ganze eher planlos. Ein durchgängiges Motiv lässt sich jedoch entdecken: Gekürzt werden soll auf jeden Fall. Aber nur die Ausgaben zu beschneiden und an der Einnahmenseite nichts zu ändern, verdiene laut Bentele nicht, Reform genannt zu werden. Sie fordert, hohe Einkommen und große Vermögen stärker zur Finanzierung des Sozialstaats heranzuziehen.

„SBV – Inklusives Wissen“
2023 betrug die Fehlzeit infolge einer psychischen Erkrankung im Schnitt 33 Tage. Studien zeigen außerdem, dass fast die Hälfte aller Anträge auf Berufsunfähigkeit auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind. Arbeitnehmerinnen und -nehmer mit einer Schwerbehinderung können davon in besonders hohem Maße betroffen sein, weil sie häufig noch stärker als ihre Kolleginnen und Kollegen auf eine an ihre individuellen Bedürfnisse angepasste Arbeitsorganisation und -umgebung angewiesen sind. Um zu verhindern, dass Schwerbehinderte dauerhaft psychischen Belastungen ausgesetzt sind, die am Ende zu einer Erkrankung führen, sollten Betriebe und Dienststellen regelmäßig eine Gefährdungsbeurteilung durchführen. VdK-Juristin Kim Blum erklärt, weshalb der SBV hier eine Schlüsselrolle zukommt.

VdK-TV

Die Redaktion des Videoportals VdK-TV informiert Sie regelmäßig zu wichtigen sozialen und rechtlichen Themen. Alle Filme sind abrufbar unter *www.vdktv.de*

SOZIALVERBAND VdK
vdktv.de

– Anzeige –



LANDESSEITEN

VdK-Rechtsfall
Pflegegrad 1 nach Widerspruch Seite 14

Veranstaltungen
Dabei sein: Das erwartet Sie im Oktober Seite 15

Teilhabe
Zur Debatte um Leistungen Seite 16

Jubiläum
50 Jahre Einsatz für Inklusion Seite 17

KOMMENTAR

Unfassbar



Foto: Jutta Kübler

Werner Raab, stellv. Vorsitzender des VdK-Bundesausschusses

Seit Monaten sind die Schlagzeilen aller Medien von den schwierigen Finanzen der gesetzlichen Krankenversicherungen geprägt, jeder weiß, es müssen Veränderungen zu Lasten von uns allen kommen.
Als ob das noch nicht genug wäre, Zusatzbeiträge werden uns unabdingbar zugemutet.
Dann diese Meldung, Krankenkassen und die Kassenärztliche Vereinigung (KV) haben am Kapitalmarkt gezockt und Verluste eingefahren. Es seien mindestens 170 Millionen Euro, es können aber auch noch mehr sein. Bei der Kassenärztlichen Vereinigung seien es unglaubliche 50 Millionen Euro.
Das wirft Fragen auf, vor allem nach der Verantwortung. Das sind Gelder, die die Beitragszahler aufgebracht haben, Firmen und tausende Krankenversicherte. Die KV ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Hat die Rechtsaufsicht weggeschaut oder hat sie es gar nicht gemerkt.
Wer haftet? Sowohl die Entscheidungsverantwortlichen als auch die Rechtsaufsicht können sich nicht wegducken oder gar davonschleichen.
Welche Rolle spielen die Banken und Sparkassen, die wieder mal keine Ahnung von dem hatten, was sie verkauft haben. Die „Securo Pro Lux" Schuldverschreibungen waren selbst den Banken zu heikel. Was sie selbst nicht ins Portfolio genommen haben, ging an Krankenkassen und KV. Geldgier macht blind.
Welche Experten waren da am Werk, mit dem Geld der Solidargemeinschaft so dilettantisch und unprofessionell umzugehen. Diese Frage stellt sich vor allem auch an die BaFin, die Bankenaufsicht in Deutschland. Nicht nur die Schuldverschreibungen müssen vom Markt genommen werden, auch die Entscheidungsträger bei den Krankenkassen und bei der Kassenärztlichen Vereinigung.

Soziale Teilhabe auf Rezept

Im Interview: Wissenschaftlerin Tanja Kaufmann – begleitet ein Pilotprojekt gegen Einsamkeit

Wie gelingt Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Was können wir tun gegen Einsamkeit im Alter und warum spielt das gemeinsame Essen so eine verbindende Rolle? Wissenschaftlerin Tanja Kaufmann vom Max Rubner-Institut, dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, untersucht im Rahmen des Projektes ELSinA, wie soziale Teilhabe gelingen kann und berichtet von einem ungewöhnlichen Pilotprojekt in Karlsruhe: Hier verschreiben zwei Hausarztpraxen Soziale Teilhabe auf Rezept. Warum das Projekt ins Leben gerufen wurde, wie es angenommen wird und welche Lehren es bietet, erzählt sie in diesem Gespräch.



„Sich zu Armut zu bekennen, erfordert viel Mut", sagt Tanja Kaufmann. Das Projekt „Soziale Teilhabe auf Rezept" setzt bewusst ganz niederschwellig an und ermöglicht es Hausärzten einen Mittagstisch zu verschreiben – in Gemeinschaft und mit der Möglichkeit der Beratung. Foto: iStock.com / Unaihuiziphotography

Frau Kaufmann, Sie sind Wissenschaftlerin im Projekt „ELSinA – Ernährungs- und Lebenssituation von armutsbedrohten Seniorinnen und Senioren". Was erforschen Sie?
Wir wissen, dass die Gruppe der Menschen, die in Deutschland von Altersarmut betroffen sind, tendenziell immer größer wird. Das liegt am demographischen Wandel – es gibt schlicht immer mehr ältere Menschen –, aber auch an der wirtschaftlichen Lage. Altersarmut ist häufig mit einer schlechteren Ernährung und mit Einsamkeit verbunden. Und wir möchten herausfinden, was wir als Gesellschaft tun können, um soziale Teilhabe zu ermöglichen.
Wir wollten jetzt aber nicht einfach von oben drauf schauen, sondern die Menschen selbst fragen, was die Probleme sind und wo Unterstützungsangebote ansetzen könnten. Dazu haben wir relevante Akteure zusammengebracht: Sozialverbände und Kirchen, Krankenkassen, Initiativen, Experten und Vereine und natürlich die armutsbetroffenen Menschen selbst. In einer Zukunftswerkstatt und vielen Workshops haben wir mögliche Lösungswege erarbeitet.

Wie haben Sie Seniorinnen und Senioren gefunden, die über ihre Lebenssituation sprechen wollten?
Das war viel schwerer als gedacht. Wir waren ja gezielt auf der Suche nach Menschen im Ruhestand, die arm sind, also Grundsicherung bekommen oder unter der Armutsgrenze leben. Und wir haben erlebt: Die Scham ist wahnsinnig groß. Wir sind zu Mittagstischen gegangen, haben viele Gespräche geführt und Vertrauen aufgebaut. Viele Menschen, mit denen wir gesprochen haben, haben erstmal gesagt: Nein, da müssen Sie jemand anderen fragen, ich bin gar nicht arm. Sich zu Armut zu bekennen, erfordert viel Mut. In unserer Gesellschaft ist immer noch so ein Glaubenssatz verankert: Ist jemand arm im Alter, dann hat er wohl zu wenig gearbeitet im Leben und war faul. Deshalb schämen sich die Menschen. Wir haben dann aber zwölf Seniorinnen und Senioren gefunden, die mitgemacht haben. Zwei VdK-Mitglieder unter ihnen übrigens, die beide über den VdK sozial recht gut eingebunden waren.

Wie haben Sie dann Lösungswege erarbeitet?
Wir haben erstmal ganz grundsätzlich die Ernährungs- und Lebenssituation der Menschen analysiert. Und auch das war nicht leicht, denn es fiel den Menschen schwer offen zu sprechen. Deshalb haben wir zunächst mit der Methode „Photovoice" gearbeitet. Die Menschen haben ihren Alltag fotografiert und über die Fotos kamen wir gut ins Gespräch.

Und welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?
Wir sind immer wieder auf das Thema Ernährungsteilhabe gekommen. Viele Bereiche der sozialen Teilhabe sind mit Essen verknüpft. Es ist eine große Hürde, weil man für Essen in Gemeinschaft oft zahlen muss. Viele Angebote von Vereinen oder Gruppen sind mit irgendwo einkehren und essen verbunden. Und auch ein paar Euro können zu viel sein. Ins Café oder Restaurant gehen, das war unter den teilnehmenden Seniorinnen und Senioren kaum jemandem möglich. Einige berichteten zudem, dass sie private Einladungen absagen, weil sie selbst keine Gegeneinladung aussprechen können. Wir sind also zu dem Schluss gekommen: Wir kümmern uns in unserem Forschungsprojekt ELSinA um die Ernährungsteilhabe. Denn gemeinsames Essen verbindet und hilft gegen Einsamkeit. Im Zuge der Lösungsentwicklung hat ein Team dann die Maßnahme „Soziale Teilhabe auf Rezept" in einem kleinen Pilotprojekt umgesetzt.

Was sind denn die Ursachen für mangelnde Ernährungsteilhabe?
Natürlich die finanzielle Situation, Scham, der meist diskriminierende öffentliche Diskurs. Manchmal werden die Möglichkeiten und Angebote aus Unkenntnis nicht genutzt, staatliche Leistungen nicht in Anspruch genommen, es mangelt an Barrierefreiheit oder gesundheitliche Einschränkungen stehen im Weg. Armut kann übrigens nicht nur zu mangelnder Ernährungsteilhabe, sondern auch zu mangelnder politischer Teilhabe führen. Die eigene Meinung wird dann weniger gehört. Armut führt oft auch zu Einsamkeit. Senioren mit mehr Geld haben es leichter Anschluss zu finden. Einsamkeit wiederum kann krank machen, das haben viele Studien bewiesen.

Wie lief das Pilotprojekt „Soziale Teilhabe auf Rezept" genau ab?
Vielen Menschen in unserem Projekt ging es weniger um Geld, sondern mehr um zwischenmenschliche Dinge, die fehlen. Und so ist die Idee des sozialen Rezepts entstanden. Das Konzept kommt ursprünglich aus Großbritannien. Auch in Berlin, Frankfurt und im Ruhrgebiet gibt es Pilotprojekte dazu. Und wir haben gedacht, wir setzen das als Pilotprojekt hier ganz lokal in Karlsruhe um. Die Grundfrage ist: Wie erreichen wir, trotz ihrer Scham, die älteren einsamen Menschen in Armut? Die Hausärzte sind die Schnittstelle: Sie sehen die Einsamkeit, kennen ihre Patienten schon lange und haben den regelmäßigen Kontakt. Das Pilotprojekt ist im April gestartet und läuft bis Ende Oktober. Zwei Hausarztpraxen machen mit und können in dieser Zeit Soziale Teilhabe auf Rezept verschreiben. Die sozialen Rezepte sind sehr ähnlich zu medizinischen Rezepten gestaltet. Und dieses Rezept ist Einladung und Gutschein für einen Mittagstisch, entweder beim AWO-Wohncafé Rintheim oder der Kulturküche Karlsruhe. Mit dem sozialen Rezept bekommen die Menschen ein Mittagessen in Gemeinschaft und das Angebot eines Beratungsgesprächs. Die sozialen Einrichtungen sehen ja, wer mit dem sozialen Rezept kommt. Das soziale Rezept ist sozusagen eine Kooperation zwischen Arztpraxen und Sozialer Arbeit. Ziel ist, dass die Menschen wieder Anschluss finden und weitere Angebote annehmen. Finanziert wird das Soziale Rezept aus städtischen Mitteln und Fördergeldern. Das Budget reicht für ungefähr 90 Mittagessen und Beratungsgespräche.

Und wie läuft das Projekt?
Die Hausärzte verschreiben das Rezept fleißig, aber noch wird das Rezept zu wenig eingelöst. Wobei das ja vielleicht auch erstmal anlaufen muss. Wir werden sehen. Unser Ziel ist, daraus nach Abschluss Lehren zu ziehen. Wem hat das weitergeholfen? Was könnten wir noch verbessern? Wir werden daraus Erkenntnisse für die Maßnahme in unserem Aktionsplan ableiten, den wir Anfang 2027 veröffentlichen und unter anderem an Bundes- und Landesinstitutionen richten werden.

Meinen Sie, dieses Projekt könnte recht niederschwellig auch ein VdK-Ortsverband in Kooperation mit der Kommune anbieten?
Das wäre aus meiner Sicht bestimmt möglich. Es könnten in den Kommunen ganz neue Formen der Kooperation entstehen. Beispielsweise zwischen Hausarztpraxen und dem VdK-Sonntagscafé oder einem Stammtisch unter der Woche.

Wenn Sie auf den Austausch mit den Menschen in Armut schauen: Was würden Sie sich von unserer Gesellschaft wünschen?
Ich würde mir wünschen, dass wir mehr aufeinander achten und vor allem nicht denken: Die sind doch alle selbst schuld. Und natürlich würde ich mir wünschen, dass die Politik noch stärker hinschaut.

Und was wünschen sich die Seniorinnen und Senioren in Armut?
Ja, das haben wir sie gefragt. Vielen fiel es unglaublich schwer, sich überhaupt etwas zu wünschen. Und meist ging es dann gar nicht zuerst ums Finanzielle, sondern um Respekt, einen guten Umgang miteinander. Und viele wollten gern ihre Familie besuchen. Es ging oft um Zwischenmenschliches.

Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Zur Person



Foto: privat

Tanja Kaufmann ist Wissenschaftlerin im Projekt: „ELSinA – Ernährungs- und Lebenssituation von armutsbedrohten Seniorinnen und Senioren" am Max RubnerInstitut (MRI), dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe. Im Rahmen dieses Projekts wurde das Pilotprojekt Soziale Teilhabe auf Rezept zusammen mit Praxispartnern aus Karlsruhe initiiert. Tanja Kaufmann, Jahrgang 1991, hat Politik- und Verwaltungswissenschaften und Innovationsmanagement studiert und hat kürzlich ihre Dissertation zum Thema: „Sozio-digitale Innovation im Kontext der Ernährungswende" an der Technischen Universität Dortmund eingereicht.

Pflegekasse: Nicht jeden Bescheid hinnehmen

Wir haben geholfen: VdK-Jungmitglied erhält nach Widerspruch Pflegegrad 1

Viel Hoffnung und dann die Enttäuschung: Bei einem ablehnenden Bescheid ist die Versuchung groß, einfach nur den Kopf in den Sand zu stecken. Unser Rechtsfall des Monats zeigt jedoch, warum es sich lohnen kann, Widerspruch bei der zuständigen Behörde einzulegen und durchzuhalten! Luisa Münzbaum* ist 23 Jahre alt und gesundheitlich stark eingeschränkt. Dennoch wird ihr Antrag auf einen Pflegegrad zunächst abgelehnt. Mit Unterstützung des Sozialverbands VdK geht sie gegen den Bescheid vor – mit Erfolg!



Bei der Pflegebegutachtung prüft der Medizinische Dienst wie selbstständig Betroffene ihren Alltag bewältigen können. Bewertet werden unter anderem Mobilität, psychische sowie kognitive Einschränkungen und die Selbstversorgung. Foto: iStock. com / PeopleImages

Luisa ist noch jung. Doch ihr Alltag ist von gesundheitlichen Einschränkungen geprägt: Die 23-Jährige hat eine mittelgradige Depression mit Angststörungen, Panikattacken und zeitweise Herzrasen. Oft ist sie antriebslos und niedergeschlagen. Auch Schlafstörungen machen ihr zu schaffen. An manchen Tagen fällt es ihr schwer, überhaupt das Bett zu verlassen.

Ihr Gemütszustand verschlimmert sich, als sich an ihrem rechten Handgelenk eine knubbelartige Schwellung bildet. Die Geschwulst schränkt die Funktion ihrer rechten Hand zunehmend ein – sie kann das Handgelenk nur noch unter Schmerzen beugen und strecken. Ihr Arzt diagnostiziert ein Handgelenksganglion. In der Folge entwickelte sich bei Luisa ein chronisches regionales Schmerzsyndrom. Die zusätzlichen Beschwerden verstärkten auch ihre psychischen Probleme.

Aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation beantragt Luisa bei ihrer Pflegekasse einen Pflegegrad. Der Medizinische Dienst (MD) besucht sie zu Hause, doch das Ergebnis fällt anders aus, als erhofft: Die Pflegekasse lehnt den Antrag ab. Die Voraussetzungen für Pflegegrad 1 seien noch nicht erfüllt. Für Luisa ist das nur schwer nachvollziehbar, denn ihre Erkrankungen wirkten sich inzwischen auf viele Bereiche des täglichen Lebens aus. Deswegen wendet sie sich an den Sozialverband VdK. Ihr zuständiger VdK-Sozialrechtsreferent von der VdK-Beratungsstelle in Offenburg prüft den Bescheid und die gesundheitliche Situation von Luisa. Er führt detailliert die bestehenden Einschränkungen im Alltag aus. Insbesondere die Greiffunktion der rechten Hand sei durch die Schwellung, die Schmerzen und die Kraftlosigkeit bereits stark eingeschränkt. Da Luisa ihre linke Hand vermehrt belastet, habe sich dort inzwischen auch eine Sehnenscheidenentzündung entwickelt. Beide Hände seien somit mittlerweile in ihrer Gebrauchsfähigkeit eingeschränkt.

Für die verschiedenen Module der Pflegebegutachtung nennt der VdK-Sozialrechtsreferent die konkreten Einschränkungen. Wie etwa die Schwierigkeiten bei der Selbstversorgung. Denn das Waschen der Haare gelingt Luisa beispielsweise nur noch überwiegend selbstständig. Auch beim An- und Auskleiden machen sich die Einschränkungen der Hände bemerkbar. Kochen ist ebenfalls schwieriger geworden.

Für Luisa kommt der VdK-Sozialrechtsreferent zum Schluss, dass sie die Voraussetzungen für den Pflegegrad 1 mehr als deutlich erfüllt. Im Widerspruch regt er eine neue Beurteilung an

Erfolg nach Widerspruch

Drei Monate später dann die Erleichterung: Die Pflegekasse hält den Widerspruch für begründet und reagiert mit einem Abhilfebescheid. Luisa erhält Pflegegrad 1! Damit hat sie nun Anspruch auf Leistungen, die sie zuvor nicht erhalten konnte. Wie etwa den Entlastungsbetrag von 131 Euro im Monat sowie die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln in Höhe von 42 Euro monatlich. Luisas Fall zeigt deutlich: Ein Widerspruch kann sich lohnen! Hier unterstützt der Sozialverband VdK seine Mitglieder in insgesamt 34 VdK-Beratungsstellen in Baden–Württemberg.

VdK-Tipp zum Pflegegrad

Aufgrund der geplanten Pflegereform rät der Sozialverband VdK, einen Erstantrag auf einen Pflegegrad noch dieses Jahr zu stellen, da die Zugangsvoraussetzungen erschwert werden könnten. Der Erstantrag kann bei der Pflegekasse gestellt werden. **Rebecca Schwarz**

**Name von der Redaktion geändert*

Urlaub für alle – barrierefrei reisen in Deutschland

Michael Töller von „Reisen für Alle“ spricht über Barrieren und was barrierefreien Tourismus ausmacht

Wie barrierefrei sind touristische Angebote in Deutschland? Eignet sich das Reiseziel für Menschen im Rollstuhl? Werden die Bedürfnisse von gehörlosen Menschen berücksichtigt? Diese und viele weitere Kriterien prüft das Online-Portal „Reisen für Alle“: Das bundesweite Zertifizierungssystem kennzeichnet barrierefreien Tourismus für verschiedene Gästegruppen.

Michael Töller ist für „Reisen für Alle“ im Ländle und teilweise auch deutschlandweit unterwegs. Im Interview erklärt er, worauf es bei der Überprüfung ankommt, auf welche Barrieren er häufig trifft und was er sich für ein barrierefreies Deutschland wünscht. **res**

Wie sind Sie zu „Reisen für Alle“ gekommen?
Ehrlich gesagt gab es einen ganz konkreten Moment, der bei mir alles ausgelöst hat. Ich war in einem Freizeitpark und habe dort ein mehrfach schwerbehindertes Mädchen im Rollstuhl erlebt. Sie konnte kaum noch selbst laufen und nicht mehr richtig sprechen. An einer Wildwasser-Rafting-Anlage wurde sie von drei Menschen ins Boot getragen, kurz vor dem Start noch festgehalten – und man hat ihr angesehen, wie unbändig sie sich innerlich gefreut hat. Wir haben gewartet, bis sie wieder zurück war, und sie strahlte über das ganze Gesicht. Diese pure, ehrliche Freude – das war für mich der Zünder. In diesem Moment wusste ich: Genau dafür will ich sorgen. Dass solche Momente möglich werden und nicht an Stufen oder fehlenden Informationen scheitern.

Und worauf achten Sie konkret, wenn Sie Hotels, Museen oder Sehenswürdigkeiten besichtigen?
Ich prüfe Barrierefreiheit nicht nur – ich erlebe sie. Bei den offiziellen „Reisen für Alle“-Erhebungen bin ich in aller Regel allein unterwegs. Ich laufe selbst durch das Unternehmen und arbeite streng nach einem festen Kriterienkatalog, der bewusst wenig Spielraum lässt. Erfahrungen sammle ich vor allem mit Freizeitpark-Erlebnissen. Dort bin ich viel mit ganz unterschiedlichen Protagonisten unterwegs und schaue mir Dinge auch in außergewöhnlichen Situationen ganz genau an. Mein wichtigster Experte ist dabei mein Kollege Tim – ursprünglich mein Kunde, dann ein Freund und heute in Teilzeit mit 25 Stunden fest bei mir. Er kennt Barrierefreiheit nicht aus Normen, sondern aus dem eigenen Alltag. Im Büro ist er mein ständiger Ansprechpartner, den ich jederzeit fragen kann.

Als DIN-geprüfter Fachplaner für barrierefreies Bauen habe ich außerdem die Normen im Kopf – Türbreiten, Rampenneigungen, Kontraste, Bewegungsflächen. Bei einer „Reisen für Alle“-Erhebung zählt allein der Kriterienkatalog. Aber ich habe natürlich ein geschultes Auge für die gelebte Praxis: Stimmen die Infos im Internet? Weiß das Personal Bescheid? Findet sich ein Gast auch ohne fremde Hilfe zurecht?



Michael Töller nimmt die Barrierefreiheit vor Ort auf – protokolliert, fotografiert und gibt die Daten an „Reisen für Alle“ weiter, die daraus das geprüfte Zertifikat erstellen. Foto: Freizeitpark-Erlebnis.de

Welche Barrieren begegnen Ihnen in der Praxis besonders häufig?
Die größte Barriere ist oft gar nicht die Stufe – es ist die fehlende Information. Immer wieder erlebe ich, dass Internetseiten unvollständig oder falsch sind, dass Angaben zu Parkplätzen fehlen oder dass jeder Betrieb seine eigenen Regeln kocht. Ein Gast muss aber schon vor der Anreise sicher planen können. Dazu kommen bauliche Klassiker: zu schmale Türen, fehlende Kontraste für Menschen mit Seheinschränkung, Toiletten, die den Namen „barrierefrei“ nicht verdienen. Und ein Punkt, der mir besonders am Herzen liegt: die unsichtbaren Behinderungen. Vieles wird nur für den Rollstuhl gedacht – aber Menschen mit Autismus, Demenz oder chronischen Erkrankungen brauchen genauso Rücksicht.

Welche Verbesserungen lassen sich mit wenig Aufwand umsetzen?
Erstaunlich viel lässt sich mit wenig Aufwand erreichen. Das Wirkungsvollste kostet oft am wenigsten – verlässliche, ehrliche Informationen auf der Website. Dann Mitarbeiterschulungen: Ein sensibilisiertes Team hilft mehr als jede teure Umbaumaßnahme. Kleine bauliche Dinge wirken sofort – eine mobile Rampe, kontrastreiche Markierungen an Stufen, klare Beschilderung, ein Ruheraum als Rückzugsort für reizempfindliche Gäste. Ich sehe mich dabei vor allem als Vermittler zwischen den Betreibern und den Betroffenen.

Welche Entwicklungen wünschen Sie sich in den nächsten zehn Jahren für Deutschland?
Mein größter Wunsch: dass Barrierefreiheit selbstverständlich wird – von Anfang an mitgedacht statt teuer nachgerüstet. Ich wünsche mir bundesweit einheitliche, verlässliche Standards, damit Gäste nicht in jedem Betrieb raten müssen. Und dass unsichtbare Behinderungen endlich denselben Stellenwert bekommen wie sichtbare. Vor allem aber wünsche ich mir, dass mehr Unternehmen ein Erlebnis für alle bieten. Alle Menschen sollen teilhaben und etwas erleben können. Raus aus dem Alltag, raus aus dem Gewohnten – das tut uns allen gut. Wenn wir in zehn Jahren so weit sind, dass niemand mehr überlegen muss: „Komme ich da überhaupt rein?“ – dann haben wir es geschafft.

www.reisen-fuer-alle.de

Aktuelle VdK-Veranstaltungen im Ländle

Vorträge, Ausflüge, Treffen und mehr für jeden Geschmack – besuchen Sie Ihren Orts- oder Kreisverband direkt vor Ort!

Informative Vorträge, gemütliche Kaffeenachmittage, Gesprächsrunden, Autorenlesung oder musikalische Unterhaltung: Die VdK-Orts- und Kreisverbände bieten im Oktober wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm. Dabei gibt es neben wertvollen Informationen im Sozialrecht auch interessante Begegnungen, Austausch und das gemeinsame Erleben. Denn zusammen macht vieles einfach mehr Freude – und vielleicht ist die nächste Veranstaltung auch eine schöne Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen.

Die Termine und Uhrzeiten der folgenden Veranstaltungen lagen der VdK-Zeitung zum Redaktionsschluss vor. Bitte beachten Sie, dass hier immer kurzfristige Änderungen möglich sind. Informieren Sie sich daher am besten direkt auf der Homepage des jeweiligen Veranstalters, ob die Angaben noch aktuell sind. Die Homepage ist immer unterhalb der jeweiligen Veranstaltung hinterlegt. Die Veranstaltungen finden Sie auf den Homepages unter dem Menüpunkt Veranstaltungen und Aktuelles.

Sofern nicht anders angegeben, ist der Eintritt zu den VdK-Veranstaltungen in der Regel frei und durch den Mitgliedsbeitrag gedeckt.

Der VdK-Ortsverband Laudenbach informiert pflegende Angehörige zusammen mit dem Pflegestützpunkt Main-Tauber-Kreis in einem **Vortrag** über alles Wissenswerte zum Thema **Pflege**.

- Di., 6. Oktober, ab 13.30 Uhr
- AMC Halle Laudenbach
  Schlössle 10
  97990 Weikersheim
- Anmeldung erforderlich
- (0 79 32) 84 06 oder
  (0 79 34) 2 56 09 13
- *www.vdk-bw.de/ov-laudenbach*

Das **Café Tröstlich** des VdK-Ortsverbands Dreisamtal bietet trauernden Menschen die Möglichkeit, über die eigene Trauer zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

- So., 11. Oktober, 14 – 17 Uhr
- Café für ALLE
  Bahnhofstr. 20
  79199 Kirchzarten
- *www.vdk-bw.de/ov-dreisamtal*

Digitale Helfer und technische Hilfsmittel können bei körperlichen und geistigen Einschränkungen zu mehr Lebensqualität und Teilhabe beitragen. Eine Auswahl von Alltagserleichterungen stellt der VdK-Ortsverband Burgrieden in einem **Vortrag** mit dem Digitaltreff 55+ vor.

- Di., 13. Oktober, 18 Uhr
- Brunnencafe (Wohnpark Burgrieden)
  Fritz-Leitz-Weg 17
  88483 Burgrieden
- *www.vdk-bw.de/ov-burgrieden*

Beim **Informationsmittag** des VdK-Ortsverbands Steinachtal informiert die Polizei über aktuelle kriminelle **Betrugsmaschen** speziell an Seniorinnen und Senioren und wie Sie sich davor schützen können.

- Mi., 14. Oktober, 15 Uhr
- Rathaus Wilhelmsfeld
  Bürgersaal
  Johann Wilhelm Straße 61
  69259 Wilhelmsfeld
- Anmeldung erforderlich
- vdk.ov.steinachtal@web.de
- *www.vdk-bw.de/ov-steinachtal*

Einen **musikalischen Seniorennachmittag** bietet der VdK-Ortsverband Gundelsheim-Offenau an. Für alle Teilnehmer gibt es Kaffee und Kuchen.

- Do., 15. Oktober, 14.30 Uhr
- Kulturforum Saline
  Hauptstraße 8
  74254 Offenau
- *www.vdk-bw.de/ov-gundelsheim-offenau*

Die **Rente** und finanzielle Absicherung im Alter stehen beim **Vortrag** des VdK-Ortsverbands Radolfzell/Höri im Mittelpunkt. Referent Gerhard Winter gibt Einblick in die Rentenarten, Grundsicherung im Alter und vieles mehr.

- Fr., 16. Oktober, 15 Uhr
- Mehrgenerationenhaus
  Tegginger Str. 16
  78315 Radolfzell
- *www.vdk-bw.de/ov-radolfzell-hoeri*



Geselligkeit wird beim Sozialverband VdK großgeschrieben. Vor Ort finden zahlreiche Veranstaltungen statt: Wie etwa beim Grillfest des VdK-Ortsverbands Oberer Hegau. Foto: VdK / OV Oberer Hegau

Der **Kaffeenachmittag** „Gemeinsam statt Einsam“ der VdK-Ortsverbände Kirrlach und Wiesental lädt mit frisch gebrühten Kaffee und selbst gebackenen Kuchen auf Spendenbasis zum Verweilen und Plaudern ein.

- So., 18. Oktober, ab 14 Uhr
- WaWiKi
  Seppl-Herberger-Ring 2a
  68753 Waghäusel
- *www.vdk-bw.de/ov-kirrlach*

Der VdK-Ortsverband Mittleres Wutachtal informiert gemeinsam mit dem Digital-Kompass über das Internet, Soziale Medien und **Cyberkriminalität**! Der **Vortrag** beleuchtet sichere Passwörter, den Schutz der Privatsphäre sowie den verantwortungsvollen Umgang mit persönlichen Daten und informiert zudem über potentielle Risiken von sozialen Medien für Kinder.

- Mo., 19. Oktober, 18 Uhr
- Stoll VITA Stiftung
  Emma-Stoll-Weg 2
  79761 Waldshut
- *www.vdk-bw.de/ov-mittleres-wutachtal*

Was ist sinnvoll und hilfreich für eine reibungslose Aufnahme ins **Pflegeheim**? Die Antworten und wertvolle Tipps gibt es beim **Vortrag** des VdK-Ortsverbands Markgröningen.

- Di., 20. Oktober, 17.30 Uhr
- Wimpelinhof Markgröningen
  Wimpelingasse 2
  71706 Markgröningen
- *www.vdk-bw.de/ov-markgroeningen*

Bei der **Autorenlesung** des VdK-Kreisverbands Donaueschingen liest Bestsellerautorin Gaby Hauptmann aus ihrem neuen Buch „Es ist nie zu spät“ vor: Im Mittelpunkt steht hierbei das Thema **Einsamkeit** und welche Möglichkeiten es gibt, um sich selbst aus der Isolation zu befreien. Hierum dreht sich auch die anschließende **Podiumsdiskussion** mit der Autorin, dem Sozialdezernat des Landratsamtes Villingen-Schwenningen sowie dem Sozialverband VdK.

- Fr., 23. Oktober, 17 Uhr
- Kirchtalhalle Kirchen-Hausen
  Aitrachstrasse 8
  78187 Geisingen
- Anmeldung erforderlich
- bv-suedbaden-frauenvertreterin@vdk.de
- (01 74) 9 11 44 63
- *www.vdk-bw.de/kv-donaueschingen*

In barrierefreien eigenen vier Wänden kann man im Alter oder auch nach einer Erkrankung bzw. einem Unfall länger zuhause wohnen bleiben. Welche Möglichkeiten es gibt, stellt der VdK-Ortsverband Neckarsulm in einem **Infonachmittag zur Wohnberatung** vor.

- Sa., 24. Oktober, 14 Uhr
- Treff Punkt Quartier
  Neuenstädter Str. 29
  74172 Neckarsulm
- Anmeldung erforderlich
- ov-neckarsulm@vdk.de
- *www.vdk-bw.de/ov-neckarsulm*



Foto: VdK / OV Langensteinbach-Auerbach

Regelmäßige Ausflüge sind ein wichtiger Programmpunkt der VdK-Ortsverbände. Hier zu sehen: Der Ausflug des VdK-Ortsverbands Langensteinbach-Auerbach zur KLIMA ARENA Sinsheim.

Im Rahmen eines monatlich stattfindenden **Gesprächskreises** bietet der Ortsverband Rebland/Sinzheim allen interessierten Menschen die Gelegenheit, Wege heraus aus belastenden Situationen – wie Krankheit, Mobbing, Umgang mit Trauer, Trennung, toxische Beziehungen, Ängste, Depressionen und so weiter – zu finden.

- Do., 29. Oktober, 19 Uhr
- Begegnungszentrum St. Vinzenz (1. OG)
  Kirchstr. 3a
  76547 Sinzheim
- Anmeldung erforderlich
- (0 72 21) 99 68 06
- vdk.ov.rebland.sinzheim@gmail.com
- *www.vdk-bw.de/ov-rebland-sinzheim*

Beim VdK-Ortsverband Überlingen wird es magisch: Der Lindauer **Zauberkünstler** Thomaselli ist zu Gast und sorgt mit seinem Auftritt für Staunen und gute Laune.

- Do., 29. Oktober, 14.30 Uhr
- Ev.-meth. Kirchengemeinde
  Am Erlenbach 1
  88662 Überlingen
- Anmeldung erforderlich, nur für Mitglieder des VdK-Ortsverbands Überlingen
- (0 75 51) 94 88 59
- *www.vdk-bw.de/ov-ueberlingen*

Veranstaltungen finden!

Weitere VdK-Veranstaltungen im Ländle finden Sie direkt online im VdK-Veranstaltungskalender. Nutzen Sie bequem die Postleitzahl-Suchfunktion und aktivieren Sie den Umkreisfilter, um Veranstaltungen in Ihrer Nähe zu finden:

www.vdk-bw.de/veranstaltungen

– Anzeige –

Ford Transit mit Rollstuhllift zu verkaufen. Bj 2016, ca 290tsd Km, VB 9.200 Euro näheres unter: benjamin.vater@web.de

– Anzeige –



„Das macht den Menschen Angst“

Interview: Sarah Baumgart zu Populismus in der Debatte um Teilhabeleistungen für Menschen mit Behinderungen

Selbstverständlich müsse man darüber sprechen, was schief läuft in der Finanzierung von Leistungen für Menschen mit Behinderungen und der Finanznot der Kommunen – der Realität, ins Auge blicken, sagt Sarah Baumgart, Freiburgs Kommunale Beauftragte für die Belange der Menschen mit Behinderung. Doch die Art und Weise, wie über Menschen mit Behinderung gesprochen wird, dass sie als Kostenfaktor dargestellt werden, sei absolut inakzeptabel. Man haue auf die drauf, die sich nicht wehren können. Ein Gespräch über Menschenwürde, die Verantwortung der Medien, die tatsächlichen Ursachen der Finanznot der Sozialsysteme und über Lösungswege.



„Wir brauchen endlich strukturelle Reformen“, sagt Sarah Baumgart. Völlig unsinnig sei es beispielsweise, dass Schulbegleiter für Kinder mit Behinderungen nicht aus dem Bildungssystem bezahlt werden, sondern aus dem Sozialsystem. Die Finanznot der Kommunen werde auf dem Rücken der Kinder ausgetragen. Foto:iStock.com/zoranm

Frau Baumgart, seit zehn Jahren sind Sie Freiburgs Kommunale Beauftragte für die Belange der Menschen mit Behinderungen. Was sind Ihre Aufgaben?

Ich bin die Ansprechpartnerin der Stadt für alle Themen rund um Menschen mit Behinderungen. Ich bin Expertin in eigener Sache, berate die Gremien der Stadt, ich halte Vorträge und sensibilisiere die Öffentlichkeit. Ich habe jedoch nur eine beratende Funktion, keinerlei Vetorecht. Doch die Zusammenarbeit hier in der Stadt ist sehr gut, der Behindertenbeirat unterstützt mich sehr, wir haben hier in Freiburg eine sehr engagierte Zivilgesellschaft. Ich kann mich nicht retten, vor guten Ideen. Hier gibt es viele niederschwellige Projekte, die Inklusion leben, genossenschaftliche Wohngebiete, Stadtteilzentren und eine lebendige Quartiertsarbeit in vielen Stadtteilen. Das ist hier in Freiburg richtig gut.

Ich setze mich auch sehr für kulturelle Teilhabe ein. Wir haben hier für die städtischen Museen eine App, in der ich Führungen in Gebärdensprache und Leichter Sprache auswählen kann.

Mit welchen Themen wenden sich die Menschen an Sie?

Die Menschen mit Behinderungen selbst wenden sich vorallem mit den großen sozialen Themen an mich. Sie wollen Fuß fassen auf dem Ersten Arbeitsmarkt, haben Fragen zur Eingliederungshilfe, suchen eine Arztpraxis oder eine Wohnung die bezahlbar und barrierrefrei ist. Das Thema Wohnen ist insgesamt sehr präsent. Wir haben städtische Wohnbauprojekte. Und sind in engem Austausch und versuchen, die Wohnungen wenigstens barrierearm zu gestalten. Also beispielsweise eine bodenebene Dusche einzubauen, auch wenn wir die für Barrierefreiheit vorgeschriebenen Wendekreise in einem kleinen Bad nicht einhalten können. Doch in den letzten Wochen und Monaten erlebe ich noch etwas anderes in den Gesprächen mit den Menschen mit Behinderungen. Die Menschen haben Angst.

Warum?

In der Debatte um die Finanznot der Kommunen habe ich schon früh gesagt, was ich inakzeptabel finde. Es wird ja immer gesagt, dass die Teilhabeleistungen der Menschen mit Behinderungen die Kommunen so belasten. Und ohne Frage müssen wir darüber sprechen, was schief läuft, wir müssen der Realität ins Auge blicken. Und auch schauen, wo und wie wir sparen können. Doch die Art und Weise, wie wir sprechen, die ist nicht akzeptabel. Menschen mit Behinderungen zur Ursache des Problems zu machen, ist absolut menschenunwürdig. Man haut auf die drauf, die sich nicht wehren können und stellt rudimentäre Bedürfnisse als Luxus hin. Wir sprechen ja nicht von der Finanzierung von privaten Pools. Ich könnte beispielsweise ohne Assitenz nicht arbeiten. Wir sprechen von Themen wie: Wo und mit wem will ich wohnen? Wo arbeiten? Diese Entscheidungen darf jeder Mensch für sich allein treffen. Und es geht um Schule und Bildung. Diese Debatte wird auf dem Rücken der Kinder ausgetragen. An vielen Orten werden jetzt schon, als Vorgriff auf die kommende BTHG-Reform, Schulbegleitungen eingeschränkt oder nicht gewährt. Kinder können unter Umständen nicht mehr zur Schule gehen, das Recht auf Bildung kann ausgesetzt werden. Bildung ist Menschenrecht. Dieses Land hat die falschen Gesetze zur UN-BRK entwickelt. Die Menschen sind nicht zu teuer. Die Gesetze sind zu teuer.

Es ist doch widersinnig, dass Teilhabe durch Sozialleistungen erbracht wird, statt die einzelnen Systeme strukturell so umzugestalten, dass weniger Hilfebedarf entsteht. Das Bildungssystem müsste dafür Sorge tragen, dass Bestellung externer Schulbegleitungen gar nicht erst nötig ist und jedes Kind direkt an seiner Schule die Unterstützung erhält, die es benötigt. Statt strukturelle Lösungen zu schaffen, haben wir in Deutschland teure Extraleistungen entwickelt. Oder beim Arzt? Warum muss man da zum Beispiel eine Dolmetscherin mitbringen? Die Arztpraxis sollte für alle Menschen zugänglich sein. Die Kosten müssen doch dort getragen werden, wo sie entstehen Und nicht nur von den Kommunen über das Sozialsystem. Wir haben Deutschland strukturell falsch aufgestellt. Doch darüber redet niemand.

Wieso nicht? Was wünschen Sie sich für die Debatte?

Ich wünsche mir sehr, dass wir eine wertschätzendere, objektivere Debatte führen. In der es ganz klar darum geht: Was ist schief gelaufen? Wo liegen die Ursachen? Was können wir jetzt tun? Mir ist auch klar: Diese Emotionalisierung, dieser Populismus, der verkauft sich gut. Doch die Medienschaffenden haben auch eine Verantwortung: nämlich, die Stimmung nicht noch weiter aufzuheizen. Sachlich zu berichten, die Themen einzuordnen, zu erklären, wenn es kompliziert wird, die Betroffenen zu Wort kommen zu lassen. Mit mir wird gesprochen, weil ich diese Position habe, aber kenne ich einen Menschen mit Behinderung kenne ich eben genau einen. Wenn Menschen mit Behinderungen als Kostenfaktor dargestellt werden, dann denken viele Menschen an andere Zeiten zurück. Das macht kein gutes Gefühl.

Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Zur Person

Sarah Baumgart ist seit 2016 Beauftragte für die Belange der Menschen mit Behinderungen der Stadt Freiburg. Sie hat einen Magister in Germanistik, Politikwissenschaften und Soziologie und war vor dieser Tätigkeit jahrenlang ehrenamtlich im Behindertenbeirat der Stadt Freiburg engagiert.

Möglichkeiten der Kraftfahrzeughilfe

VdK-Webseminar zur Kfz-Hilfe am Donnerstag, 22. Oktober

Um mobil zum eigenen Arbeitsplatz zu kommen, sind Menschen mit Behinderungen teilweise auch auf einen eigenen Pkw angewiesen. Doch der barrierefreie Umbau eines Fahrzeugs ist immer mit enormen Kosten verbunden – und auch der Kauf eines behindertengerechten Fahrzeugs ist finanziell sehr belastend. Die Kfz-Beihilfeverordnung, auch Kraftfahrzeughilfe genannt, unterstützt Menschen mit Behinderung beim Kauf oder Umbau eines Pkw. Das VdK-Webseminar des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V. klärt am Donnerstag, 22. Oktober, über die Möglichkeiten auf.



Das VdK-Webseminar dauert eine Stunde. Foto: iStock.com / Delmaine Donson

Das VdK-Webseminar startet um 11 Uhr: VdK-Geschäftsführer Ronny Hübsch erörtert alle Voraussetzungen für eine Antragsstellung und bringt den Teilnehmenden die möglichen Leistungen der Beihilfeverordnung näher.

Vom Kauf eines Kraftfahrzeugs über den behindertengerechten Umbau bis hin zur Zusatzausstattung eines Kraftfahrzeugs oder auch den Zuschuss für das Erlangen eines Führerscheins gibt das VdK-Webseminar einen umfassenden Überblick. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können das VdK-Webseminar bequem von zuhause aus verfolgen. Für den Besuch ist lediglich ein internetfähiger Computer notwendig.

Auch eine Teilnahme über das Smartphone oder Tablet ist möglich. In diesem Fall sind jedoch geteilte Inhalte bei den Präsentationen schwerer zu lesen.

Melden Sie sich jetzt an! Sie erhalten am Tag des VdK-Webseminars eine E-Mail mit den Zugangsdaten. Berufstätige, die um 11 Uhr verhindert sind, haben die Möglichkeit, sich im Anschluss eine Aufzeichnung des Seminars anzusehen. **res**

www.vdk-bw.de/angebote/webseminare/

Anderssein ist eine Superkraft

Inklusiver VdK-Buchtipp

Ein Leben mit Autismus, Legasthenie und Sehbehinderung – Steven Elijah Neuhaus, geboren 1989 in Worms, spürt schon früh, dass er anders ist. Doch gerade daraus schöpft er Kraft! Heute ist er Musiker, Autor und Produzent und fördert mit seinem Herzensprojekt „Anderssein ist eine Superkraft“ Inklusion und mentale Gesundheit. Kürzlich erschien unter diesem Titel auch seine Autobiografie – und er hat sogar ein Album veröffentlicht.



Foto: Verlag Monika Fuchs

Steven Elijah Neuhaus erzählt in seiner Autobiographie, wie es ist, mit Autismus, Legasthenie und einer Sehbehinderung zu leben. Heute ist er ein erfolgreicher freischaffender Künstler, doch das war nicht immer so.

In seinem Buch geht es um Kindheitstraumata, demütigende Erfahrungen in der Schule, Kampfsport, gesundheitliche Probleme und um Musik – sowie natürlich darum, wie aus dem Anderssein eine ganz eigene Superkraft wurde. Denn was, wenn deine größte Schwäche in Wirklichkeit deine größte Stärke ist? **red**

ISBN 978-3-947066-77-3
Verlag Monika Fuchs
20 Euro

„Inklusion ist kein Sparmodell!“

Festakt zum 50. Jubiläum der Arbeitsgemeinschaft der Schwerbehindertenvertrauensleute der obersten Landesbehörden

1976 wurde die Arbeitsgemeinschaft der Schwerbehindertenvertretungen bei den obersten Landesbehörden Baden-Württemberg (AGSV BW) gegründet. Doch eines ist allen Gästen des Festakts zum 50. Jubiläum im Kaisersaal des Historischen Kaufhauses in Freiburg klar: Selbstverständlich ist echte Teilhabe auch heute noch lange nicht. Vielmehr leben Menschen mit Behinderungen heute wieder in größerer Sorge, weil im Rahmen der Finanznot der Kommunen Teilhaberechte zur Debatte stehen. Und so wurde auf der anschließenden Podiumsdiskussion deutlich: Viele Menschen mit Behinderungen haben Sorge um ihre gesellschaftliche Teilhabe.



Roger Hahn (links im Bild), VdK-Landesobmann für Schwerbehinderten-Vertrauensleute und Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Schwerbehinderten-Vertrauensleute der obersten Landesbehörden bei der Podiumsdiskussion auf der Jubiläumsveranstaltung in Freiburg, mit auf dem Podium Freiburgs Kommunale Behindertenbeauftragte Sarah Baumgart (zweite von rechts), links neben ihr Joachim Frieß. Foto: VdK LV / R. Schwarz

„Der Gedanke vor 50 Jahren war: Menschen mit Behinderungen sind nicht Objekte der Fürsorge, sondern Subjekte mit eigenen Rechten,“ sagte Roger Hahn, Vorsitzender der AGSV BW in seinem Grußwort. Doch noch immer hinge Barrierefreiheit vom Engagement einzelner ab, die Beschäftigtenquote der Menschen mit Behinderungen bei den obersten Landesbehörden läge bei 3.88 Prozent und damit unter der gesetzlich vorgeschriebenen Quote von fünf Prozent.

Roger Hahn dankte in seinem Grußwort allen, die in den letzten 50 Jahren ihre Stimme erhoben haben und dem Innenministerium für die gute Zusammenarbeit. „Die Unterstützung war über die ganzen Jahre großartig! Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Inklusion weiterwächst und in 50 Jahren nicht mehr als Ziel gesehen wird sondern als Selbstverständlichkeit erlebt.“

Elmar Steinbacher, Staatssekretär im Innenministerium dankte und sagte in seinem Grußwort: „Die AGSV BW ist fester Ansprechpartner für rund 10 000 Menschen mit Behinderung im Staatsdienst.“ Und der Freiburger Bürgermeister Roland Meder wies in seinem Grußwort darauf hin, dass die Arbeitslosenquote der Menschen mit Behinderung mit rund 11 Prozent fast doppelt so hoch ist, wie die der Gesamtbevölkerung. Und erklärte, dass es gesamtgesellschaftlicher Auftrag sei, Menschen mit Behinderungen in Arbeit zu bringen. Kai Rosenberger, Vorsitzender des Landesbeamtenbundes, sprach von den anstehenden Reformen und sagte, dass es wichtig sei, dass alle Opfer bringen.

Politisch sprach der Landesvorsitzende des Sozialverbands VdK, Hans-Josef Hotz, in seiner Rede. Er dankte für die bemerkenswerte und wertvolle Leistung, die die AGSV BW seit 50 Jahren erbringt und für die offene und konstruktive Zusammenarbeit. Roger Hahn ist neben seiner Funktion als Vorsitzender der AGSV VdK-Landesobmann der Schwerbehindertenvertrauensleute. Hotz betonte: Die Arbeit der Schwerbehindertenvertrauensleute sei heute wohl wichtiger denn je. „Deutschland befindet sich mitten in einer gewaltigen wirtschaftlichen Transformation, Stellen werden abgebaut, die Kommunen sind in großer Finanznot und wir erleben in den letzten Wochen und Monaten eine Debatte im Land, in der es zunehmend salonfähig wird, über die Abschaffung der verbrieften Rechte von Menschen mit Behinderungen offen zu diskutieren.“ Und vor diesem Hintergrund seien die Menschen mit Behinderung in großer Sorge. Die Ursachen dafür lägen jedoch nicht bei den Menschen mit Behinderungen, sondern in strukturellen Problemen: wie unzureichender Finanzausstattung, überbordender Bürokratie, Konnexitätsdefiziten und ausbleibenden Kompensationen für steuerpolitische Entlastungen des Bundes. „Der Versuch, die Menschen mit Behinderungen zum Sündenbock einer missglückten Finanzpolitik zu machen, ist nicht nur unredlich, sondern gefährlich!“ mahnte der VdK-Landesvorsitzende. „Das spaltet die Gesellschaft und schürt zusätzliche Bedenken gegen eine Gruppe, die ohnehin fast täglich um jede Form der Unterstützung kämpfen muss. Teilhabe ist ein Menschenrecht. Unstreitig!“

> „Zunehmend wird es salonfähig, über die Abschaffung der verbrieften Rechte von Menschen mit Behinderungen offen zu diskutieren.“

Bei der anschließenden Podiumsdiskussion „Eingliederungshilfe und Assistenzleistungen – was kommt auf die Betroffenen zu?“ wurde deutlich, wieviel Sorge diese Debatte den Menschen mit Behinderungen macht und als wie bedrohlich sie erlebt wird.

Joachim Frieß ist Experte in eigener Sache und bei den Diskussionen um die klammen kommunalen Finanzen, bei der ja auch die Assistenzleistungen für Menschen mit Behinderungen zur Debatte stehen, sagt er deutlich: „Für mich bedeutet Assistenz schlicht und einfach leben. Ohne Assistenz wäre eine berufliche Tätigkeit nicht möglich.“

Freiburgs Kommunale Beauftragte für die Belange der Menschen mit Behinderungen, Sarah Baumgart, stimmte ihm zu. „Ich weiß nicht, ob Sie sich vorstellen können, was das mit den Menschen macht, wenn sie ihr Leben als Kostenfaktor erleben. Wenn permanent darüber diskutiert wird, dass Sie selbst als Mensch zu teuer sind“, wandte sie sich direkt an das Publikum. Kann ich noch arbeiten, werde ich noch gepflegt? Das seien die Fragen, die sie sich in diesen Zeiten stelle. „Das macht den Menschen Angst.“ **nem**

Lesen Sie hierzu auch das Interview auf der Seite 15.

IMPRESSUM

Landesteil 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) 619 56-0
Fax (07 11) 619 56-99
E-Mail: j.nemetschek-renz@vdk.de
Internet: *bw.vdk.de*

Aktuelles

Liposuktion bei Lipödem

Seit 1. Juli Kassenleistung in den Stadien 1 bis 3

Seit dem 1. Juli 2026 übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Liposuktion bei Patientinnen und Patienten mit Lipödem unabhängig vom Erkrankungsstadium. Dem Beschluss des Gemeinsamen Bundesauschusses (G-BA) war eine Erprobungsstudie vorausgegangen, die den Nutzen der Liposuktion im Vergleich zur Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie gezeigt hatte.



Die Liposuktion kann jetzt unabhängig vom Schweregrad erfolgen. Foto: iStock.com / Juanmonino

Voraussetzungen

Patienten benötigen für die operative Fettabsaugung eine Überweisung, mit der der zuständige Facharzt für Innere Medizin und Angiologie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Haut- und Geschlechtskrankheiten oder mit Zusatzweiterbildung Phlebologie bestätigt, dass die Diagnosekriterien und Indikationsvoraussetzungen erfüllt sind. Vom Operateur sind der aktuelle BMI und gegebenenfalls die Waist-to-height-ratio zu dokumentieren. Für die Indikationsstellung muss außerdem eine über sechs Monate durchgeführte konservative Therapie ohne ausreichende Beschwerdelinderung vorliegen. Das Erkrankungsstadium ist seit dem 1. Juli aber kein Kriterium mehr. Weitere Informationen:

www.kbv.de/praxis/tools-und-services/praxisnachrichten/2026/06-11/liposuktion-bei-lipoedem-auch-im-stadium-I-und-II-ab-juli-ebm-leistung

Medizinische Behandlungsfehler

Jeder vierte bis fünfte Vorwurf im Land bestätigt

In der Behandlungsfehler-Jahresstatistik 2025 für Baden-Württemberg erstellte der Medizinische Dienst Baden-Württemberg im Auftrag der Krankenkassen 1251 Fachgutachten zur Klärung von Behandlungsfehlervorwürfen. Die unabhängigen Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes (MD) übernehmen die Prüfung der Unterlagen fachärztlich oder pflegefachlich, sobald der Verdacht aufkommt, dass bei einer Behandlung oder Therapie etwas nicht richtig gelaufen ist. Die aktuelle Statistik zeigt ein weitgehend stabiles Bild.

Laut Fachgutachten wurde jeder vierte bis fünfte Vorwurf eines Behandlungsfehlers gutachterlich bestätigt: In 377 Fällen aller Begutachtungen (30,1 Prozent) stellte der MD einen Behandlungsfehler fest. In 283 dieser Fälle (22,6 Prozent) wurde ein ursächlicher Zusammenhang zwischen dem Fehler und dem beklagten Gesundheitsschaden nachgewiesen.

Bei 21 Fällen handelt es sich um 21 schwerwiegende, grundsätzlich vermeidbare Vorkommnisse, die sogenannten „Never Events“, wie beispielsweise eine Seitenverwechslung bei einer Operation. Solche Ereignisse geltem als kritisch, weil sie bei korrekten Abläufen gar nicht erst auftreten dürften. Außerdem waren 10 Todesfälle im Jahr 2025 auf einen Behandlungsfehler zurückzuführen. In den Vorjahren waren es zehn (2024), zwölf (2023), neun (2022) und 14 Fälle (2021). Doch jeder einzelne Fall verdeutlicht die Tragweite medizinischer Entscheidungen.

Der Medizinische Dienst weist in seiner Pressemitteilung darauf hin, dass die Zahlen kein vollständiges Bild der Patientensicherheit im Land zeichnen. Dr. Thomas Rösel, Leitender Arzt des MD Baden-Württemberg: „Jeder Behandlungsfehler ist einer zu viel. Aber wir sehen eben auch, dass in rund 70 Prozent der geprüften Fälle ein Behandlungsfehler nicht nachgewiesen werden kann.“ **red**

– Anzeige –



Tübingen – „Ist die Rente sicher?“

Vortrag: Politikwissenschaftler Prof. Seeleib-Kaiser

Bei der Kreisverbandskonferenz des VdK-Kreisverbands Tübingen im Juni 2026 referierte Prof. Martin Seeleib-Kaiser vom Institut für Politikwissenschaft der Uni Tübingen zu dem aktuellen Thema: „Ist die Rente sicher?“

Professor Martin Seeleib-Kaiser ging in seinem Vortrag auf folgende Punkte ein:

1. Kapitaldeckung stärken: Eine stärkere Rolle kapitalgedeckter Elemente kann helfen, die Lasten breiter zu verteilen und langfristige Renditechancen zu nutzen. Dies betrifft die private und die betriebliche Altersvorsorge. Wichtig sei jedoch, dass die gesetzliche Rente nicht gekürzt wird, sondern dies zusätzlich geschieht.

2. Transparenz erhöhen: Versicherungsfremde Leistungen sollten konsequent aus Steuermitteln finanziert werden. Konkret hätte dies bedeutet, dass der Rentenversicherung 2023 zusätzlich 38 Milliarden zur Verfügung gestanden hätte.

3. Flexibilisierung statt Fixierung: Statt starrer Haltelinien empfiehlt der Sachverständigenrat zudem mehr Anpassungsfähigkeit, um auf demografische und ökonomische Veränderungen reagieren zu können.

Professor Seeleib-Kaiser ist überzeugt, dass Rentenpolitik nicht isoliert betrachtet werden darf. Entscheidende Stellschrauben liegen im Arbeitsmarkt. Folgende Faktoren helfen, die Finanzierungsbasis der Sozialversicherungen zu stabilisieren und den Beitragsanstieg in der Rentenversicherung deutlich zu dämpfen: Höhere Erwerbsbeteiligung von Frauen; dies setzt jedoch bezahlbare und zuverlässige Kinderbetreuungsstrukturen durch Kita-Zeiten und Ganztagsschule voraus. Darüber hinaus sollte es keine Zwangsverrentung Älterer durch den Gesetzgeber und durch Tarifverträge geben. Außerdem braucht Deutschland qualifizierte Zuwanderung mit klarem Integrationsplan und Willkommenskultur. **red**



Prof. Martin Seeleib-Kaiser mit Martin Gross, VdK-Kreisverbandsvorsitzender Tübingen. Foto: VdK KV / Tübingen

VdK kritisiert Pflegereform

Emmendingen: Austausch mit MdB Fechner, SPD

Wie sich vor Ort die von Ministerin Nina Warken vorgeschlagene Pflegereform auswirken würde, dazu tauschte sich der SPD-Bundestagsabgeordnete (MdB) Dr. Johannes Fechner mit Horst Rausch aus, dem Vorsitzenden des VdK-Kreisverbands Emmendingen.

Horst Rausch kritisierte, dass der Pflegegrad 1 de facto abgeschafft werde. Außerdem werde es noch schwerer, einen angemessenen Pflegegrad zu erhalten. Statt Angehörige zu unterstützen, würden diese Rentenpunkte verlieren, wenn sie pflegen. Er empfahl deshalb dringend die grundlegende Überarbeitung.

„Vor allem geht es hier weniger darum, nachhaltig gute Pflege zu organisieren, sondern schlicht nur Geld einzusparen“, kritisiert der Emmendinger VdK-Kreisvorsitzende die Bundesregierung.

Auch der SPD-Bundestagsabgeordnete Dr. Johannes Fechner hat Bedenken wegen der Vorschläge von Ministerin Warken. „Eine große Errungenschaft war es, dass Kinder erst ab einem Vermögen von 100 000 Euro vom Sozialamt für die Pflegekosten ihrer Eltern herangezogen werden können. Diese Regelung können wir nicht ersatzlos streichen, weil das einen Keil zwischen die Generationen treibt“, erklärte Fechner. Rausch und Fechner verabredeten einen engen Austausch im Herbst, wenn die konkreten Gesetzesberatungen im Bundestag starten. **red**



Bedenken wegen der Pflegereform: MdB Dr. Johannes Fechner und VdK-Kreisvorsitzender Emmendingen, Horst Rausch. Foto: VdK KV / Emmendingen

Blaustein: Aktion „Achtsamer Nachbar“

Die Idee ist einfach: Nachbarschaft beginnt vor der eigenen Haustür. Oft reichen ein Gespräch, ein kurzer Besuch oder die Frage „Wie geht es Ihnen?“, um Einsamkeit zu durchbrechen. Der VdK-Ortsverband Blaustein startet die Kampagne „Achtsamer Nachbar“, um Bürgerinnen und Bürger zu ermutigen, im Alltag wieder stärker aufeinander zu achten – insbesondere auf ältere Menschen und andere Personen, die Unterstützung benötigen.



Der Sozialverband VdK versteht sich dabei als Wegweiser, Impulsgeber und Vernetzer bestehender Angebote. Zur Kampagne gehören Aufkleber, Plakate und Informationsmaterialien.

Künftig sollen auch Urkunden „Achtsamer Nachbar“ verliehen werden. Bürgerinnen und Bürger, Vereine und Organisationen können Menschen vorschlagen, die sich in besonderer Weise für ihre Mitmenschen einsetzen. Die Kampagne lädt alle ein, mit kleinen Gesten Großes zu bewirken. Denn oft genügt ein freundlicher Gruß oder ein offenes Ohr. **red**

www.vdk-bw.de/vor-ort/ov-blaustein

VdK Reisen

„Reisen unter Freunden“

VdK Reisen

Unvergessliche Urlaubserlebnisse für alle, die gerne verreisen. Auch Nicht-VdK-Mitglieder sind herzlich willkommen, unsere Reiseangebote zu nutzen. Vertrauen Sie auf die Erfahrung des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg und gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit.

Ihr VdK-Reiseteam | Antonija Koc-Cuvalo & Durdane Jiroyan
www.vdk-reisen.de

Weihnachten und Silvester | 2026/2027



Südtiroler Bergweihnacht | 22.12. – 26.12.2026
ab **1.099,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)
Festtage in den Tiroler Alpen | 23.12. – 27.12.2026
ab **1.185,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)
Weihnachtlicher Achensee | 22.12. – 27.12.2026
ab **1.395,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)

Silvester in Weimar | 30.12. – 02.01.2027
ab **1.395,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)
Silvesterreise nach Leipzig | 30.12. – 02.01.2027
ab **949,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)
Silvester am Gardasee | 29.12. – 02.01.2027
ab **1.495,- €** p. P. im DZ/Bus/HP (Einzelzimmer auf Anfrage)

Spektakuläre Küsten, Altstädte & Atlantikflair | 8-tägige Flugreise mit 2 Ausflügen



Eine Reise an die Algarve – Faro - verbindet eindrucksvolle Küstenlandschaften mit bewegter Geschichte und authentischem portugiesischem Lebensgefühl. Zwischen Atlantik, historischen Städten und einzigartigen Naturparks entfaltet sich eine Region, die mit Vielfalt überrascht. **Zwei sorgfältig ausgewählte Ganztagesausflüge** eröffnen dabei intensive Einblicke in den Westen und Osten dieser faszinierenden Küste.

▸ Ganztagesausflug „Beeindruckender Westen“ mit Besuch der ehemaligen maurischen Hauptstadt der Region Silves, der historischen Stadt Lagos und dem Kap St. Vincent

▸ Ganztagesausflug „Highlights der Ostküste“ mit Besuch von Faro, der größten Stadt an der Algarve, Olhão, dem Herzen des Ria Formosa Nationalparks, und Tavira, dem Venedig der Algarve

Leistungen: ▸ Flug nach Faro ab/bis Stuttgart ▸ Transfer: Flughafen – Hotel – Flughafen ▸ 7 x Übernachtungen im **** Regency Salgados Hotel & Spa in Albufeira ▸ Halbpension: Frühstück und Abendessen als Menü oder Buffet

Preis und Reisezeiten:
23.01./ 30.01./ 06.02./ 13.02. / 20.02./06.03.2027
ab **899,- €** p. P. im DZ

Sagenhafte Insel der Elfen, Wasserfälle & Geysire 8-tägige Flugreise mit 4 Ausflügen



Island begeistert mit gewaltigen Wasserfällen, aktiven Geothermalgebieten und spektakulären Küstenlandschaften. Rund um Reykjavík erwarten Sie einige der bekanntesten Naturwunder der Insel, kombiniert mit spannenden Einblicken in die Geschichte und Kultur des Landes. **Vier abwechslungsreiche Ganztagesausflüge** führen zu den Höhepunkten im Südwesten Islands und machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Preis und Reisezeiten, ab/bis Frankfurt:
21.04. – 28.01.27 ab **1.679,- €** im DZ/Frühstück/Ausflugspaket
26.05. – 02.06.27 ab **1.879,- €** im DZ/Frühstück/Ausflugspaket
06.10. – 13.10.27 ab **1.979,- €** im DZ/Frühstück/Ausflugspaket

Ausflugspaket inklusive: ▸ Alle Ausflüge mit komfortablen Reisebussen ▸ Ganztagesausflug mit Stadtbesichtigung (teilweise im Bus, teilweise zu Fuß) in Reykjavik sowie Fahrt auf die Reykjanes-Halbinsel u.a. mit Zwischenstopp an der Heißwasserquelle Gunnuhver, dem Geothermalgebiet Seltún, dem Dorf Grindavík und dem Reykjanes-Leuchtturm ▸ Ganztagesausflug Golden Circle mit Þingvellir-Nationalpark – Strokkur-Geysir und Gullfoss-Wasserfall ▸ Ganztagesausflug Südküste mit Seljalandsfoss-Wasserfall, Skógafoss-Wasserfall, Zwischenstopps in Dyrhólaey und Vík inkl. Mittagessen ▸ Ganztagesausflug zur Snæfellsnes Halbinsel u.a. mit Zwischenstopp in den Orten Arnarstapi und Hellnar, dem Djúpalónssandur-Strand und dem Berg Kirkjufell

Ischia und Amalfiküste | 27.04 | 04.05 | 11.05.27



Erlebnisreise Ischia und Amalfiküste: 8-tägige Flugreise mit vier Ausflügen ab/bis Stuttgart und Frankfurt

Lassen Sie sich von der immergrünen Insel Ischia verzaubern. Diese Reise bietet atemberaubende Landschaften, kulinarische Genüsse und unvergessliche Momente. Kommen Sie mit uns und erleben Sie auf ausgewählten Ausflügen und einer Minikreuzfahrt die unvergleichliche Schönheit des Mittelmeers.

Ausflug: ▸ Ganztagesausflug: Minikreuzfahrt Amalfieküste ▸ Halbtagesausflug: Land und Leute ▸ Halbtagesausflug: Prodica

Preis: 27.04.2027 ab **1.179,- €** p. P. im DZ | 04.05.2027 ab **1.279,- €** p. P. im DZ | 11.05.2027 ab **1.379,- €** p. P. im DZ

VdK-Reisen • Johannesstraße 22 • 70176 Stuttgart • Telefon 0711 619 56-82 / oder -85 • Fax 0711 619 56-86 • E-Mail vdk-reisen-bw@vdk.de • www.vdk-reisen.de

„Hauptsache, ihr macht was!“

Umgang mit populistischen Vorurteilen und Parolen: Interaktives Argumentationstraining beim VdK Todtnau-Schönau

Haltung zeigen, wenn es drauf ankommt – leichter gesagt als getan. Genau deshalb luden die SPD Oberes Wiesental, die Frauengemeinschaft Schönau und der VdK-Ortsverband Todtnau-Schönau zum interaktiven Argumentationstraining „Mut zur Haltung“ in den katholischen Pfarrsaal Schönau ein.

Die Idee zum kostenfreien Workshop stammte von der früheren VdK-Ortsvorsitzenden Verena Diemer.

Claudia Dolzer, Gemeinderätin Zell im Wiesental, SPD, übernahm die Begrüßung. 15 Teilnehmende lernten, wie man rechtsextremen und rechtspopulistischen Vorurteilen und Parolen begegnen kann. Die beiden Referentinnen der Fachstelle Demokratiebildung des Bildungswerks der Erzdiözese Freiburg setzten dabei voll auf interaktive Übungen.

Das zentrale Learning des Tages brachte eine der Referentinnen auf den Punkt: „Das Wichtigste ist, dass ihr überhaupt was macht. Es gibt kein Richtig oder Falsch.“

Zum Abschluss gab es für die Referentinnen Präsente aus dem Cabanja Weltladen. Zudem sammelte die Runde über den „Spendschmetterling“ Spenden für die Erdbebenopfer in Venezuela. Ein gelungener Nachmittag und früher Abend, der bewies: Demokratie lebt vom Mitmachen. **red**



Gesprächsbereitschaft, mutiger sein, üben und fundierte Argumente: diese guten Vorsätze fassten die Teilnehmenden für den Umgang mit populistischen Äußerungen. Foto: VdK OV / Todtnau-Schönau

Drei Fragen an ...

Karin Maier

Frau Maier, Sie sind Schriftführerin des VdK-Ortsverbands Todtnau-Schönau. Warum ist es Ihnen wichtig, als VdK-Ortsverband, Ihre Mitglieder mit einem Argumentationstraining zu schulen?
Demokratie beginnt nicht erst auf irgendeiner höheren Ebene. Sie beginnt dort, wo Menschen zusammenkommen und entscheiden. Unser VdK-Ortsverband hat die Aufgabe, nicht nur soziale Rechte zu vertreten, sondern auch aktiv gesellschaftliche Teilhabe zu stärken.

In einem Workshop wie dem in Schönau im Schwarzwald lernen unsere Mitglieder konkrete Handlungsmöglichkeiten – etwa wie man rechtspopulistischen Parolen im Alltag begegnet, ohne stumm zu bleiben. Das befähigt jeden Einzelnen und jede Einzelne, Verantwortung zu übernehmen. Ohne Schulung fehlt vielen oft die Sicherheit, Haltung zu zeigen. Mit Schulung wächst unser Verband nach innen und nach außen.

Und weshalb ist das auch Aufgabe des Sozialverbands VdK?
Der VdK ist historisch gewachsen als Interessenvertretung für vulnerable Gruppen – Betroffene von Behinderung, Kriegsfolgen und sozialer Ungleichheit. Diese Menschen gehören zu jenen, deren Stimmen am schnellsten lauthals übertönt werden, wenn demokratische Debatten kippen. Demokratiebildung ist daher keine Zusatzleistung, sondern Kernteil unserer Arbeit.

Ein Sozialverband, der nicht auch für demokratische Kultur eintritt, wäre seiner historischen Verantwortung untreu geworden. Der Sozialverband VdK muss seine Mitglieder stärken, weil soziale Gerechtigkeit ohne funktionierende Demokratie nicht möglich ist.



Karin Maier. Foto: privat

Was haben Sie im interaktiven Argumentationstraining „Mut zur Haltung“ gelernt?
Ein Satz aus dem Argumentationstraining hat mich nachhaltig geprägt: „Das Wichtigste ist, dass ihr überhaupt was macht. Es gibt kein Richtig oder Falsch.“ Dieser Befreiungsschlag nimmt den Perfektionsdruck – Handeln zählt mehr als perfekte Formulierungen.

Ich habe gelernt, dass interaktive Übungen viel mehr bringen als theoretische Vorträge. Durch Rollenspiele konnten wir Situationen simulieren, bei denen wir uns sonst zurückgehalten hätten. Die 15 Teilnehmenden zeigten: Man braucht keine rhetorischen Superkräfte, um Haltung zu zeigen. Besonders wertvoll war die Solidarität im Kreis – gemeinsam zu üben, schafft Mut zum eigenen Auftreten. Und der Abschluss mit dem „Spendschmetterling“ für Venezuela-Erdbebenopfer erinnerte uns: Demokratie lebt nicht nur vom Reden, sondern vom konkreten Miteinander. Die Idee zum Argumentationstraining kam von unserer früheren Ortsvorsitzenden Verena Diemer, umgesetzt wurde sie von drei Vereinigungen: Der SPD Oberes Wiesental, der Frauengemeinschaft Schönau und uns, dem VdK-Ortsverband Todtnau-Schönau. Das beweist: Wenn wir kooperieren, wird Demokratie sichtbar. Genau darum geht es im VdK – alles geht zusammen. **nem**

VdK-Bisingen: Vortrag zur Fußgesundheit

Vortrag und Übungen zur Fußgesundheit im Schützenhaus Bisingen – organisiert vom VdK-Ortsverband Bisingen.

Ein Quiz mit überraschenden Fakten eröffnete den Vortrag: Im Laufe des Lebens legt ein Mensch durchschnittlich die Strecke von drei Erdumrundungen zu Fuß zurück. Dennoch sollen mehr als 60 Prozent der Erwachsenen unter Fußproblemen leiden.

Referentin Anne Heller vermittelte das Thema anschaulich und praxisnah. Sie konnte dabei auf ihre langjährige Erfahrung als Gesundheits- und Krankenschwester sowie als Pädagogin an Pflegeschulen zurückgreifen. Nach der Einführung in die Anatomie des Fußes folgten Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur, Mobilisation der Gelenke und Förderung der Durchblutung. Dabei wurde deutlich, dass starke Füße die Gangsicherheit verbessern und Stürzen vorbeugen können. Alle Übungen wurden im Sitzen durchgeführt und zeigten, wie einfach Fußtraining in den Alltag integrierbar ist – ob auf längeren Reisen, im Kino oder bequem zu Hause auf dem Sofa. Ein Handout unterstützt die Teilnehmenden beim Weiterüben.

Ein herzlicher Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den Kuchenspenderinnen und Kuchenspendern sowie dem Schützenverein Bisingen. **red**

50 Jahre im Sozialverband VdK



Horst Schröder ist seit 50 Jahren Mitglied im VdK. Kirsten Kürten, Ortsvorsitzende des Ortsverbandes Tiengen-Waldshut, gratulierte sehr herzlich. Die Vorsitzende überreichte einen Geschenkkorb, die VdK-Ehrenurkunde und die große goldene VdK-Nadel zum Jubiläum.
Bei einer Veranstaltung 1976 in Waldshut wurde Horst Schröder von dem damaligen Vorsitzenden Liebetanz angesprochen, ob er nicht VdK-Mitglied werden möchte. Schröder unterzeichnete und teilte dem VdK gleich mit, dass seine beantragte Kur abgelehnt wurde. Der VdK konnte helfen. Horst Schröder wurde 1935 als ältester von vier Jungen geboren und war in den Jahren 1954 bis 1956 in der Gefangenschaft. Er hatte sich am 17. Juli 1953 am Studentenaufstand oder besser am historischen Volksaufstand in der damaligen DDR beteiligt. Hort Schröder hatte und hat einen großen Sinn für Gerechtigkeit. In der Gefangenschaft wurden die Inhaftierten gezwungen, in einem Bergwerk zu arbeiten. Dort hat er sich ein Lungenleiden geholt. 1975 heiratete er seine Elvira, für die er bis heute jeden Tag kocht und auch backt. Ein weiteres Hobby von Horst Schröder ist das Eishockey spielen. Letztes Jahr war er noch auf dem Eis unterwegs und das möchte er dieses Jahr auch wieder. Wir drücken dafür fest die Daumen! Foto: VdK OV / Tiengen-Waldshut

Kritik an aktueller Sozialpolitik



Kreisverbandstag: Sozialverband VdK Baden-Baden/Bühl wählt einstimmig fast gesamten Vorstand für vier Jahre wieder, mit Kreisvorsitzenden Reiner Neumeister an der Spitze. In der Versammlung äußerte dieser heftige Kritik an den aktuellen Planungen zur Sozialpolitik. „Wir sollten für einen gerechten sozialen Staat viel mehr auf die Straße gehen und uns dagegen verwahren, dass Rentner und Rentnerinnen abgewatscht und beleidigt werden.“ Als Beispiel führte Neumeister an: „Ich kann nicht nachvollziehen, dass man einer alleinerziehenden Mutter mit 1 600 Euro netto im Monat ins Stammbuch schreibt: Die gesetzliche Rente sei eine Basisversorgung und sie möge privat vorsorgen, in dem sie in Aktien investiere.“ Foto: VdK KV / Baden-Baden Bühl

Tagesausflug zur Insel Mainau



Ausflug des VdK-Ortsverbands Dischingen zur Mainau: Gemeinsam schlenderten sie durch die wechselnde Blütenpracht und bestaunten die tropischen Falter im Schmetterlingshaus. Foto: VdK / OV Dischingen

Dem Fluss die Landschaft zurückgeben

Renaturierungsprojekte bringen Regionen und Städten Erholungsräume und Wirtschaftswachstum

Um Flüsse besser nutzbar zu machen, wurden diese in Deutschland jahrzehntelang begradigt, ausgebaggert und kanalisiert. Oft mit schweren Folgen, bis hin zu Überflutungen und Landschaftsverödungen. Renaturierungsprojekte wie an der Unteren Havel in Brandenburg zeigen, wie Flüsse wieder Teil einer intakten Umwelt werden können und dabei sogar Tourismus und Wirtschaft ankurbeln.



Hier wurde ein Altarm der Unteren Havel angeschlossen. Foto:NABU/Boxfish, Alexander Draheim

Das Renaturierungsprojekt der Unteren Havel startete der NABU (Naturschutzbund Deutschland) vor 16 Jahren, es ist Europas größte Fluss-Renaturierung. 2010 war die Havel noch den Anforderungen der Schifffahrt unterworfen, ohne Rücksicht auf die Natur. Die Landschaft, die von der Unteren Havel durchzogen wird, war geprägt von vielen Begradigungen, Deichen und versiegelten Ufern. Algen schwammen auf dem trüben Flusswasser. Schon in den 1980er-Jahren gab es erste ehrenamtliche Initiativen zur Rettung des Flusses. 90 Kilometer Flusslauf umfasst heute das Sanierungsgebiet.

Die Landschaft zwischen den Orten Pritzerbe im Süden und Gnevsdorf im Norden hat sich mittlerweile sichtbar erholt. Laut NABU gilt die Untere Havelniederung jetzt sogar als „das bedeutsamste und größte Binnenfeuchtgebiet im westlichen Mitteleuropa“. Mehr als 1100 seltene und stark gefährdete Arten seien wieder heimisch geworden, zum Beispiel der Kiebitz und die Uferschnepfe.

Altarme anschließen

Aus einer über weite Strecken geraden Schiffsstraße, ist an vielen Stellen ein kurvenreicher Fluss geworden. Dafür werden Seitenarme, die für den Flussausbau abgetrennt worden waren, wieder an den Hauptstrom angeschlossen. Durch diese sogenannten Altarme bilden sich mehrere Flussbetten, die sich auch laufend verändern. Die Havel kann sich so wieder richtig in der Landschaft ausbreiten. Bis 2033 sollen 23 Altarme angeschlossen sein.

Durch den Rückbau von Fluss- und Uferverbauungen entstanden natürliche Überflutungsräume und neue Ökosysteme. Zusätzlich wurden 42 Hektar Auenwald geschaffen und über 600 Hektar altes Auenland in die Flusslandschaft integriert.

Wirtschaft profitiert

Das Havelland ist ein beliebtes Ausflugsziel geworden. Insbesondere aus Berlin und Umgebung kommen viele Gäste als Tagestouristinnen und -touristen. Beliebt sind Aktivitäten am und im Wasser wie Kanu- oder Kajakfahrten, Fahrradtouren und Vogelbeobachtungen.

„Das Havelland profitiert vom Rekordtourismus in Brandenburg. Jeder Gast stärkt Gastronomie, Beherbergung, Handel und Freizeitwirtschaft. Naturtourismus ist längst kein Nischenthema mehr, sondern ein wichtiger Wirtschaftsfaktor für die Region“, sagt Matthias Kühn, Geschäftsführer des Tourismusverbands Havelland. Der Tourismus soll trotz der neuen Attraktivität des Havellandes langsam ausgebaut werden. Schon jetzt profitieren Reiseanbieter und der Einzelhandel in der Region. Der Übernachtungstourismus soll noch angekurbelt werden.

„Intakte Natur ist ein Wirtschaftsfaktor, dazu tragen Renaturierungsprojekte wie das Havel-Projekt heute und in Zukunft bei“, heißt es vom NABU. Man stehe dem Naturtourismus positiv gegenüber, betont der Verband weiter. Trotzdem solle es an der Unteren Havel nicht zum Massentourismus kommen. Naturverträglichkeit und Nachhaltigkeit müssten bei der Entwicklung des Tourismusstandorts Priorität haben.

Der NABU weist noch auf weitere Wirtschaftsfaktoren hin: Ein gesundes Ökosystem wie die Untere Havel sichert Wasser, fruchtbare Böden, Klimaregulation und den Schutz vor Extremwettern.

Isar darf wieder flimmern

Der Fluss, der das Stadtbild Münchens prägt, entspringt in den Alpen und ist ein echter Wildfluss. Von der „reißenden Isar“, wie sie genannt wird, war nicht mehr viel zu erkennen, als im Jahr 2000 im Stadtgebiet die Flusssanierung begann. Hier waren es nicht die Schifffahrt, sondern Hochwasserschutz und Industrie, die zur Flussverbauung geführt hatten. Bis 2007 wurde die Isar auf acht Kilometern im Stadtgebiet so naturnah wie möglich ausgebaut.

Die für die Isar typischen hellen und breiten Schotterbetten sollten deutlicher zur Geltung kommen, damit sich der Fluss je nach Wasserstand und Fließgeschwindigkeit immer wieder anders seinen Weg suchen kann. In mehreren Bauabschnitten wurden deshalb steinerne Uferkanten abgetragen, das Flussbett ausgeweitet und die Ufer abgeflacht. Zusätzlich wurde Kies aufgeschüttet, und es wurden Kiesinseln angelegt. An einigen Stellen blieben die Uferbereiche ungesichert und sich selbst überlassen. Dort entwickelte sich eine eigenständige, vielfältige Bewachsung.

Die Gesamtkosten des sogenannten Isar-Plans betrugen rund 28,1 Millionen Euro. Diese Investition, die damals auch kontrovers diskutiert wurde, ist längst amortisiert. Denn nicht zuletzt das offene und beliebte Isargelände mitten in der Stadt trägt zur hohen Attraktivität Münchens bei. Auch das Wasser hat eine gute Badequalität. „Die Isar darf wieder flimmern“, sagen viele Münchnerinnen und Münchner heute stolz.

Dr. Bettina Schubarth



Die Isar mit ihren Kiesbetten macht den Stadtfluss in München zu einem beliebten Naherholungsgebiet. Foto: imago/Wolfgang Maria Weber

Das bringt der Oktober

Sommerzeitende, Alkoholverbot und Heckenschneiden

Nicht nur zum Jahreswechsel treten Änderungen in Kraft, auch der Oktober bietet oft Neuerungen.

Winterzeit startet

Selbst auf den heißesten Sommer folgt wieder die kühlere und dunklere Jahreszeit. Am 25. Oktober, dem letzten Sonntag des Monats, startet die Winterzeit. In der Nacht auf Sonntag werden die Uhren von 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. Am Sonntag, 28. März 2027, wird wieder an der Uhr gedreht. Diesmal nach vorne. Dann beginnt die Sommerzeit.

Kein Alkohol am Bahnhof

An einigen Bahnhöfen in Deutschland ist der Verkauf von Alkohol bereits untersagt. Mit einem generellen Alkoholverbot an allen Bahnhöfen will die Deutsche Bahn nun das Sicherheitsgefühl der Fahrgäste und Beschäftigten erhöhen. Zudem soll der häufig beklagten Verschmutzung der Bahnhofsanlagen entgegengewirkt werden. Das Verbot will die Bahn bis zum 15. Oktober umsetzen.



Ab 1. Oktober dürfen Hecken und Sträucher geschnitten werden. Foto: imago/Christian Ohde

Untersagt ist das Konsumieren von Alkohol im gesamten Bahnhofsbereich, also auch auf den Bahnsteigen. Wer dagegen verstößt, muss mit einem Platzverweis rechnen, im Wiederholungsfall mit Hausverbot.

Heckenschnitt erlaubt

Im Herbst fällt im eigenen Garten viel Arbeit an. Dazu gehört für viele auch das Stutzen und Schneiden von Hecken, Sträuchern und Bäumen. Das ist ab dem 1. Oktober wieder uneingeschränkt erlaubt.

Bis Anfang März 2027 darf der Schnitt sogar recht radikal ausfallen. Danach beginnt die Schonzeit für nistende Vögel und andere Tiere, die das Buschwerk im Garten nutzen. **Dr. Bettina Schubarth**

Einfach liegenlassen

Im welken Laub überwintern Insekten

Ein aufgeräumter Garten ist nicht unbedingt das Beste für die Natur. Wer abgefallenes Laub in den Beeten liegen und abgeblühte Pflanzen und Stauden stehen lässt, tut Insekten Gutes.

Laut Bundeszentrum für Landwirtschaft ist die Anzahl der Insekten in Deutschland seit 1990 um 76 Prozent zurückgegangen. Damit verbunden ist ein Rückgang der Artenvielfalt. Mit dem Insektensterben schwindet die Nahrungsgrundlage für heimische Vögel, was wiederum deren Bestand bedroht. Ursachen sind die intensive Landwirtschaft, aber auch die Versiegelung von Flächen.

Wer einen „unordentlichen“ Garten hat, kann Insekten schützen. Laut Naturschutzbund Österreich nutzen viele Flug- und Krabbeltiere hohle Pflanzenstängel in den Beeten als Schutzräume für den Winter. Viele legen darin ihre Eier ab, auch die stark gefährdeten Wildbienenarten. Marienkäfer graben sich in den kalten Monaten in altes Laub.

Wichtig für Falter

Bis in den Mai hinein können welke Blätter und abgeblühte Pflanzen in den Beeten bleiben. Im vermeintlichen Gestrüpp verbergen sich oft Insekteneier. Gerade wer Schmetterlinge liebt, sollte erst spät mit der Instandsetzung des Gartens beginnen. Der Zitronenfalter, der sich im Frühjahr oft als erster Schmetterling im Garten zeigt, überwintert gerne zwischen Efeublättern oder in Brombeeren, aber auch im hohen Gras.

Unordnung gefällt nicht nur Insekten. Laub- und Reisighaufen im Garten helfen auch Igeln über die kalte Jahreszeit. **bsc**

Private Gelegenheitsanzeigen

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

Carbon-Rollator, neuwertig, NP 699€ + Schirm 89€VB 500€/Marke Saljol/01735701601

Mann (81), 1,72m, christli. Glaubens sucht Freundschaft m. Frau (jünger i.O.) / habe Auto + Teilarbeit Chemnitz (+/- 60km Umland) / Tel.: 0174 2676384

Modernes FH zw. Bamberg und Bad Staffelstein: 80qm, NR, keine Haustiere, Küche, Wohnz., 2 Schlafz., 2 WCs, Sitzplatz draußen / Buchbar ab 3 Nächten. / Preise und Infos auf Anfrage per Mail: Ferienhaus.Maria@t-online.de.

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

MÄRKLIN Eisenbahn von Sammler zu kaufen gesu. Anlage/Sammlung. Raum Köln/Koblenz. Tel. 0173-3134410

Appartementwohnung 28m² mit Dachboden, Arkadenhaus Thermenblick in Bad Füssing, 2.Etage, Aufzug, komplett möbliert, Balkon Blick Therme 1, Ideal als Ferienwohnung mit Vermietung, krankheitsbedingt zu verkaufen, Preis: VB € 75.000,- weitere Infos über Telefon: 0176-60917821

Elektrorollstuhl, faltbar f. Autotransport, sehr gepflegt stabil u. leicht , Privatverkauf, Standort Düsseldorf,Versand möglich.Tel. o. WhatsApp: 0173 9732300

Bad Füssing - Ferienappartment zur Kurgastvermietung und Eigennutzung zu verkaufen / Top-Lage gegenüber der "Therme 1" / VB: 83.000€ / Tel.: 0157-32539943

Kaufe Modelleisenbahnen aller Hersteller und Größen (Märklin, Fleischmann, Trix, Pico, LGB usw.) sowie Blechspielzeug, Anlagen u. ganze Sammlungen. Tel.: (01 77) 3 14 75 38 (rufe zurück).



Betreutes Wohnen



Kurstift
BAD BRÜCKENAU

Selbstständig leben, sicher betreut
– Ihr neues Zuhause mit Herz

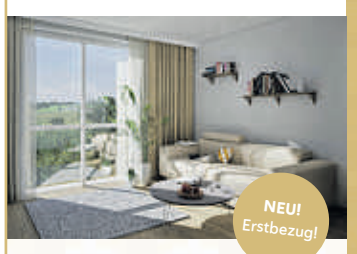
Ein- bzw. Zweiraum - Appartements 36 oder 50 qm mit Dusche/WC, Loggia und Pantryküche. Im Haus: Hallenschwimmbad und Fitnessraum

Mietpreis einschließlich vieler Leistungen ab 1.328,51 €

www.kurstift.org

info@kurstift.org, Schillerstr. 7, 97769 Bad Brückenau, Telefon (09741) 84 - 0

PARKRESIDENZ FONTANA
BAD KISSINGEN



Wir beraten Sie gerne!
0971 80490
info@parkresidenz-badkissingen.de

Ihr Senioren-Wohnsitz mit Stil und Komfort

Selbstständig Wohnen mit Hotelkomfort

- Zentrale Lage am Rosengarten Bad Kissingen
- barrierefreie 2- und 3-Zimmer Wohnungen (45-83 m²) mit Balkon oder Terrasse
- fürsorgliche Betreuung
- auf Wunsch Vollverpflegung
- bei Bedarf ambulante Versorgung
- Vergünstigten Anspruch auf alle Hotel- und Wellnessleistungen

Parkresidenz Fontana | Marbachweg 2 | 97688 Bad Kissingen
www.parkresidenz-badkissingen.de

Nordsee · Ostsee

Kaiserbad Heringsdorf – gemütliche Ferienwohnungen ebenerdig, strandnah, Sonnenterrasse, Hunde erlaubt, ab 70,-€,Tel.:01746882835

Barrierefreier Bungalow, freist. und **ebenerdig**, in Dorum/Nordsee, strandnah, eigener Strandkorb, 2 SZ, für **Senioren/Allergiker** – keine Haustiere. Telefon: (0 63 62) 57 75, www.ferienhaus-belair.de

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

Barrierefr. FeWo USEDOM neu 2 Pers. ganzjährig buchbar / Bahn, Bus, PKW, / Tel: 0172 1000 632 / landurlaub@freenet.de

Teutoburger Wald

Bad Salzuflen, Fewo an der Promenade, 1A-Lage, priv. Garten, überdachte Terr., Telefon: (0 52 22) 1 52 17, fewobadsalzuflen@gmail.com

Oberpfalz

Bad Neualbenreuth: ****Fewo, ruh. Lage, 7 x ÜF, 5 x Thermalbad Sybillenbad, 1 x 3-Gänge-Menü, p. P. 345 €, Tel.: (0 96 38) 4 98.

Niederbayern

Wohlfühlwoche Haus Nürnberg in Bad Füssing App. mit Kü/Bad/Balk., f. 2 P.: 10 x Therme, 6 x Mass., 6 x Moorp., f. 2 P: 7 Ü ab 718,50€, 14 Ü ab 1423€; f. 1 P.: 7 Ü ab 487,00€, 14 Ü ab 960€, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad Füssing, www.haus-nuernberg.de, Tel.: (08531) 21141

Bad Füssing: App. mit Lift, Balkon/Terr., ab 33€ f. 2P., (0 85 31) 7 04 95 11, www.haushanna.com

Bad Füssing: Sehr schöne günstige FeWo f. 2 P ideal auch f. offene Badekur 0170-8316584



Bayerischer Wald

Denken Sie JETZT an Ihren Vereinsausflug 2027!



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

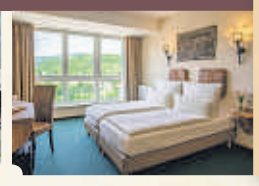
5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt 355,- €

URLAUBSHOTEL Binder
Inhaber: Alfred Binder
Freihofer Str. 6
94124 Büchlberg
Tel. 08505-9007-0
info@hotelbinder.de
www.HotelBinder.de

Harz

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS





HASSERÖDER BURGHOTEL
WERNIGERODE / HARZ

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR









Herbst-Attacke Special

Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness, Erlebnisse und vieles mehr!

- **4 Tage / 3 Übernachtungen** HP+ inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, WLAN, Begrüßungsdrink, Veranstaltungen des Hotels, u. v. m.)
- **3 Abendessen** vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf das Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- **Wertgutschein** Hotel-Shop

Eintritt zu folgenden Erlebnis-Highlights bereits im Preis enthalten:

- Rübeländer Tropfsteinhöhle · Tierpark Hexentanzplatz Thale

Jetzt bis zu 37% Vorteil!

Sichern Sie sich zusätzlich 10%* Extra-Rabatt mit dem Code VDK10

*auf alle Aufenthalte im Zeitraum bis 22.12.2027 (ohne 23.12.26-31.12.26) Bei Direktbuchung mit dem Code „VDK10" über die Online-Buchung auf unserer Website sowie per Telefon oder E-Mail. Aktion gültig bis 29.10.2026. Nicht kombinierbar mit anderen Buchungscodes.

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.11. bis 20.12.26
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.
Zzgl. WE-Zuschlag 15,00 €/Erw./Nacht (Fr & Sa).

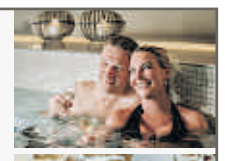
je Erw. im DZ 306,00 €

Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

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

Kur und Gesundheitsurlaub

THERMENHOTEL SONNENHOF ★★★★





Longevity im SONNENHOF – Thermalwasser, Sauna, Physiotherapie (auch auf Arzt-Rezept). Vier-Gänge-Wahlmenü. Komfortable Zimmer, viele Inklusivleistungen und Kulturangebote. **Auch für Beihilfe-Berechtigte und Angestellte im öffentlichen Dienst.**

Direkt im Zentrum von Bad Füssing
Tel. 08531 2264-0
www.thermenhotel-sonnenhof.de

Vitalität und Wohlbefinden in Bad Füssing

Eifel / Mosel / Hunsrück

Herbst & Weinlese, zwischen Rhein & Mosel – Nähe Cochem

4 Tage / 3x Ü/HP ab € 199 p.P./DZ Frühstücksbuffet, abends Genießerbuffet mit Vorsuppe & Nachtisch, **1x Mosel-Schifffahrt**, Nähe Hängebrücke Geierlay

Jetzt buchen!

Barrierefreie FeWo (65 m²), Panoramablick, **ab € 65/Tag/ab 2 Pers. – Halbpension zubuchbar!**

Weihnachts- und Silvesterangebot anfordern

Zum Mühlental Hotel & Restaurant & Ferienwohnungen

Inh. Fam. Carsten Hansen · Mühlenweg 2a · 56290 Mörz · T. 06762/8627 · info@hotel-zummuehlental.de · www.hotel-zummuehlental.de

Urlaub direkt an der Mosel
Schwimmbad & Sauna ★ Lift ★ Zugang barrierefrei ★
Fam. gef. Hotel bei Bernkastel-Kues (5 km), 90 B., Du/WC/TV, Moselterrasse, Liegewiese, Kegelbahn. Zentral gelegen für Wander-/Radtouren und herrl. Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Luxemburg (60 km).

Sparpreis:
5x HP ab 510,- €
7x HP ab 710,- €
Gruppenpreis auf Anfrage

Hotel Winzerverein ★★★

www.hotel-winzerverein.de · Tel. 0 65 32 / 23 21
HBG Scheer GmbH & Co. KG · Burgstraße 7 · 54492 Zeltingen



Ostwestfalen

Urlaub, Kur oder Heilfasten in Bad Salzuflen 1 Woche ÜN/Fr. ab € 499,50 | Heilfasten ab € 649,00 | Wir freuen uns auf Sie! www.kurvilla.de Tel. 05222/91330

Franken

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

Fränk. Seenland, sehr schöne Fewos, ideal zum Wandern, Radfahren, Badezugang 200 m, Tel.: (09 11) 88 44 11, www.seenland-wiesengrund.de

Oberfranken, Nähe Bad Staffelstein, Thermalbad, 2 FeWos 50 qm, Balkon, pro Tag für 2 Pers. € 47,–, WLAN, Prosp. anf., Tel.: (0 95 73) 23 53 87, www.ferienwohnungen-elker.de

Bodensee

Herbst am Bodensee
1 -u. 2-Zi.-App. m. Balkon u. Seesicht, eigener Strand, 2 rollstuhlger. App., Aufzug, Babybett, Frühstück auf Anfrage. Prospekt anfordern. Sommerhof Rauber, Seestraße West 12, 88090 Immenstaad, www.sommerhof-Bodensee.de, Telefon: (0 75 45) 9311 10 E-Mail: info@sommerhof-bodensee.de

Anzeigenschluss für die Ausgabe November 2026: 8. Oktober 2026

Gerne berate ich Sie: Paul Niehs
p.niehs@720health.media
(0 15 15) 06 78 55 – 0



Österreich

Ihr 3*Superior Hotel im Salzkammergut**

TOP-Reisepakete für unsere Gruppen 2026
ab € 355,- f. 4 Nächte bis € 513,- f. 6 Nächte inkl. HP, Ausflügen, Reiseleitg. etc.



- **TOP Lage** - ruhig, mit vielen Ausflugszielen
- **TOP Zimmer** - vom Economyzimmer bis zur Suite
- **TOP Ausstattung** - Hallenbad, Sauna, Freibad, uvm
- **TOP Unterhaltung** - Tanzabend und geführte Wanderung
- **TOP Verpflegung** - Themenbuffets oder Wahlmenüs

HP ab € 70,- (2026)

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

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

Polen

(K)urlaub u.a. Usedom, 7 Tg, HP,10 Anwd., Hotel **** ab € 222,-,optional Hausabholung ab € 145,- JAWA-Reisen.de (GmbH), Giersstr. 20, 33098 Paderborn, ☎05251 – 390 900

Ausland

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

HOTEL BRÜCKENWIRT ★★★



TOP in Preis und Leistung

Familiengeführtes 3*Sterne Hotel in Altenmarkt-Zauchensee

- ideal für Gruppenreisen
- Hallenbad & Wellnessoase
- Organisator wird für eine Nacht zum Kennenlernen eingeladen

+436452/5529 · info@brueckenwirt.com
www.brueckenwirt.com

Ein Hitze-Sommer der Extreme

Medizinische Einsatzkräfte, Notfallretter und Feuerwehren berichten von den dramatischen Folgen der hohen Temperaturen

Waldbrände, Ernteausfälle, ausgetrocknete Flussbetten und mehr als 16000 Hitzetote – so viele wie nie in Deutschland: Der Extrem-Sommer 2026 wird in Erinnerung bleiben. Rettungskräfte und Feuerwehrleute blicken zurück auf die dramatischen Auswirkungen der Hitze und ein Einsatzgeschehen, das sie so noch nicht erlebt haben.



Die Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenheims im nordrhein-westfälischen Witten setzten sich im Juli mit Sonnenschutz und Fächer nach draußen und kühlten ihre Füße. Foto: imago/Funke Foto Services/Jürgen Theobald



Die Temperatur betrug in diesem Sommer mehrmals 40 Grad. Foto: imago/Wolfgang Maria Weber

Die Hitzewelle Ende Juni bildete in vielen Teilen Deutschlands den dramatischen Höhepunkt eines außergewöhnlich heißen Sommers. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) verzeichnete an mehreren Tagen Höchstwerte von über 40 Grad – auch nachts sanken die Temperaturen kaum deutlich ab.

Kalle Heitkötter, Ärztlicher Leiter Rettungsdienst bei der Landeshauptstadt Düsseldorf, erinnert sich an den letzten Samstag im Juni. „An diesem Tag haben wir mit 550 Rettungswageneinsätzen doppelt so viele wie an normalen Tagen gezählt und mit 128 Notarzteinsätzen dreimal so viele wie sonst.“ Die mit Abstand meisten Menschen, die versorgt werden mussten, waren alleinstehende ältere Personen in Dachgeschosswohnungen. „Wir haben viele Menschen aufgefunden, bei denen wir eine Körpertemperatur von 40 Grad und mehr festgestellt haben. Dann sprechen wir von einem Hitzeschlag, der lebensgefährlich sein kann. Sie wurden mit Eis gekühlt und erhielten oft vor Ort Infusionen, bevor sie ins Krankenhaus gebracht wurden. Das mittlere Alter dieser Patienten lag bei 76 Jahren, viele von ihnen waren vorerkrankt. Die höchste Temperatur, die wir bei einer überlebenden Person gemessen haben, lag sogar bei 44,5 Grad“, berichtet Heitkötter.

Nach draußen

Gerade Dachgeschosswohnungen entwickelten sich zu wahren Hitzefallen. „In solchen Situationen muss die Empfehlung lauten: Gehen Sie raus an einen möglichst kühlen Ort. Dort werden Menschen bei gesundheitlichen Problemen außerdem eher entdeckt und können schneller Hilfe bekommen als in der eigenen Wohnung.“

Doch auch an Orten, wo Menschen Abkühlung suchten, nahm die Zahl der Notfälle zu. Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) blickt ebenfalls auf einen außergewöhnlichen Sommer zurück. Bis Ende Juli ertranken bundesweit 261 Menschen – 15 mehr als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Eine vergleichbare Zahl an Todesfällen gab es zuletzt 2019 in den Monaten Mai bis Juli. „Vor allem im Juni kam es zu einer Häufung von Notfällen am Wasser“, sagt Volker Kvasnicka, Leiter Einsatz beim DLRG-Landesverband Bayern. Bei hochsommerlichen Temperaturen zog es viele an Seen, Flüsse und andere Gewässer. Gerade an unbewachten Badestellen erhöht sich damit das Risiko schwerer Unfälle. Rund 90 Prozent der tödlichen Badeunfälle ereigneten sich an Binnengewässern ohne ständige Aufsicht.

Hinter den Todeszahlen stehen jedoch auch zahlreiche erfolgreiche Rettungen. „Das dürften etwa zehnmal so viele Menschen sein wie die Ertrunkenen“, schätzt Kvasnicka. Allein im vergangenen Jahr rettete die DLRG 1154 Menschen vor dem Ertrinken.

Für die Einsatzkräfte waren die Bedingungen dabei sehr herausfordernd, da das Niedrigwasser ihre Arbeit in diesem Sommer zusätzlich erschwerte. Besonders am Rhein waren die Wasserstände so niedrig, dass die üblichen Bootsrampen teilweise nicht mehr genutzt werden konnten. Dann mussten die Retter auf leichtere Schlauchboote ausweichen. Die Einsätze konnten dadurch 40 bis 60 Minuten länger dauern als normal.

Große Belastung

Viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer verbrachten ihre Schichten stundenlang am Wasser – häufig ohne Schatten und in Schutzkleidung. Zu der körperlichen Belastung kam die psychische Beanspruchung durch schwierige Einsätze hinzu. Die Bergung Ertrunkener oder eine erfolglose Reanimation brachte sogar erfahrene Retterinnen und Retter an ihre Grenzen.

Für die Feuerwehrkräfte, die in diesem Sommer deutschlandweit zahlreiche Waldbrände löschten, waren die Belastungen enorm. In der Waldbrandzentrale im brandenburgischen Wünsdorf werden alle Löscheinsätze im Bundesland koordiniert und überwacht. Fast 290 Brände gab es bereits in diesem Jahr in Brandenburg. Statistisch gesehen sei das bisher zwar ein durchschnittliches Jahr gewesen, aber dennoch zu warm und zu trocken, sagt Philipp Haase, Sachgebietsleiter Waldbrandschutz beim Landesbetrieb Forst Brandenburg. Vor allem an dem Ausmaß der Brände lässt sich das gut sehen: Im Jahr 2025 brannte in Brandenburg insgesamt eine Fläche von rund 250 Hektar, 2026 waren es bereits knapp 600 Hektar. Zwei Brände bei Jüterbog im Mai und im Juli, bei denen insgesamt eine Fläche von knapp 470 Hektar brannte, schlugen hier zu Buche.

Besonders dramatisch war die Situation im Hürtgenwald in der Eifel im Kreis Düren. Zwischen dem 13. und 19. August tobte dort der größte Waldbrand in der Geschichte Nordrhein-Westfalens. Das Feuer konnte sich wegen der extremen Trockenheit und starker, wechselnder Winde schnell ausbreiten. „Vor dem 13. August hat es zehn Wochen lang nicht geregnet im Hürtgenwald“, berichtet Feuerwehr-Sprecher Peter Berndgen. Temperaturen von fast 40 Grad und eine hohe Luftfeuchtigkeit erschwerten die Löscharbeiten zusätzlich. Schon davor waren die Feuerwehren über einen längeren Zeitraum nahezu täglich zu Brandeinsätzen ausgerückt – Felder, Böschungen, Gärten und Grünstreifen fingen Feuer. „Einmal brannte ein ganzer Rasen-Sportplatz. Das habe ich in 40 Jahren noch nicht erlebt.“

Während des Löscheinsatzes im Hürtgenwald waren mehr als 5000 Einsatzkräfte von Feuerwehr, Hilfsorganisationen, Polizei, Bundeswehr, THW und Ordnungsbehörden im Einsatz. Dabei erlitten acht Einsatzkräfte leichte Verletzungen, beispielsweise Schnittverletzungen und Dehydrierungen. Berndgen spricht von extrem schwierigen Bedingungen für die Feuerwehrleute. Aufgrund der klimatischen Verhältnisse sowie der besonderen Herausforderungen eines Waldbrandes waren die körperlichen Belastungen sehr hoch.

Hitze und Starkregen

Wie schnell aus einem Extremereignis das nächste werden kann, zeigte sich unmittelbar im Anschluss. Nachdem der Brand im Hürtgenwald gelöscht war, mussten Einsatzkräfte am Folgetag zu Starkregenereignissen im Landkreis nebenan ausrücken. Nur einen Tag später gab es an mehreren Flussläufen im Rheinland Hochwasserwarnungen. „Das sind Extremsituationen, die wir in dieser Form bislang kaum kennen. Wir müssen zunehmend von klimainduzierten Einsätzen sprechen. Das Klima treibt die Feuerwehren von einer Ecke in die andere“, so Berndgen.

Dieser Sommer zeigte, wie vielfältig die Herausforderungen für die Einsatzkräfte inzwischen sind: Auf extreme Hitze folgten Badeunfälle und Waldbrände, auf Trockenheit Starkregen und Hochwasser. Die Einsätze werden häufiger und komplexer – und die Einsatzkräfte geraten dabei unter Extrembedingungen. **Lisa John/Jörg Ciszewski**



Die meisten Waldbrände waren im Bundesland Brandenburg zu verzeichnen. In Jüterbog mussten die Einsatzkräfte im Mai und im Juli zu Löscharbeiten ausrücken. Foto: imago/7aktuell



Die DLRG war in diesem Sommer sehr häufig im Einsatz, um Menschen zu retten. Foto: imago/Sven Simon



Das Robert Koch-Institut ermittelte in Deutschland so viele hitzebedingte Todesfälle wie in keinem Jahr zuvor. Grafik: VdK

Botox, Filler & Co: Schönheitswahn im Alter

Viele jenseits der 50 fühlen enormen Druck, aber: Muss man dem Jungsein hinterherlaufen? Und warum eigentlich?

Falten, Tränensäcke und schlaffe Haut: Früher galten sie als Zeichen eines erfüllten Lebens. Heute ist das oft anders. Botox, Faltenunterspritzungen und Schönheitsoperationen sind längst bei Menschen im höheren Alter angekommen. Auch jenseits der 50 wächst der Wunsch, lange frisch und jugendlich auszusehen. Doch wo endet der Wunsch nach einem gepflegten Äußeren – und wo beginnt der gesellschaftliche Druck?



Natürlich schön: Jutta Speidel pfeift auf den Jugendwahn. Foto: imago/Berlinfoto

Der Markt für ästhetische Eingriffe ist groß. Nach Angaben der International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) wurden in Deutschland im Jahr 2024 rund 626 200 ästhetisch-plastische Eingriffe vorgenommen. Deutschland gehört damit international zu den Ländern mit den meisten solcher Behandlungen.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGÄPC) waren folgende Eingriffe im Jahr 2024 der Renner: Lidstraffungen mit 18,3 Prozent, Botulinumbehandlungen (Botox) mit 14 Prozent und Faltenunterspritzungen mit 13 Prozent.

Was ist schön genug?

Dabei wird zwischen operativen und nicht-operativen Behandlungen unterschieden. Gerade Eingriffe wie Botox-Behandlungen oder Faltenunterspritzungen lassen sich vergleichsweise unkompliziert durchführen und sind deshalb leichter vorstellbar als eine Operation.

Für viele Menschen geht es bei einer kosmetischen Behandlung gar nicht darum, plötzlich 20 Jahre jünger auszusehen. Sie möchten vielleicht einfach weniger müde wirken, eine störende Falte reduzieren oder sich mit dem eigenen Gesicht wieder wohler fühlen. Daran ist zunächst nichts auszusetzen. Jeder Mensch sollte selbst entscheiden dürfen, was er mit seinem Körper macht. Schwierig wird es aber, wenn die Wünsche unrealistisch werden oder Bemerkungen von Freunden, Bekannten, Partnerinnen oder Partnern vermitteln: „Du könntest doch mal etwas gegen die Falten machen."

Werbung, Fernsehen und Zeitschriften prägen unser Schönheitsideal in hohem Maße. Insbesondere soziale Medien vermitteln täglich Vorstellungen davon, wie ein attraktiver Mensch aussehen soll. Glatte Haut, straffe Gesichtszüge und ein jugendliches Erscheinungsbild werden dabei häufig als selbstverständlich dargestellt.

Hinzu kommen digitale Filter und Bildbearbeitung. Fotos lassen sich heute in Sekunden verändern. Falten verschwinden, Haut wird geglättet und Gesichtszüge werden optimiert. Das Problem: Wer ständig solche Bilder sieht, kann dabei sehr leicht vergessen, dass sie mit der Wirklichkeit wenig zu tun haben.

Falten sind sichtbare Spuren des Lebens. Sie entstehen durch Alter, Sonne, Mimik und vieles mehr. Sie erzählen von Jahren, in denen wir gelacht, geweint, gearbeitet, geliebt und vielleicht auch schwierige Zeiten durchgestanden haben. Warum sollen diese Spuren verschwinden?

Es geht auch anders

Ein Gesicht muss nicht jung aussehen, um attraktiv, sympathisch oder interessant zu sein. Gerade ältere Menschen können dabei eine wichtige gesellschaftliche Rolle spielen: Sie können zeigen, dass Lebensfreude und Attraktivität nicht an ein bestimmtes Alter gebunden sind.

Einen selbstbewussten Umgang mit dem Älterwerden zeigt die Schauspielerin Jutta Speidel. Sie steht offen zu ihren Falten und lehnt Botox und Schönheitsoperationen für sich ab. Im Podcast „Ungeschönt" bezeichnet Speidel den Begriff „Anti-Aging" als „völlig bescheuert". Denn warum sollte man gegen das Alter arbeiten?

Für sie gehören Falten zu einem gelebten Leben mit allen Höhen und Tiefen dazu. Denn es sind die Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens sammelt, die ihn prägen und letztlich auch seine besondere Schönheit ausmachen. **Robert Manu**

Telekom stellt Telefonanschlüsse um

Wer einen reinen Festnetzanschluss hat, muss bis Ende 2028 wechseln

Die Deutsche Telekom stellt reine Festnetzanschlüsse ohne Internet bis Ende 2028 schrittweise auf Mobilfunktechnik um. Kundinnen und Kunden werden darüber schriftlich informiert. Sie sollten in Ruhe alternative Angebote prüfen.

Rund 1,3 Millionen Haushalte nutzen noch einen reinen Festnetzanschluss. „Diese klassischen Telefonanschlüsse sind meist älteren Datums und über eine Technik realisiert, die heute in die Jahre gekommen und mittlerweile störanfällig ist", erklärt Telekom-Sprecher Niels Hafenrichter. Deshalb müssten sie nun ausgetauscht werden.

Kundinnen und Kunden werden von der Telekom angeschrieben und gebeten, mit dem Unternehmen Kontakt aufzunehmen, um eine gute Lösung für den Telefonanschluss zu finden. Alternativ können sie sich auch bei anderen Anbietern informieren. Da die Telekom die Vertragsbedingungen ändert, gilt ein Sonderkündigungsrecht mit einer Frist von drei Monaten ab Datum des Schreibens.

Box als Alternative

Wer weiterhin keinen Internetanschluss will, kann bei der Telekom auf die Mobilfunk-Box „Call Connect via Funk" umsteigen. Diese wird zwischen eine Steckdose und dem Telefon geschaltet. Das kann sowohl ein normales Tasten- als auch ein Schnurlostelefon sein. Alte Wählscheibentelefone funktionieren oft nicht mehr.



Foto: imago/wolterfoto

Viele ältere Menschen haben noch reine Festnetzanschlüsse.

Die Box kann für 3,95 Euro pro Monat gemietet oder für 99,99 Euro gekauft werden. Der Vorteil: Die Kundinnen und Kunden können ihre alte Telefonnummer mitnehmen. Allerdings können die Boxen nicht überall genutzt werden. Besteht in der Wohnung eine schlechte 4G/LTE-Verbindung, muss eine andere Lösung gesucht werden.

Alternativ ist ein DSL- oder Glasfaseranschluss möglich. Dieser beinhaltet einen Internetanschluss, für den ein Router gekauft oder gemietet wird. Der günstigste Tarif liegt bei rund 47 Euro (inklusive Miete für den Router). Eine weitere Möglichkeit ist, einen anderen Anbieter nur für den Telefonanschluss mit einem günstigeren Tarif zu suchen.

Hausnotruf prüfen

Wichtig: Nach einer Umstellung des Telefonanschlusses laufen Hausnotruf und Alarmanlagen, die mit dem Telefon verbunden sind, nicht einfach weiter. Betroffene sollten vor einem Wechsel Kontakt mit dem Anbieter aufnehmen, um die Funktionsfähigkeit des Hausnotrufs beziehungsweise der Anlage sicherzustellen. Auch die neue Box sowie der Router können ausfallen. Beide benötigen Strom. Bei einem Stromausfall ist Telefonieren nicht möglich.

Wer einen Brief von der Telekom bekommen hat, hat noch genug Zeit, sich zu informieren und einen günstigen Tarif zu finden. Allerdings muss man aktiv werden, da sonst möglicherweise der Telefonanschluss gekündigt wird. Geeignete Anbieter sind beispielsweise o2, Vodafone oder Rufdirekt. Hat man kein Internet, kann man vor Ort einen Vertrag abschließen.

Auch bei der Telekom zu bleiben, könne sich lohnen, wirbt Unternehmenssprecher Hafenrichter. „Das Preisniveau von einem neuen Tarif plus Gerätemiete ist im Vergleich zu den bisher genutzten Tarifen in den meisten Fällen auf gleichem beziehungsweise ähnlichem Niveau", sagt er. **Annette Liebmann**

Achtung bei einer Teilrente

Krankengeldanspruch ändert sich ab 2027

Wer mehr als zwei Drittel seiner Altersrente als Teilrente bezieht und erwerbstätig ist, verliert ab 1. Januar 2027 den Anspruch auf Krankengeld. Versicherte sollten deshalb prüfen, ob eine Reduzierung der Teilrente ratsam ist. Ein Antrag bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) sollte schnellstmöglich mit Wirkung zum 1. Januar 2027 gestellt werden.

Betroffen sind Menschen, deren Teilrente mehr als 66,66 Prozent und bis zu 99,99 Prozent der Vollrente beträgt. Grundlage für diese neue Regelung ist das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz.

Nach Ansicht des Sozialverbands VdK gibt es zwei Fälle, in denen es sinnvoll sein kann, eine Reduzierung der Teilrente zu prüfen. Für bereits laufende Krankengeldfälle enthält das Gesetz keine Übergangsregelung. Deshalb sind laut VdK Personen betroffen, die bereits vor dem 1. Januar 2027 Krankengeld bezogen haben und die voraussichtlich über den Jahreswechsel hinweg weiterhin krankgeschrieben sein werden. Auch für Betroffene, die sich den Krankengeldanspruch erhalten möchten, kommt eine Absenkung der Teilrente infrage.

Sich beraten lassen

Doch vor einem Antrag bei der DRV sollten die Betroffenen genau prüfen, ob sich eine solche Absenkung finanziell wirklich lohnt.



Foto: picture alliance/dpa Themendienst/Christin Klose

Eine Absenkung der Teilrente kann Vor- und Nachteile haben.

Michael Popp, Referent für Alterssicherung im VdK, empfiehlt, beide Varianten gegenüberzustellen: eine höhere Teilrente ohne Krankengeldanspruch und eine niedrigere Teilrente mit Krankengeldanspruch. „Wer die Teilrente absenkt, hat zwar bei einer Erkrankung, die länger als sechs Wochen andauert, einen Anspruch auf Krankengeld. Dafür fällt die monatliche Rente aber deutlich niedriger aus", so Popp.

Bei einer Prüfung sind beispielsweise die Höhe von Teilrente, Arbeitsentgelt und Krankengeldanspruch zu berücksichtigen. Zudem können auch weitere Ansprüche eine Rolle spielen. Die Beraterinnen und Berater in den VdK-Geschäftsstellen vor Ort oder die DRV können die Betroffenen bei einer Entscheidung unterstützen. **ken**

„Die Tanzstunde gibt mir Kraft für die Woche“

Projekt für Parkinson-Erkrankte am Staatstheater Augsburg fördert Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und soziale Kontakte

Wer den Kurs „Tanz mit Parkinson!“ besucht, erlebt weit mehr als Gymnastik: Musik, Bewegung und Gemeinschaft geben den Teilnehmenden neues Selbstvertrauen. Das Projekt wird von der Uni Augsburg mit einer Studie begleitet.



Spaß an Bewegung und Gemeinschaft: Die Tanzpädagoginnen Gabriella Gilardi (Zweite von links) und Serena Pettinari (Dritte von links) leiten das Projekt „Tanz mit Parkinson!“. Ein Musiker begleitet diesmal die Teilnehmenden am Flügel. Foto: Jan-Pieter Fuhr

Die großen Fenster lassen viel Licht in den Raum. Vor der Spiegelwand sitzen Frauen und Männer im Kreis. Zwischen den roten Stühlen bleibt viel Platz. Dann erklingen die ersten Takte von „Singin’ in the Rain“. Arme strecken sich nach oben, als würden sie Regenschirme aufspannen. Alle folgen Tanzpädagogin Gabriella Gilardi.

Hier in der Ballettakademie DanceCenter No1 in Augsburg treffen sich montags 36 Menschen zum Kurs „Tanz mit Parkinson!“. Beim nächsten Lied „zeichnen“ sie mit kreisenden Armbewegungen Sonnenuntergang und Milchstraße in die Luft. Sternschnuppen fallen: Überall sinken ausgestreckte Zeigefinger zickzackförmig zu Boden. Dazu zischt und pfeift die Gruppe.

Ausgelassene Stimmung

Nach dem Training sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer außer Atem. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung. Die meisten freuen sich nun darauf, sich bei einem Kaffee in der Küche zu unterhalten. Es wird gelacht, über den Kurs gesprochen und nach dem Befinden gefragt. Für viele gehört dieser Austausch genauso zum Montag wie das Tanzen.

Gilardi lehnt an der Ballettstange, während sie über „Tanz mit Parkinson!“ berichtet. Der Ursprung des Projekts liegt in New York: Dort entstand 2001 das Programm „Dance for PD“, das heute weltweit angeboten wird. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Serena Pettinari absolvierte Gilardi die Ausbildung, um das Konzept nach Augsburg zu holen. Seit der Spielzeit 2025/26 bieten sie den Kurs am Staatstheater an. „PD“ steht für die englische Bezeichnung der Erkrankung „Parkinson’s disease“. „25 Jahre Erfahrung haben gezeigt, dass Tanzen die Parkinson-Therapie unterstützt und die Lebensqualität verbessert“, sagt die gebürtige Italienerin.

Das wöchentliche Treffen ist für die Gruppe ein Höhepunkt, so wie für die 83-jährige Inge. Ihr gefällt das Zusammenspiel von Choreografie, Musik und Bildern. Außerdem beflügelt die Herausforderung: „Ich merke dann: Ich kann trotz Erkrankung noch etwas Neues anfangen.“

Gilardi unterstreicht: „Es ist schön, wie Teilnehmende mehr und mehr Selbstbewusstsein entwickeln.“ Weitere Vorteile des Tanzens für Menschen mit Parkinson sind die Förderung von Koordination und Gleichgewicht: „Weil wir viele Bewegungen üben, die im alltäglichen Leben wenig trainiert werden, verbessert sich die Motorik.“ Tanzen sei aber auch für die Psyche gut, weil dabei Gefühle ausgedrückt werden, ergänzt sie. Nicht zu unterschätzen sei das soziale Miteinander, das sich positiv aufs Gemüt auswirkt.

Kein Richtig oder Falsch

„Wenn wir Sterne aus der Luft pflücken, gibt es kein Richtig oder Falsch“, betont die Tanzpädagogin. Sie beobachtet im Kurs immer wieder, dass die Erkrankung fast nebensächlich wird, weil die Lebensfreude überwiegt. „Die Teilnehmenden sind sehr dankbar, diesen geschützten Raum zu haben.“ Auch für die beiden Tanzpädagoginnen ist das Angebot bereichernd: „Wir lernen viele verschiedene Lebenswege kennen“, hebt Gilardi hervor.

Einige kommen als Paar, so wie die Burschyks. Die Tochter hat ihre Eltern auf das Tanzprojekt aufmerksam gemacht. Bei Hermann Burschyk ist während einer Reha im vergangenen Jahr Parkinson festgestellt worden. „Früher haben meine Frau und ich argentinischen Tango getanzt“, erzählt er. Hier kann das Ehepaar unter Berücksichtigung der Krankheit sein Hobby weiter ausüben. Der 76-Jährige merkt deutliche Verbesserungen: „Ich kann meinen linken Arm besser bewegen“, sagt er und fügt hinzu. „Das Tanzen gibt mir Kraft für die ganze Woche.“ Seine Augen leuchten.

Elisabeth Antritter

Wieso denn „die Arschkarte ziehen“?

Viele im Alltag benutzte Redewendungen haben eine originelle Herkunftsgeschichte

In Gesprächen verwenden Menschen seit eh und je bestimmte Sprüche, um etwas auf den Punkt zu bringen. Den Ursprung wissen viele nicht. Dabei sind manche Redewendungen gar nicht so alt.



Da der Fußball-Schiedsrichter die Rote Karte aus der Gesäßtasche zieht, heißt es in der Redewendung entsprechend „Arschkarte“. Foto: imago/Joachim Bywaletz

Wenn jemand die undankbarste Aufgabe im Team übernehmen muss oder es im Gegensatz zu den anderen ganz schlecht läuft, dann heißt es schon mal: **„Du hast aber die Arschkarte gezogen!“** Jeder weiß sofort, was damit gemeint ist. Doch worauf der Spruch zurückgeht, ist vielen nicht bewusst. Hier kommt die Formulierung aus dem Fußball. Es gibt nämlich eine Handbewegung des Schiedsrichters, die Spielerinnen und Spieler nicht sehen wollen: den Griff zur Gesäßtasche der Hose. Dort bewahren Regelhüterinnen und -hüter traditionell die Rote Karte auf, und wenn sie diese umgangssprachlich genannte „Arschkarte“ ziehen, bedeutet das die Höchststrafe: Platzverweis!

Eine weitere Redewendung hat einen traurigen Hintergrund: **„sang- und klanglos“**. Gemeint ist, dass etwas ohne besondere Aufmerksamkeit passiert. Zum Beispiel: Jemand hat völlig unbemerkt von anderen eine Party verlassen. Die Herkunft dieses Ausdrucks geht auf die Zeit der Pest zurück, als viele verstorbene Menschen ohne Abschiedsrituale in Massengräbern beerdigt wurden. Da dabei keine Musik erklang und nicht gesungen wurde, sprach man von „sang- und klanglos“.

„Sich pudelwohl fühlen“

Natürlich gibt es auch Redewendungen, die für etwas Schönes stehen, beispielsweise **„sich pudelwohl fühlen“**. Namensgeber ist hier die entsprechende Hunderasse. Diese wurde früher bei der Jagd im Wasser eingesetzt. Dort fühlten sich diese Vierbeiner besonders wohl. Daher gaben die Menschen dieser Hunderasse den Namen „Pudel“. Denn das Wort „pudeln“ ist ein umgangssprachlicher Ausdruck für „im Wasser plantschen“. So kam erst das Tier zu seinem Namen, und später hieß es auch bei Situationen oder Erlebnissen, die besonders schön sind, „sich pudelwohl fühlen“ – so wie sich eben der gleichnamige Hund in einem Gewässer fühlt.

Von einem anderen Tier kommt der Spruch **„sich ins gemachte Nest setzen“.** Damit ist gemeint, das Lob oder den Erfolg für die Leistung einer anderen Person einzuheimsen, wie der neue Chef eines Unternehmens, der bereits kurz nach seinem Einstieg einen Rekordgewinn präsentieren darf. In dem Fall steht der Kuckuck für diesen Ausdruck Pate. Denn während sich andere Vogelarten die Mühe machen und eigene Nester bauen, in denen sie ihre Eier legen, und die das Zuhause für ihre Küken sind, legt der Kuckuck seine Eier in andere, bereits fertige Nester und überlässt den Nestbau sowie das Ausbrüten seines Nachwuchses somit anderen.

„Stein vom Herzen“

Ein Spruch, der besonders gerne verwendet wird, ist auch: **„Mir fällt ein Stein vom Herzen.“** Dieser geht bis ins Mittelalter zurück, ist aber bis heute sehr nahe am Ursprung. Die Redewendung beschreibt den Moment, wenn eine Beklemmung in der Brustgegend einer auch körperlich spürbaren großen Erleichterung weicht. Sobald sich die Situation entspannt hat, hört die Beklemmung auf, und es fällt „ein Stein vom Herzen“.

Gut möglich, dass die Person dann vor Freude **„sein Geld auf den Kopf haut“**. Diese Redewendung geht auf die klassische Münze zurück, die ja auf einer Seite den Wert zeigt, die Zahl, und auf der anderen einen Kopf. Wenn jemand auf den Tresen im Wirtshaus das Geld legte, haute er es umgangssprachlich auf den Kopf.

Mehr über Redewendungen und ihre Herkunft steht auf folgender Webseite: *geo.de/geolino/redewendungen* **Sebastian Heise**

Immer mehr essen unterwegs

„Essen auf die Hand“ wird immer beliebter. Der Umsatz mit Snacks und Gerichten, die schnell unterwegs gekauft und ohne Besteck gegessen werden, steigt. Das zeigt eine Studie des Handelsforschungsinstituts EHI.

Das EHI analysierte den Umsatz der sogenannten Handelsgastronomie, also die Verkäufe von verzehrfertig zubereiteten Speisen, Snacks und Getränken, die in oder in der Nähe von Einkaufsorten verkauft werden. Also in Bäckereien, Stehcafés, Imbissen, an heißen Theken in Einkaufszentren oder Tankstellen bis hin zu Essensangeboten in Möbel- oder Baumärkten. Handelsunternehmen mit eigenen Essensangeboten sehen dieses Angebot auch als Mittel zur Kundenbindung.

Laut Nachrichtendienst dpa erzielten diese Händler 2025 mit rund 13,3 Milliarden Euro einen Rekordumsatz – 7,1 Prozent mehr als im Vorjahr. Mittags wird am meisten verkauft. Besonders beliebt sind Frikadellen, Currywurst, belegte Brötchen und Schnitzel.

Essengehen zu teuer

Klassische Restaurants und Gaststätten klagen dagegen über Umsatzeinbrüche. Allgemein gestiegene Preise lassen viele beim Essengehen sparen. Die Kundschaft weiche zunehmend auf günstigere Alternativen am Imbiss aus, vermutet das EHI. **bsc**

Chatbots sind kein Ersatz für Menschen

Geht es um Beratung, Kundenservice und Erreichbarkeit, sind die Apotheken vor Ort die klaren Gewinner

Ob mit oder ohne Rezept: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Medikamente zu bekommen. Neben den klassischen Apotheken vor Ort können Arzneimittel auch in Online-Shops oder rezeptfrei sogar in Drogerien erworben werden. Doch es gibt große Unterschiede beim Service der Anbieter.



Foto: imago/Westend61

Die persönliche Beratung in Apotheken wird von vielen Kundinnen und Kunden sehr geschätzt.

Laut dem Statistischen Jahrbuch der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) aus dem Jahr 2026 nutzen drei Millionen Patientinnen und Patienten täglich öffentliche Apotheken zur Versorgung mit Arzneimitteln. 96 Prozent der Deutschen halten die Apotheken vor Ort für wichtig, die meisten sogar für sehr wichtig, und haben großes Vertrauen in die pharmazeutischen Fachkräfte. Neben der Abgabe von Fertigarzneimitteln gehört zu den Aufgaben der Apotheken auch die Herstellung individueller Rezepturen sowie wichtige Gemeinwohlpflichten, etwa der Nacht- und Notdienst.

Die klassische Apotheke vor Ort bietet Patientinnen und Patienten viele Vorteile, denen Online-Apotheken wie Shop Apotheke oder Doc Morris nicht oder nur mäßig gerecht werden können. Zwar haben diese oft gute Angebote, doch viele Menschen schätzen vor allem die persönliche Beratung vor Ort. Dies spielt insbesondere eine wichtige Rolle bei der Poly- oder Multimedikation. Davon spricht man, wenn Patientinnen und Patienten parallel mehrere systemisch wirkende Medikamente dauerhaft einnehmen.

Über drei Medikamente

Etwa ein Viertel der Deutschen ist langfristig auf drei oder mehr Arzneimittel angewiesen, berichtet die ABDA. 7,6 Millionen Menschen ab 65 Jahren nehmen täglich fünf oder mehr verordnete Präparate ein – jede dritte Person zwischen 75 und 80 Jahren sogar mehr als acht.

Ein strukturiertes Medikationsmanagement trägt dazu bei, die Risiken der Polymedikation zu verringern. So können mögliche Sicherheitsrisiken, wie etwa Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten, frühzeitig erkannt und vermieden werden. Das Apothekenteam erfasst dazu sämtliche angewendeten Medikamente und prüft deren Zusammenspiel. Anschließend wird ein aktueller, vollständiger Medikamentenplan erstellt, den die Patientinnen und Patienten mit nach Hause nehmen können.

Online-Versandshops bieten zwar Chatbots oder telefonische Hotlines zur Beratung an, können aber eine persönliche Beratung vor Ort durch geschultes Fachpersonal nicht ersetzen. So zeigte ein Praxistest der „Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung“, dass die digitalen Assistenten mehrerer Versandapotheken einfache pharmazeutische Fragen teilweise nur unzureichend oder gar nicht beantworten konnten.

Auch in Sachen Nacht- und Notdienst haben die lokalen Apotheken die Nase vorn: Wer spätabends oder nachts plötzlich erkrankt oder dringend Schmerzmittel benötigt, muss nicht auf die nächste Lieferung eines Online-Versandhandels warten.

Botendienste nutzen

Obwohl der Großteil der Patientinnen und Patienten die Apotheken vor Ort schätzt und regelmäßig besucht, ist die Entwicklung der Apothekenzahl in Deutschland besorgniserregend: Die Zahl sinkt immer weiter und hat Ende Juni mit 16488 den niedrigsten Wert seit fast 50 Jahren erreicht, zeigen aktuelle Daten der ABDA. Allein 2025 gab es bundesweit 502 Schließungen. Der drastische Rückgang führt dazu, dass immer mehr Menschen längere Wege bis zur nächstgelegenen Apotheke in Kauf nehmen müssen.

Wer mobilitätseingeschränkt ist oder wenig Zeit hat, muss nicht unbedingt im Internet bestellen. Viele Apotheken liefern die Medikamente auch kostenlos nach Hause. Die Beratung zu den Arzneimitteln erfolgt entweder persönlich vor Ort in der Apotheke, telefonisch oder bei der Übergabe durch pharmazeutisches Fachpersonal. **Jacqueline Müller**

Auch das Abdrehen kostet

Stromsperren bedeuten existenzielle Bedrohung

Ohne Strom geht nichts mehr. Kein Licht, keine Kühlung, keine Kochgelegenheit, keine digitale Kommunikation. Nicht umsonst bedeutet die Redewendung „jemandem den Saft abdrehen“, eine Person handlungsunfähig zu machen. Zu dieser existenziellen Bedrohung kommt bei Stromsperrungen unter Umständen noch eine weitere Belastung hinzu: die Schuldenspirale durch zusätzliche Sperr- und Entsperrkosten.

Laut Bundesnetzagentur wurden im Jahr 2025 knapp 254000 Stromsperrungen in Deutschland durchgeführt, Tendenz steigend. Ab einem nicht gezahlten Betrag von mindestens 100 Euro und bei Nichterfüllung von Zahlungsverpflichtungen in Höhe von zwei Monatsabschlägen kann ein Energieversorger den Strom unterbrechen.

Das darf allerdings nicht unangekündigt passieren, sondern muss zwei Wochen vorher schriftlich angedroht werden. Es bleibt also niemand sofort im Dunklen sitzen bei einer übersehenen Rechnung. Wer die Ankündigungen aber ignoriert und nicht zahlt oder zahlen kann, muss neben den Sperrkosten für das Abklemmen oder Verplomben des Zählers auch noch die Entsperrkosten für den technischen Aufwand bei der späteren Wiederfreigabe übernehmen. Insgesamt sind dann laut Verbraucherzentrale bis zu 230 Euro je nach Anbieter fällig. Hinzu kommen noch die offenen Rechnungen sowie Mahngebühren, bevor der Strom wieder läuft. Für Menschen, die ohnehin schon finanziell am Limit sind, eine große, kaum zu stemmende Belastung.

Der VdK fordert, Energiearmut bundesweit einheitlich zu definieren, regelmäßig zu erfassen und systematisch zu bekämpfen. Dafür müssen Hilfen zur Senkung von Energieverbrauch und Präventivmaßnahmen, wie Energieberatungsstellen, gestärkt werden. Haushalte mit niedrigen Einkommen müssen gezielt entlastet und Strom- und Energiesperren aufgrund finanzieller Not verhindert werden, indem durch Kooperationen der Energieversorger, Schuldnerberatungsstellen und Sozialleistungsträger Entschuldungsverfahren bei drohender Sperrung eingeleitet werden. **aka**

Tipps

Das kann man tun, wenn eine Stromsperre angekündigt wird:

- Betroffene sollten sich sofort mit dem Versorger in Verbindung setzen und nach einer Ratenzahlung fragen.
- Wer Grundsicherung oder Sozialhilfe bezieht, kann laut Caritas beim Jobcenter oder Sozialamt ein kurzfristiges zinsloses Darlehen zur Übernahme der Energieschulden beantragen.

Jedes fünfte Auffahren ist fehlerhaft

Beschleunigungsstreifen bei Fernstraßen bergen hohes Gefahrenpotenzial

Das Auffahren auf Autobahnen und Bundesstraßen gehört für viele zu den herausforderndsten Aufgaben im Straßenverkehr. Eine bundesweite Erhebung des Auto Clubs Europa (ACE) belegt, dass in derartigen Situationen ein hohes Fehlerpotenzial steckt.

Insgesamt hat der ACE in diesem Jahr 134 Auffahrten zu Fernstraßen in ganz Deutschland untersucht und dabei unter anderem darauf geachtet, ob geblinkt wurde, ob der Seitenstreifen unerlaubt weiter befahren oder direkt auf die linke Spur gewechselt wurde. Bei knapp 18000 beobachteten Fahrzeugen wurden in etwa 3600 Fällen (20 Prozent) Auffälligkeiten, Fahrfehler oder Gefährdungen festgestellt. Da bei einzelnen Auffahrvorgängen mehrere Verstöße festgestellt wurden, dokumentierten die Testerinnen und Tester insgesamt 4044 einzelne Auffälligkeiten.

So geht es richtig

Wer sicher auf eine Fernstraße auffahren möchte, sollte laut ACE den Beschleunigungsstreifen über seine gesamte Länge nutzen, frühzeitig blinken und die Geschwindigkeit zügig an den fließenden Verkehr anpassen. Dass genau das vielen Verkehrsteilnehmenden nicht immer gelingt, zeigen die Ergebnisse der Untersuchung: Fehlerhaftes, falsches oder unterlassenes Blinken war mit 69 Prozent das mit Abstand häufigste Fehlverhalten. Mögliche Folge: In derartigen Fällen können andere Autofahrende die Situation schlechter einschätzen, und das Risiko plötzlicher Brems- oder Ausweichmanöver steigt.



Foto: imago/Harry Koerber

Auffahrten wie diese auf der Autobahn A3 im Baustellenbereich am Kreuz Erlangen bringen ein erhöhtes Fehler- und Unfallrisiko mit sich.

Mit 13 Prozent die zweithäufigste Auffälligkeit war der direkte Wechsel vom Beschleunigungsstreifen auf die linke Fahrspur. Dieses Manöver stuft der Automobilclub als deutlich gefährlicher ein, weil es den fließenden Verkehr auf mehreren Fahrstreifen negativ beeinflussen kann.

Rang drei mit zehn Prozent belegt die unzulässige Nutzung des Standstreifens unmittelbar im Anschluss an den Beschleunigungsstreifen. Denn nach geltendem Recht müssen Autofahrende, wenn sie sich nicht rechtzeitig in den fließenden Verkehr einordnen können, am Ende des Beschleunigungsstreifens anhalten und auf eine sichere Einfädelmöglichkeit warten. Dieses regelkonforme Verhalten wurde in zwei Prozent der Fälle dokumentiert, birgt durch das anschließende Anfahren aus dem Stand aufgrund der sonst hohen Geschwindigkeiten aber auch Risiken für den nachfolgenden Verkehr.

Um Gefahren zu reduzieren, sieht der ACE neben gegenseitiger Rücksichtnahme unter anderem eine intensivere Aufklärung über korrektes Blinken und sicheres Einfädeln sowie die Überprüfung kritischer Auffahrten als wichtige Maßnahmen an. **Mirko Besch**

Spezialist für Bösewichte

Christoph Waltz wird 70 Jahre alt

Christoph Waltz ist einer der gefragtesten deutschsprachigen Schauspieler weltweit. Der zweifache Oscar-Preisträger feiert am 4. Oktober seinen 70. Geburtstag.



Foto: imago/Image Press Agency

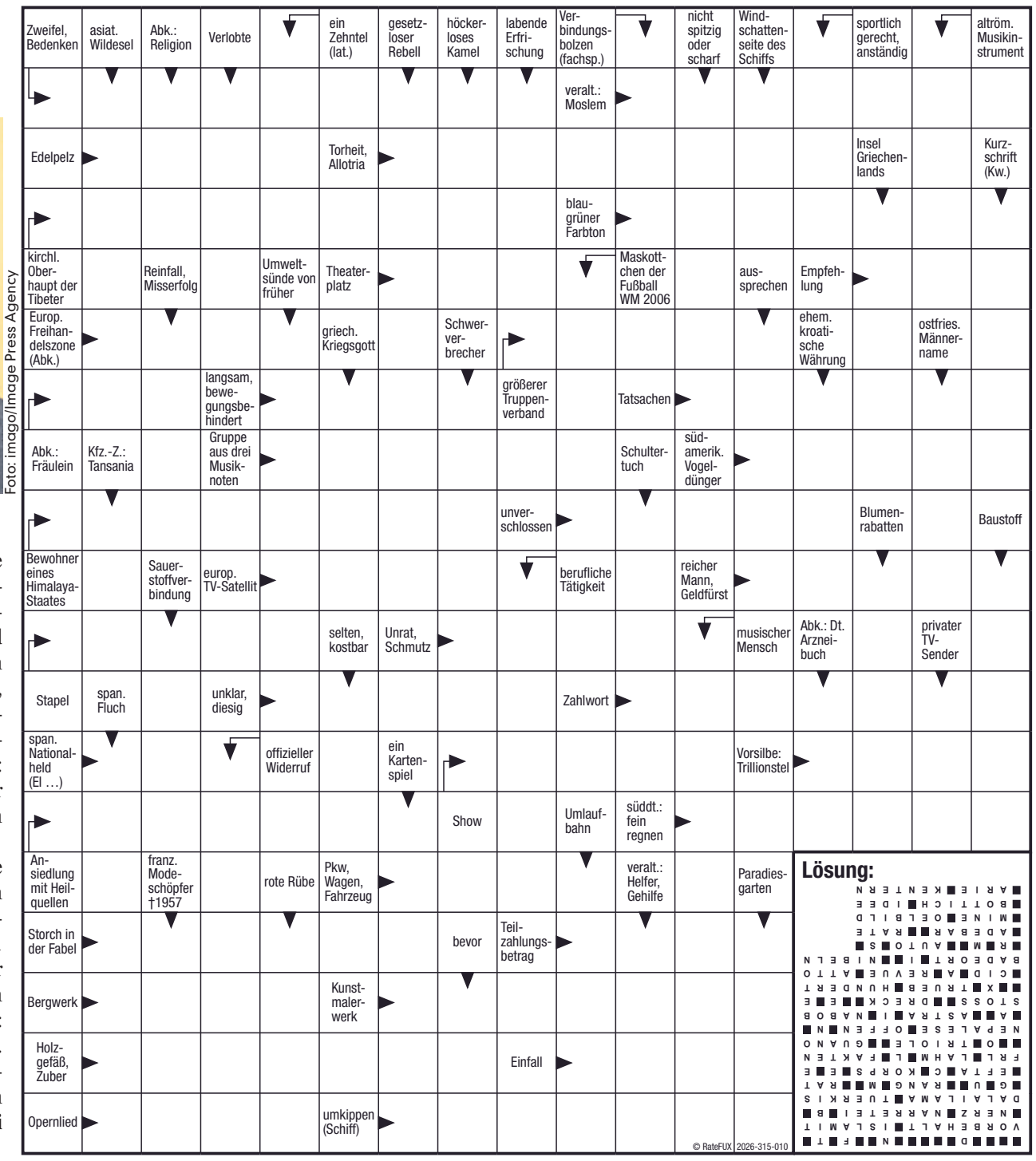
Christoph Waltz

Sein Beruf wurde Waltz quasi in die Wiege gelegt. Schon die Großeltern waren Schauspieler, und die Eltern – die Mutter war Österreicherin, der Vater Deutscher – arbeiteten als Kostüm- und Bühnenbildner. Waltz studierte am Max Reinhardt Seminar in Wien und dem Lee Strasberg Theatre and Film Institute in New York. In den 1970er- und 1980er-Jahren war er auf verschiedenen Bühnen im deutschsprachigen Raum zu sehen. Daneben spielte er kleinere Rollen in „Derrick“, „Kommissar Rex“ und „Der Alte“ und wirkte in mehreren Kinofilmen mit.

Mit Fernsehproduktionen wie „König der letzten Tage“ und „Du bist nicht allein – die Roy Black Story“ wurde er einem größeren Publikum bekannt. 2009 gelang ihm mit Quentin Tarantinos Kinofilm „Inglourious Basterds“ der internationale Durchbruch. Waltz verkörperte den Nazi-Oberst Landa, einen eleganten, aber skrupellosen Judenjäger. Dafür erhielt er viele Auszeichnungen, darunter auch den Oscar als bester Nebendarsteller. Einen zweiten Oscar brachte ihm 2013 die Rolle als Kopfgeldjäger Dr. King Schultz in „Django Unchained“ ein.

Vielschichtige und schwierige Charaktere sind Waltz‘ Markenzeichen. Er spielt charmante Bösewichte, sympathische Schurken und Psychopathen mit freundlichem Gesicht. Seine Figuren sind höflich, gebildet und scheinen vordergründig harmlos, doch sie agieren eiskalt. In einem Interview sagte er: „Ich könnte mein Leben lang nur Bösewichte spielen, aber sie müssen sich voneinander unterscheiden.“

2011 war er an der Seite von Jodie Foster und Kate Winslet in Roman Polanskis „Der Gott des Gemetzels“ zu sehen. 2015 und 2021 spielte er James Bonds Widersacher Ernst Stavro Blofeld. Zu seinen jüngsten Filmen zählen „Dracula: A Love Tale“ und „Frankenstein“. Als Regisseur hat er zudem mehrere Opern inszeniert. Waltz lebt in Los Angeles und Berlin. **ali**



Lösung:

JA ZUM SOZIALSTAAT

www.vdk.de/demo

SOZIALVERBAND VdK