VdK Zeitung

79. Jahrgang

Sozialverband VdK | BADEN-WÜRTTEMBERG | November 2026

THEMEN

Hintergrund
Gesundheitliche Krisen erfolgreich meistern Seite 3

Politik
Wohnen als die zentrale soziale Frage Seite 4

Gesundheit
Der Alltag einer jungen Frau mit ME/CFS Seite 8

VdK-TV
Armutsgefährdet durch Pflege Seite 22

Verbraucher
Verständliche Sprache statt Fachchinesisch Seite 23

Aus dem Landesverband
Im Interview: Hans-Josef Hotz Seite 13



Foto: imago/Funke Foto Services

Flieg, Drachen!

Jetzt im Herbst ist Drachenzeit. Kinder haben einen Heidenspaß, entdecken die Natur und bewegen sich spielerisch.

Lesen Sie mehr auf Seite 20

Pflegehaushalte müssen entlastet werden

VdK-Präsidentin Bentele: „Wer mehr verdient, kann auch mehr zum Gemeinwohl beitragen“

Der Sozialverband VdK fordert die Bundesregierung auf, die vom Bundeskabinett beschlossene Pflegereform zugunsten der Betroffenen und ihrer pflegenden Angehörigen anzupassen. Die Kürzungsvorhaben werden im November und Dezember im Bundestag beraten. Sie werden wahrscheinlich zu Beginn des kommenden Jahres in Kraft treten.

VdK-Präsidentin Verena Bentele erklärt ihre Erwartungen an das parlamentarische Verfahren: „Die Reform darf die 5,7 Millionen Pflegebedürftigen, die zu Hause versorgt werden, und ihre Angehörigen nicht zusätzlich belasten. Ihr Alltag ist Herausforderung genug.“

Der VdK kritisiert, dass der Zugang zu den Pflegegraden erheblich erschwert werden soll. Bentele warnt: „Der Bedarf an Unterstützung lässt sich nicht dadurch wegzaubern, dass die Schwellenwerte zur Einstufung in einen Pflegegrad angehoben werden. Damit wälzt man das Problem nur auf die pflegenden Angehörigen ab.“

Der Gesetzentwurf sieht vor, dass der Entlastungsbetrag im Pflegegrad 1 sowie der gemeinsame Jahresbetrag für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege gestrichen werden. Sollten diese Pläne tatsächlich umgesetzt werden, würde sich die Situation für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen verschlechtern: Der gemeinsame Betrag für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege wäre dann nicht mehr flexibel nutzbar.

Der VdK fordert, die Beitragsbemessungsgrenze in der Pflegeversicherung auf das Niveau der gesetzlichen Rentenversicherung anzuheben. So würden diejenigen, die viel verdienen, auch mehr zum Gemeinwohl beitragen. Die im Entwurf vorgesehene zusätzliche Anhebung um 300 Euro im Monat reicht dafür bei Weitem nicht aus.

Bentele kritisiert die Pläne scharf: „Wir erleben gerade, wie Teile der Gesellschaft, die finanziell gut aufgestellt sind, geschont werden. Statt sie stärker in die Verantwortung zu nehmen, will die Regierung das Finanzloch lieber auf Kosten Kinderloser stopfen. Durch die geplante Beitragserhöhung zahlen Kinderlose in den kommenden vier Jahren 13,8 Milliarden Euro mehr. Das ist sozial extrem ungerecht. Warum wird hier nicht anders umgeschichtet? Wer mehr verdient, kann auch mehr zum Gemeinwohl beitragen. Kinderlos zu sein, heißt nicht gleich reich zu sein.“

Bei einem anderen Punkt hat sich die Bundesregierung nicht zuletzt aufgrund des öffentlichen Drucks bewegt: Der ursprüngliche Plan, nach dem pflegende Angehörige weniger Rentenpunkte für die häusliche Pflege erhalten sollen, wurde aufgegeben. Die Bundesregierung hat auch beschlossen, dass eine Pflegekommission bis Ende Januar die Vorschläge für Strukturreformen vorlegen soll. Der VdK fordert einen Finanzausgleich zwischen privater und sozialer Pflegeversicherung.

Bentele erklärt: „Während Kassen und Leistungserbringer in einem solchen Gremium erfahrungsgemäß gehört werden, drohen die Betroffenen selbst unterzugehen – vor allem pflegende Angehörige und häuslich Versorgte. Der Sozialverband VdK macht sich für die rund sechs Millionen Pflegebedürftige sowie ihre Angehörigen stark. Sie müssen in dieser Kommission auch vertreten und gehört werden.“

Julia Frediani

Weitere Informationen zur Pflegereform finden Sie auf Seite 4 und im Kommentar auf Seite 2.

SEITE 5

So hilft der VdK



Foto: imago/blickwinkel

Erfolg der Bundesrechtsabteilung des VdK vor dem Bundessozialgericht: Die Agentur für Arbeit muss die schriftliche Arbeitslosmeldung eines VdK-Mitglieds in Papierform anerkennen. Die Behörde hatte zuvor ihre Pflicht verletzt, auf einen Formfehler bei der Meldung hinzuweisen.

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

VdK fordert Direktzahlungen statt Tankrabatt

Steuersenkungen versickern oft bei globalen Konzernen und erreichen nicht die Menschen

Der seit Anfang Oktober geltende neue Tankrabatt ist umstritten, weil die Steuersenkung nur unvollständig an die Verbraucher weitergegeben wird. Der Sozialverband VdK fordert einen klaren Kurswechsel.

Der Bund hat die Energiesteuer auf Benzin und Diesel bis Ende 2026 um 14 Cent pro Liter gesenkt. Einschließlich des darauf entfallenden Anteils an der Umsatzsteuer summiert sich die Steuerentlastung für Kraftstoffe damit auf 17 Cent pro Liter. Doch diese staatlichen Steuersenkungen kommen nicht im vollen Umfang bei Verbraucherinnen und Verbrauchern an. Das stellte das ifo-Institut fest. Ein Teil der steuerlichen Entlastung verbleibt als Gewinn bei den Mineralölkonzernen.

Auch der Sozialverband VdK sieht den Tankrabatt aus diesem und weiteren Gründen sehr kritisch und fordert ein Umdenken: „Selbst wenn die Steuersenkung anteilig weitergegeben würde, profitieren davon vor allem diejenigen, die besonders häufig Auto fahren und entsprechend viel tanken. Haushalte mit kleinen Einkommen, die sich ständiges Autofahren gar nicht leisten können, haben davon deutlich weniger“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Statt des Tankrabatts fordert der VdK daher einen Direktzahlungsmechanismus, damit die Entlastung gezielt bei den Menschen ankommt, die sie wirklich brauchen. Im besten Fall wäre dieser sozial gestaffelt. Dafür müsste zwar ein System aufgebaut werden, das Direktzahlungen ermöglicht. Das würde sich aber lohnen. Denn so hätte man auch ein System, um beispielsweise Klimageld auszuzahlen.

Darüber hinaus ist dem VdK wichtig, die finanziellen Belastungen im Blick zu behalten und den öffentlichen Personennahverkehr auszubauen. „Die Menschen brauchen eine Alternative zum Auto“, sagt Bentele.

Jörg Ciszewski



VdK-Mitglieder versammeln sich auf der Demonstration in Frankfurt am Main. Foto: VdK Hessen-Thüringen

VdK demonstriert für soziale Gerechtigkeit

Rund 175 000 Menschen bei bundesweiten Aktionen gegen Sozialabbau



Foto: VdK NRW

VdK-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen in Essen.

Der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) hatte Ende September im gesamten Bundesgebiet zu Demonstrationen gegen eine Kürzungspolitik und für einen starken Sozialstaat aufgerufen.

Auch zahlreiche VdK-Mitglieder haben sich nach Aufruf ihrer Landesverbände an den Demos beteiligt. Nach DGB-Informationen gingen rund 175 000 Menschen in 15 Großstädten auf die Straße. Die Hauptkundgebung fand in Essen im Ruhrgebiet statt.

Die Versammlungen standen unter dem Motto „Hart verdient! Deine Arbeit. Deine Gesundheit. Deine Rente“. Dort machten die VdK-Mitglieder lautstark mit eigenen Plakaten und Fahnen auf Kürzungen im sozialen Bereich aufmerksam. Mit dem Slogan „Ja zum Sozialstaat“ setzen sie sich für einen starken Sozialstaat ein. Ihre weiteren Forderungen lauteten: „Alter ohne Armut“, „Gesellschaft ohne Ellenbogen“, „Pflege ohne Notstand“, „Rente ohne Kürzung“ sowie „Teilhabe ohne Barrieren“.

Die Gewerkschaften rund um den DGB hatten die Proteste angesichts der aktuellen Kürzungen in der Gesundheits-, Pflege- und Rentenpolitik organisiert. Ein weiterer Anlass war die Sorge vieler Menschen um ihre Arbeitsplätze in der Automobilindustrie. **juf**

KOMMENTAR

Lasten gerecht verteilen



Verena Bentele
VdK-Präsidentin

Kinderlose zahlen bereits heute mehr in die Pflegeversicherung. Künftig sollen sie noch stärker belastet werden: In den kommenden vier Jahren sollen sie durch höhere Beiträge 13,8 Milliarden Euro zusätzlich zahlen. Damit setzt die Regierung falsche Prioritäten. Statt hohe Einkommen und Vermögen deutlich stärker heranzuziehen, bittet sie Kinderlose pauschal zur Kasse. Eltern leisten viel. Sie investieren Zeit, Geld und Kraft in die Erziehung ihrer Kinder. Dafür verdienen sie Anerkennung und Unterstützung: durch steuerliche Entlastungen, gerade bei niedrigen Löhnen, durch staatliche Hilfe für Alleinerziehende, wenn der Ex-Partner keinen Unterhalt zahlt, und durch eine gute Absicherung ihrer Kinder in der Krankenversicherung. Wer Eltern darüber hinaus entlasten will, muss das nicht automatisch auf Kosten aller Kinderlosen machen. Viele Menschen bleiben unfreiwillig kinderlos. Eine solidarische Gesellschaft darf Menschen nicht für Lebensumstände bestrafen, die sie oft nicht beeinflussen können.

Kinderlose leisten nicht pauschal weniger für die Gesellschaft. Viele engagieren sich ehrenamtlich, arbeiten in Vereinen oder kümmern sich um pflegebedürftige Eltern. Als gesetzlich Versicherte finanzieren sie zudem gemeinsam mit den Eltern die beitragsfreie Mitversicherung von Kindern in der Krankenversicherung.

Keine Frage: Kinder sind wichtig für die Zukunft des umlagefinanzierten Sozialstaats. Daraus folgt aber keineswegs, dass Kinderlose weniger solidarisch sind. Wenig solidarisch ist für mich, dass Menschen mit sehr hohen Einkommen, großen Vermögen oder Millionenerbschaften nicht ausreichend zur Finanzierung beitragen. Gerechter als höhere Beiträge für einige wäre eine Pflegefinanzierung, die sich stärker an der wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit orientiert und Menschen in Pflege und ihre Angehörigen gezielter unterstützt.

Familien mit und ohne Kinder dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden. Solidarität bedeutet, die Lasten zwischen Menschen mit wenig oder sehr viel Geld fair zu verteilen.

Erscheinungsweise der Zeitung ab 2027

Liebe Leserinnen und Leser, die Redaktion möchte Sie daran erinnern, dass die VdK-ZEITUNG ab dem kommenden Januar nur noch achtmal im Jahr erscheinen wird.

Hintergrund für diese Veränderung ist, dass die Portokosten der Deutschen Post AG in den vergangenen Jahren immer stärker angestiegen sind. Der Bundesausschuss des Sozialverbands VdK Deutschland hatte daher im Sommer beschlossen, dass künftig zwei Ausgaben pro Jahr weniger produziert werden.

Anstatt bislang zehn Zeitungen erhalten Sie über das Jahr verteilt acht gedruckte Ausgaben der VdK-ZEITUNG, rund alle sechs Wochen erscheint eine neue Ausgabe. Die bisherigen längeren Pausen im Sommer und Winter werden leicht verkürzt.

Bitte um Verständnis

Der Zeitungsumfang bleibt unverändert, in einzelnen Landesausgaben wird der Umfang sogar erweitert. Mit dem Versand im Umschlag konnte die VdK-ZEITUNG bereits in eine günstigere Portokategorie wechseln. Das reichte jedoch nicht aus, um die aktuellen und die zukünftig zu erwartenden, steigenden Versandkosten abzufedern.

Die Redaktion der VdK-ZEITUNG bittet um Ihr Verständnis und bedankt sich herzlich bei Ihnen als langjährige treue Leserinnen und Leser! **juf**

Bündnis berät Mobilitätswende

Verkehrspolitik muss soziale Teilhabe sichern

Die Mitglieder des Bündnisses sozialverträgliche Mobilitätswende (BSVM), dem der Sozialverband VdK angehört, haben sich Anfang Oktober bei einem Parlamentarischen Frühstück in Berlin ausgetauscht. Im Mittelpunkt stand die Frage, was im Haushalt 2027 noch geändert werden muss, um eine ökologisch und sozial gerechte Mobilitätswende zu ermöglichen.

Dem Bündnis gehören Gewerkschaften, Umwelt- und Sozialverbände sowie die Evangelische Kirche an. An dem Treffen nahmen außerdem Bundestagsabgeordnete und Regierungsvertreter teil.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sprach über die Notwendigkeit einer langfristigen Absicherung des Deutschlandtickets über das Jahr 2030 hinaus und lehnte weitere Preissteigerungen ab. Das Bündnis fordert eine Dynamisierung des Bundesanteils, um die steigenden Energie-, Betriebs- und Personalkosten zu decken und diese nicht weiter auf die Fahrgäste abzuwälzen. Im Jahr 2027 steigt der Preis des Deutschlandtickets erneut von aktuell 63 auf 66,80 Euro. Da schon jetzt viele Menschen mit geringen Einkünften mit dem Preis zu kämpfen haben, macht sich das Bündnis für einen bundesweiten Sozialtarif stark. Darüber hinaus standen neben der Notwendigkeit von Barrierefreiheit an Bahnhöfen weitere Themen auf der Tagesordnung.

Bentele fordert: „Wenn Verkehrspolitik soziale Teilhabe sichern, Menschen finanziell entlasten und gleichzeitig den Klimaschutz voranbringen soll, muss öffentliche Mobilität barrierefrei und bezahlbar sein.“ **cis**



Kamen ins Gespräch (von links): Staatssekretärin Dr. Christiane Rohleder, Frederik Moch (DGB), Verena Bentele (VdK), Katja Kipping (Paritätischer Wohlfahrtsverband) und Verena Graichen (BUND). Foto: VdK/Yasmin Sitarek

VdK Hamburg hat gewählt

Klare sozialpolitische Schwerpunkte gesetzt



Einstimmig wiedergewählt: Renate Schommer. Foto: Stefan Klein

Auf dem 24. Ordentlichen Landesverbandstag des Sozialverbands VdK Hamburg am 30. September wurde Renate Schommer einstimmig im Amt der Landesvorsitzenden bestätigt. Sie führt den Verband seit neun Jahren. Der VdK Hamburg zählt aktuell rund 16 800 Mitglieder.

Als wichtige Schwerpunkte der kommenden vier Jahre nannte Schommer die Themen Rente, Gesundheit und Pflege, Mobilität und Barrierefreiheit, Wohnen sowie die Teilhabe älterer Menschen. Sie betonte: „Wer jahrzehntelang gearbeitet, Kinder erzogen oder Angehörige gepflegt hat, muss im Alter verlässlich und angemessen leben können.“ Dafür braucht es eine dauerhaft auskömmliche gesetzliche Rente, die solidarisch unter langfristiger Einbeziehung aller Erwerbstätigen finanziert werden sollte. Sie wies zudem darauf hin, dass ältere Menschen nicht abgehängt werden dürften, nur weil sie offline sind. Konkret forderte sie, dass es neben digitalen Angeboten auch ausreichend persönliche Beratung, erreichbare Ansprechpartner und gleichwertige analoge Zugänge geben muss.

VdK-Vizepräsidentin Regina Bunge dankte im Namen der VdK-Präsidentin Verena Bentele und des Präsidiums den vielen Haupt- und Ehrenamtlichen im Landesverband für ihr Engagement: „Sie sind die Menschen, die den VdK tragen. Durch Sie werden wir zur unüberhörbaren Stimme für einen gerechten Sozialstaat.“ Der VdK werde nicht müde, sich für die Schwächsten in der Gesellschaft einzusetzen. **ken**

„Dann denke ich: Mir geht es eigentlich ganz gut“

Schwere Erkrankungen sind tiefe Einschnitte im Leben – Für Betroffene ist dennoch ein neues, selbstbestimmtes Leben möglich

Fünf Menschen – fünf Schicksale: In der VdK-ZEITUNG erzählen sie, welche Wege sie gefunden haben, um mit einer schweren Erkrankung umzugehen. Sie möchten anderen Menschen Mut machen, denen es ähnlich geht.



Kathrin Wersing (links) und Claudia Eyd haben das Buch „Jetzt erst recht! Positiv leben mit Parkinson“ veröffentlicht. Teile des Verkaufserlöses spenden sie an Parkinson-Selbsthilfe-Organisationen. Foto: privat

Bodo Kröger lebt seit acht Jahren mit einer rheumatoiden Arthritis. Das VdK-Mitglied hat elf Operationen hinter sich. Die Erkrankung verlaufe teils aggressiv, „mit Schüben, die kommen wie Gewitter“. Sie legen ihn für ein bis zwei Tage lahm, sodass er sich nicht mehr bewegen kann.

Auch wenn er die Krankheit bei jedem Schritt spürt, hat er vor vier Jahren noch einmal einen neuen Job begonnen – als Fundraiser wirbt er für den gemeinnützigen Verein „Kinderherzen“ Spenden ein. Dort kann sich der 65-Jährige seine Zeit flexibel einteilen und hat viele Freiheiten. Derzeit baut er sogar eine regionale Präsenz des Vereins im Kinderherzzentrum des Uniklinikums Eppendorf auf.

Ohne regelmäßige wöchentliche Arzttermine geht es nicht. „Ich mache das, was ich machen kann. Aber mehr muss es auch nicht sein.“ Er singt im Chor, gärtnert und fährt Fahrrad. Aber vor allem die Arbeit als Fundraiser gibt ihm Kraft. „Dort erfahre ich so viel positive Resonanz. Die Wertschätzung und Dankbarkeit sind groß.“ Sein Engagement für andere helfe ihm, besser mit der Situation zurechtzukommen und verhindere, dass er in ein Loch fällt. Inzwischen kann er gut mit der Erkrankung leben – auch wenn er das an schlechten Tagen manchmal nicht sehen kann. „Meine Therapie ist es, etwas Gutes zu tun“, sagt Kröger.



Foto: privat

Stefan Hagelüken und sein Dreirad.

Unterwegs sein

Im Jahr 2004 hatte Stefan Hagelüken einen schweren Schlaganfall. Seine linke Seite ist seither gelähmt. Fahrradfahren kann er nicht mehr. Deshalb ist er auf ein Dreirad umgestiegen und genießt seine Touren. Im September radelte er mit seiner Lebensgefährtin sechs Tage an der Nahe entlang. Über die Begegnungen auf seinen Reisen – „gute wie schlechte“ – schreibt er seit mehr als zwei Jahren in seinem Blog: *sanchotrotztgegenwind.de*. Dort zeigt er, wie man mit einer Behinderung leben kann. „Man muss es wollen, es kostet aber auch viel Kraft“, so der heute 65-Jährige.

Als Hagelüken damals „die Beine schwammig wurden und ihn Schwindel plagte“, war er 42 Jahre alt. Niemand dachte an einen Schlaganfall. Es folgten Krankenhaus, künstliches Koma und Intensivstation. Mit Reha, Krankengymnastik und viel Training schaffte er es erst in den Rollstuhl, später wieder auf die Beine. Das Sprechen musste er neu lernen. Große Fortschritte waren es, als Nasensonde und Blasenkatheder entfernt wurden. Endlich konnte er wieder selbstständig zur Toilette gehen. „Das war alle Anstrengung wert“, so Hagelüken. Mit einer stufenweisen Wiedereingliederung kehrte er im Jahr 2006 zurück in seinen Job. „Ich wollte wieder arbeiten“, sagt er. Es folgten noch 20 Jahre Beschäftigung – heute ist er in Rente.

„Immer wenn eine Aufgabe anstand, habe ich mich gefragt: Wie bekomme ich das selber hin?“, erzählt das VdK-Mitglied rückblickend. In der Früh-Reha schrieb er Tagebuch. Durch die Einträge konnte er sehen, was er geschafft hatte. „Mich immer wieder zu fragen, warum ich betroffen bin, bringt nichts“, so Hagelüken.

Bescheid wissen

Mit 48 Jahren erhielt Claudia Eyd die Diagnose Parkinson. Kathrin Wersing erkrankte mit 40 Jahren. Heilbar ist die Erkrankung bis heute nicht, doch die beiden Freundinnen wirken deren Fortschreiten mit Medikamenten, Physio- und Ergotherapie, Logopädie, viel Bewegung und ausgewogener Ernährung entgegen. „Man kann viel dagegen tun“, so Eyd. Sie bezieht heute – auch dank des Sozialverbands VdK – eine Erwerbsminderungsrente.

Nach außen sei ihnen die Erkrankung nicht anzusehen, sagen beide Frauen. Viele Betroffene litten jedoch unter Erschöpfung, Langsamkeit, Steifheit, Schmerzen, Schlafproblemen, gestörter Blasenfunktion, Zittern, einem maskenhaften Gesicht oder einem kleinschrittigen Gang.

„Mich ärgern die Unwissenheit und Vorurteile in der Bevölkerung“, sagt Eyd. Betroffene würden oft als drogenabhängig abgestempelt, hier sei mehr Aufklärung nötig. Auch den Erkrankten und ihren Angehörigen fehlten oft Informationen. Eyd recherchiert selbst viel. Das helfe ihr im Austausch mit Ärztinnen und Ärzten – umgekehrt trauen ihr diese im Umgang mit der Erkrankung mehr zu.

Heute moderieren Eyd und Wersing jeweils einen Podcast. Eyd befragt im „Podcast der Parkinson Stiftung“ Fachleute rund um die Erkrankung, Wersing interviewt Betroffene und Angehörige im Podcast „Jetzt erst recht! – Positiv leben mit Parkinson“. Zudem haben beide ein Buch herausgebracht, in dem Betroffene und deren Angehörige zu Wort kommen. „Man kann auch mit Parkinson etwas für andere bewirken“, erklärt Eyd.

Ansprüche kennen

Gerhard Kittel ist 70 Jahre alt und Rentner. Sieben Jahre ist es her, dass bei ihm eine ausgeprägte Lungenfibrose festgestellt wurde. „Das war ein Schock“, sagt er. Seit dem Jahr 2022 hat er eine neue Lunge. „Ohne Transplantation wäre ich gestorben.“ Heute nimmt er Tabletten, macht Diät, trägt beim Einkaufen zum Schutz vor Infektionen Maske und Handschuhe.

Dass viele Erkrankte nicht wissen, was ihnen zusteht, „geht mir auf den Keks“, so Kittel. Gern teilt er sein Wissen und tauscht sich mit anderen Betroffenen aus, etwa beim Reha-Sport. Er bringt das Gespräch auf Themen wie Pflegegrad oder Grad der Behinderung (GdB). Er will etwas von der Hilfe, die er vom VdK bei Widersprüchen zum GdB und der Durchsetzung einer Reha erhalten hat, weitergeben.

Seine Krankheitsgeschichte hat er aufgeschrieben. „Man darf nicht vergessen, wie schlecht es einem ging, damit man weiß, wie gut es einem jetzt geht“, sagt er. Das helfe ihm, besser mit der Erkrankung zurechtzukommen. Inzwischen stellt Kittel Fünf-Jahrespläne auf. Ist einer vollendet, entwickelt er den nächsten. „Es gibt Leute, denen geht es viel schlimmer. Dann denke ich: Mir geht es eigentlich ganz gut.“

Kleine Freuden

Angie Alessio ist voll erwerbsgemindert. Trotzdem ließ sie sich mit 59 Jahren noch zur Pflege-Assistentin ausbilden und arbeitet nun für wenige Stunden am Tag in der Praxis eines Urologen.

Vor neun Jahren erlitt sie eine Hirnblutung und einen Schlaganfall. Nach dem Krankenhausaufenthalt war sie fast blind, hatte mit erheblichen Beschwerden und Depressionen zu kämpfen. „So wollte ich nicht leben“, sagt sie. Die Lähmungen sind inzwischen verschwunden, geblieben sind die Sehstörungen. Trotz voller Sehkraft sieht sie ständig doppelt. Gelegentlich leidet sie unter Wortfindungsstörungen.

Dass sich die 64-Jährige heute besser fühlt, hat sie auch Horst zu verdanken – einer französischen Bulldogge, die im Jahr 2017 als Welpe zu ihr und ihrem Mann nach Hause kam. „Wir hatten einen Lebensplan: Wenn wir in Rente gehen, kaufen wir uns einen Hund“, erzählt sie. Davon wollte sie sich nicht abbringen lassen. „Der Welpe hat mir quasi das Leben gerettet.“ Er half ihr über den Verlust vieler sozialer Kontakte hinweg.

Ihre Devise ist: „Nicht aufgeben, Menschen suchen, die die Erkrankung verstehen, nicht so tun, als sei alles gut, negative Gefühle zulassen und den Partner mitnehmen.“ Heute genießt sie die Zeit mit ihrem Mann und vier Hunden. Einen davon – Fred – haben sie aus Bosnien-Herzegowina gerettet. „Ich wollte etwas zurückgeben“, sagt Alessio. **Kristin Enge**



Foto: privat

Angie Alessio und Welpe Horst im Jahr 2017.

Wie sich schwierige Situationen besser bewältigen lassen

Jede Veränderung im Leben – egal ob positiv oder negativ – erfordert eine Anpassung. Die Psychologie nennt dies „Coping“. Der englische Begriff beschreibt laut Deutscher Hirnstiftung die Fähigkeit, sich gedanklich, emotional und im Verhalten auf eine veränderte Situation einzustellen und sein Leben unter diesen Umständen selbstbestimmt neu zu gestalten.

Eine schwere Erkrankung ist oft ein tiefer Einschnitt im Leben der Betroffenen. Vieles, was selbstverständlich war, ist auf einmal nicht mehr möglich. „Bei einer schweren Diagnose zieht es uns natürlich erstmal völlig den Boden unter den Füßen weg, wir fühlen uns hilflos und ausgeliefert. Das Wichtigste ist dann, wieder Herrin oder Herr der Lage zu werden und trotz beziehungsweise mit der Krankheit selbstbestimmt sein Leben zu gestalten“, sagt Dr. Caroline Kuhn, Leiterin der Neuropsychologischen Lehr- und Forschungsambulanz an der Universität des Saarlandes. Drei Coping-Strategien können dabei helfen, eine Erkrankung zu verarbeiten:

Problemorientiertes Coping zielt darauf ab, die Erkrankung zu verstehen und durch Wissen und gezieltes Handeln zu bewältigen. Fakten sollen gegen die empfundene Ohnmacht helfen. Emotions- und bedürfnisorientiertes Coping ist der Versuch, Gefühle, die die Erkrankung auslöst, aktiv zu verarbeiten. Dazu gehören etwa Hilflosigkeit, Angst, Wut, Ohnmacht oder auch Scham. Bewertungsorientiertes Coping beschäftigt sich vor allem mit der Bedeutung der Erkrankung und ihren Folgen.

Kuhn erklärt in einem Vortrag für die Deutsche Hirnstiftung, dass für ein erfolgreiches Coping die drei Strategien in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen müssen. Im Bewältigungsprozess kann es beispielsweise passieren, dass Gefühle verdrängt werden, aber später verstärkt auftreten oder Gefühle wie Angst und Panik deutlich in den Fokus rücken.

„Coping bedeutet letztlich auch, sich von altem Denken, alten Gewohnheiten oder Lebenszielen zu verabschieden und stattdessen Mut zu fassen und Neuem Platz einzuräumen – und das kann erlernt werden“, so Kuhn. Dabei kann eine psychotherapeutische Begleitung helfen.

Es kann gelingen, das Leben mit einer Erkrankung neu auszurichten. Entscheidend dafür sind, so die Expertin, immer drei Schritte: sich informieren, Hilfe annehmen und über die Situation reden.

Hürden auf dem Weg zur altersgerechten Wohnung

Bezahlbare Mieten, Barrierefreiheit und mehr Fördermittel für den Umbau: VdK drängt auf Lösungen in der Wohnraumkrise

Wohnen wird immer stärker zu einer zentralen sozialen Frage. Die steigenden Mieten und der Mangel an barrierefreiem Wohnraum belasten insbesondere Seniorinnen und Senioren. Sie finden oft keine altersgerechten Wohnungen, die sie von ihrer Rente bezahlen können – und ein bedarfsgerechter Umbau der eigenen vier Wände wird ihnen zusätzlich erschwert.



Ältere Menschen müssen oft in ein Pflegeheim umziehen, weil ihre Wohnung nicht barrierefrei ist. Dabei würden sie gerne länger in den eigenen vier Wänden leben. Foto: picture alliance/imageBroker/Jan Tepass

In Deutschland fehlt es zunehmend an Wohnraum. Die Zahl der fertiggestellten Wohnungen ist im Jahr 2025 auf den niedrigsten Stand seit 2012 gesunken. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts (Destatis) wurden 206 600 Wohnungen fertiggestellt – 18 Prozent weniger als im Vorjahr. Wie viele davon barrierefrei gebaut wurden, lässt sich nicht ermitteln. Fest steht jedoch: Mit einer älter werdenden Bevölkerung steigt der Bedarf an barrierefreiem Wohnraum von Jahr zu Jahr.

Die Zahl der Menschen ab 67 Jahren ist laut Destatis zwischen 1990 und 2025 um 64 Prozent von 10,4 auf 17 Millionen gestiegen. Bis Ende der 2030er-Jahre wird sie voraussichtlich um weitere vier bis fünf Millionen auf mindestens 20,5 Millionen anwachsen. Auf diese Entwicklung ist der Wohnungsmarkt nicht vorbereitet. Eine Studie des Pestel-Instituts geht davon aus, dass bis zum Jahr 2040 drei bis vier Millionen Rentnerinnen und Rentner eine barrierefreie und altersgerechte Wohnung benötigen. Bereits heute fehlen nach Angaben des Bundesverbands deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen rund 2,5 Millionen barrierefreie Wohnungen.

Fördermittel gekürzt

Gleichzeitig wird es für ältere Menschen schwieriger, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben. Denn das KfW-Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“ steht faktisch vor dem Aus. Geplant ist eine drastische Kürzung der Mittel von 50 Millionen Euro im Jahr 2026 auf sechs Millionen Euro 2027 und auf 1,5 Millionen Euro im Jahr 2028.

Der Sozialverband VdK hält eine verlässliche Förderung für notwendig, um vorzeitige Umzüge oder kostspielige Pflegeheimaufenthalte zu vermeiden. Noch 2025 hatte sich der VdK erfolgreich gegen die Einstellung des Programms eingesetzt. Denn der Bedarf ist hoch und liegt schon jetzt weit über dem Fördervolumen. Das zeigt sich daran, dass die seit April für 2026 bereitgestellten 50 Millionen Euro bereits Ende Juli ausgeschöpft waren.

Auch wenn die Mittel des Bundesbauministeriums für den sozialen Wohnungsbau und die Städtebauförderung im Jahr 2027 aufgestockt werden sollen, sind für das KfW-Programm bislang nur geringe Beträge vorgesehen. Aus Sicht des VdK ist das ein Fehler. Die zusätzlichen Milliarden für den Wohnungsbau müssten deutlich stärker für Barrierefreiheit genutzt werden. „Barrierefreier Wohnraum ist eine zentrale Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Die Rente reicht nicht

Für viele Rentnerinnen und Rentner ist der Umzug in eine der wenigen verfügbaren barrierefreien Wohnungen keine realistische Option – vor allem wegen der hohen Mieten. Rund 19,5 Prozent sind armutsgefährdet. Viele sind auf Wohngeld angewiesen, um die gestiegenen Mieten in ihren aktuellen Wohnungen bezahlen zu können. Laut Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAG W) ist etwa die Hälfte der Wohngeldbeziehenden im Rentenalter. Die geplante Kürzung des Wohngelds würde laut BAG W dazu führen, dass rund ein Drittel der Leistungsberechtigten den Anspruch vollständig verliert.

Für VdK-Präsidentin Bentele steht daher fest: „Die Wohnraumkrise ist schon jetzt eine Sozialstaatskrise. Deshalb brauchen wir dringend spürbare Anstrengungen im sozialen Wohnungsbau, damit bezahlbarer Wohnraum entsteht, der von Anfang an barrierefrei geplant wird.“ **Jörg Ciszewski**

An der Lebensrealität vorbeigeplant

VdK kritisiert die geplanten Budgettöpfe in der Pflegeversicherung

Ab dem kommenden Jahr soll die Pflegereform in Kraft treten. Noch ist das Gesetz nicht endgültig vom Bundestag beschlossen, aber es ist abzusehen, dass sich viele Leistungen ändern werden.

Die gute Nachricht zuerst: Die Bundesregierung hat ihren ursprünglichen Plan, dass pflegende Angehörige 30 Prozent weniger Rentenpunkte erhalten, zurückgezogen. An anderen Plänen, die die Lebenssituation von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen maßgeblich beeinflussen werden, hält die Bundesregierung bislang aber weiterhin fest.

Der Zugang zu Pflegeleistungen wird mit der neuen Gesetzeslage erschwert, da die sogenannten Schwellenwerte für den Zugang zu den Pflegegraden angehoben werden. Der Sozialverband VdK hatte in der September-Ausgabe der VdK-ZEITUNG darüber berichtet und dazu geraten, Erstanträge möglichst noch in diesem Jahr zu stellen.



Foto: picture alliance/Shotshop/Addictive Stock, S.L.

Der Zugang zu Pflegeleistungen wird schwieriger.

Unflexible Budgettöpfe

Die Leistungen innerhalb der Pflegeversicherung werden neu geregelt. Das wird für Betroffene auch finanzielle Folgen haben. Bisher standen ihnen neben dem Pflegegeld der gemeinsame Jahresbetrag zur Verfügung, aus dem Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, darunter auch „unprofessionelle“ Ersatzpflege, aus einem Topf bezahlt wurden. Stattdessen sollen vier Budgettöpfe für Leistungen eingeführt werden, die aber nicht mehr so flexibel sein werden: Aus welchem Topf eine Leistung bezahlt wird, hängt vor allem davon ab, wer sie erbringt.

Vom neuen Sozialraumbudget (ersetzt den bisherigen Entlastungsbetrag) werden beispielsweise nur noch von den Pflegekassen anerkannte Angebote wie Alltagsbegleiter oder Nachbarschaftshilfen bezahlt. Ein großes Manko dabei: Nicht verbrauchte Beträge können nicht angespart werden.

Das neu eingeführte Sachleistungsbudget (ersetzt die bisherigen Pflegesachleistungen) kann nur für die professionelle ambulante Pflege- und Betreuungsdienste verwendet werden, also auch für eine professionelle Ersatzpflege bei Abwesenheit der Pflegeperson. Eine eigenständige Verhinderungspflege gibt es nicht mehr. Dafür wird es einen wesentlich geringeren zusätzlichen Budgettopf in Form des „Überbrückungsbudgets“ geben, der für stationäre Kurzzeitpflege und ambulante Notdienste verwendet wird.

Das neue Entlastungsbudget (ersetzt das bisherige Pflegegeld) kann für selbst organisierte Pflege sowie private Ersatzpersonen verwendet werden. Aus diesem Topf sollen dann auch die Pflege im Verhinderungsfall sowie Verbrauchspflegemittel bezahlt werden. Die bisherige Pauschale dafür von 24 Euro im Monat entfällt.

VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisiert den bisherigen Gesetzentwurf scharf: „Die vorgeschlagenen Budgetlösungen sind kompliziert und nur wenig auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen zugeschnitten. Gerade die neue Lösung in der Verhinderungspflege zeigt: Der Zugang zu dieser dringend benötigten Unterstützung wird in Zukunft erheblich erschwert. Der VdK setzt sich mit Nachdruck bei den Abgeordneten im Bundestag dafür ein, dass die geplanten Regelungen vereinfacht und die bisherigen Leistungen weiterhin im vollen Umfang abgerufen werden können.“ **Julia Frediani**

Breites Bündnis gegen Sozialabbau

Sozialpolitische Reformpläne auf dem Prüfstand

Der Sozialverband VdK bildet gemeinsam mit 13 Organisationen, darunter DGB, IG Metall, Caritas und AWO, das Sozialstaatsbündnis. Das Bündnis appelliert angesichts der sozialpolitischen Reformvorhaben an die Bundesregierung, den Sozialstaat zu stärken, anstatt ihn abzubauen.

Das Sozialstaatsbündnis sieht die Altersversorgung vieler Menschen durch die Rentenpläne der Bundesregierung bedroht. Das Bündnis macht deutlich: „Wer ein Leben lang gearbeitet, Kinder erzogen und Angehörige gepflegt hat, darf im Alter nicht abgehängt werden und muss Wertschätzung finden. Es braucht eine gerecht finanzierte, gute Rente, die ein Alter in Würde ermöglicht, Altersarmut verhindert und eine bessere Absicherung bei Erwerbsminderung bietet.“

Auch die vorgesehenen Verschärfungen bei der Einstufung in die Pflegegrade bewertet das Sozialstaatsbündnis sehr kritisch. Aus Sicht der Organisationen könnte die Umsetzung dazu führen, dass Betroffenen der Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung erschwert oder sogar verwehrt wird. Eine angemessene Versorgung der Pflegebedürftigen dürfe durch solche Maßnahmen nicht gefährdet werden.

Mit Blick auf die finanzielle Situation der Pflegeversicherung weisen die Organisationen zudem darauf hin, dass deren angespannte Lage teilweise hausgemacht ist. Denn die Corona-Hilfen in Höhe von mehr als fünf Milliarden Euro, die aus Mitteln der Pflegeversicherung finanziert wurden, sind den Beitragszahlern bislang nicht erstattet worden – obwohl diese Hilfen für gesamtgesellschaftliche Zwecke verwendet wurden.

Vor diesem Hintergrund fordert das Bündnis, dass die anstehenden Sozialstaatsreformen dazu beitragen, das Vertrauen der Menschen in die demokratischen Parteien, öffentliche Institutionen und den Sozialstaat zurückzugewinnen. Sie dürfen nicht dazu führen, dass sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen vieler Menschen weiter verschlechtern. **cis**



Foto: picture alliance Chromorange/Michael Bihlmayer/

Die Sozialreformen werden für viele zu einer finanziellen Belastung.

VdK erzielt wichtigen Erfolg vor dem BSG

Arbeitsagentur muss schriftliche Arbeitslosmeldung anerkennen, weil sie ihrer Informationspflicht nicht nachgekommen ist

Das Bundessozialgericht (BSG) hat entschieden, dass die Agentur für Arbeit eine schriftliche Arbeitslosmeldung trotz Formfehlers anerkennen muss (Az. B 11 AL 4/25 R). Anlass war die Klage des Sozialverbands VdK Deutschland, weil die Behörde die Arbeitslosmeldung eines Mitglieds in Papierform nicht bearbeitet hatte. Sie hätte die Klägerin aber auf den enthaltenen Formfehler hinweisen müssen.

Das VdK-Mitglied aus Rheinland-Pfalz arbeitete als Sozialarbeiterin in einem Betreuungsverein. Aufgrund einer psychischen Erkrankung wurde sie jedoch arbeitsunfähig und bezog Krankengeld. Noch während des bis zum 28. März 2023 laufenden Krankengeldbezugs wurde ihr vom Arbeitgeber gekündigt.

Um im Anschluss daran nahtlos Arbeitslosengeld beziehen zu können, stellte sie bereits am 16. März 2023 schriftlich in Papierform einen entsprechenden Antrag bei der Agentur für Arbeit. Dieser enthielt sämtliche Angaben, die für die Beantragung von Arbeitslosengeld erforderlich waren.



Das Bundessozialgericht in Kassel ist das oberste Gericht der deutschen Sozialgerichtsbarkeit Foto: picture alliance/dpa/Andreas Arnold

Keine Rückmeldung

Zunächst erhielt sie keine Rückmeldung von der Behörde. Erst nachdem sie ihr ursprüngliches Schreiben erneut an die Arbeitsagentur geschickt hatte, rief eine Mitarbeiterin sie am 3. Mai 2023 an und wies darauf hin, dass sie sich persönlich arbeitslos melden muss. Dies holte die Klägerin dann am 8. Mai 2023 nach.

Daraufhin bewilligte die Agentur ihr Arbeitslosengeld – allerdings erst ab diesem Zeitpunkt. Die Frau verlangte dagegen, die Leistung bereits ab dem Ende ihres Krankengeldbezugs zu erhalten. Sie argumentierte, die Agentur für Arbeit hätte sie rechtzeitig darauf hinweisen müssen, dass ihr schriftlicher Antrag in Papierform den formalen Anforderungen der Behörde nicht genügte.

Das BSG gab der Klägerin Recht. Eine schriftlich erstellte Arbeitslosmeldung in Papierform darf die Arbeitsagentur nicht einfach übergehen. Die Behörde hätte nach Erhalt des Schreibens auf die Pflicht hinweisen müssen, dass eine Arbeitslosigkeit in persönlicher Vorsprache oder in elektronischer Form im Portal der Arbeitsagentur erfolgen muss. Da das nicht rechtzeitig geschehen ist, sei die Klägerin so zu stellen, als hätte sie ihren Antrag auf Arbeitslosengeld bereits zum 29. März 2023, also unmittelbar nach dem Ende des Krankengeldbezugs, wirksam eingereicht.

Ob die Klägerin ab dem 29. März 2023 tatsächlich arbeitslos war und die erforderliche Anwartschaftszeit erfüllt hatte, muss noch abschließend rechtlich geklärt werden. Der Rechtsstreit wird zur erneuten Entscheidung an das Landessozialgericht Rheinland-Pfalz zurückverwiesen.

Stärkung der Rechte

Für VdK-Präsidentin Verena Bentele geht von dem Urteil ein wichtiges Signal aus. „Die Entscheidung stärkt die Rechte arbeitsloser Menschen in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Ein Formfehler darf nicht automatisch zum Verlust von Arbeitslosengeld führen, wenn die Agentur für Arbeit ihre Beratungspflicht verletzt hat. Zumal die richtige soziale Leistung und deren Voraussetzungen für Betroffene nicht immer einfach zu finden sind.“ **Jörg Ciszewski**

Unfallrente nach Sturz bei der Arbeit

VdK erreicht, dass die Berufsgenossenschaft 615 Euro monatlich zahlt

Infolge eines Arbeitsunfalls entwickelte Detlef Koch eine schwere Arthrose in der rechten Schulter. Als die Berufsgenossenschaft ihm eine Unfallrente verweigerte, zog er mit dem VdK Nordrhein-Westfalen erfolgreich vor Gericht.

Detlef Koch aus dem Münsterland erinnert sich noch genau an seinen Unfall am 15. Juli 2010. Bei Reparaturarbeiten an einem Bagger stürzte der Baumaschinenmechaniker in eine rund eineinhalb Meter tiefe Werkstattgrube. Dabei blieb er mit dem rechten Arm unglücklich hängen, sodass mehrere Muskeln anrissen. Bei einer Operation wurden diese damals genäht. In der Folge ging Koch wieder seinem Beruf nach.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich in der Schulter und im Oberarm dauerhaft Schmerzen. Es fiel ihm immer schwerer, den Arm zu heben. Als er sich damit an die zuständige Berufsgenossenschaft (BG) Holz und Metall wandte und ein Gutachter ihn untersuchte, stellte dieser eine Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von zehn Prozent fest. Eine Unfallrente wird von der BG erst ab einer anhaltenden MdE von 20 Prozent gezahlt.

Diese Entscheidung war für Koch nicht nachvollziehbar. Durch die Schmerzen war seine Arbeitsfähigkeit stark eingeschränkt. Daher wandte er sich an den VdK-Kreisverband in Unna und stellte bei der BG im Jahr 2023 einen Antrag auf eine höhere MdE. Der VdK begründete den Antrag damit, dass Koch vor dem Unfall beschwerdefrei gewesen ist, und der Sturz und die anschließende Operation eine Verschleißerkrankung ausgelöst hatten. Die Folgen würden ihn mittlerweile stark beeinträchtigen. „Ich habe rund um die Uhr Schmerzen in der Schulter, die sich auch durch die Einnahme von Medikamenten nicht wirksam lindern lassen“, sagt der heute 59-Jährige.



Detlef Koch hat durch einen Unfall eine Arthrose entwickelt. Foto: privat

Die BG lehnte den Antrag auf Grundlage eines medizinischen Gutachtens ab. Darin wurde behauptet, dass bei Koch bereits vor dem Unfall eine Arthrose im rechten Schultereckgelenk bestanden hätte. Elahe Jafari-Neshat von der VdK-Rechtsabteilung in Dortmund ging rechtlich gegen diese Ablehnung vor und klagte vor dem Sozialgericht Dortmund.

Neues Ergebnis

Die BG ordnete daraufhin eine erneute Untersuchung des Klägers und die Auswertung von MRT-Aufnahmen aus den Jahren 2010 bis 2024 an. Die daraus resultierende ärztliche Stellungnahme kam schließlich zu einem neuen Ergebnis: Bei Aufnahmen vom 24. September 2024 wurden erstmals Verschleißerscheinungen festgestellt, die auf den Unfall zurückzuführen waren und einen MdE von 20 Prozent rechtfertigten. Die Auswertung ergab außerdem, dass bei dem Unfall damals die rechte Schulter ausgerenkt und das Gelenk deutlich verletzt wurde. Während sich in den folgenden Jahren nach dem Sturz rechts eine Arthrose entwickelte, sind an der linken Schulter keine entsprechenden Veränderungen festzustellen gewesen. Dadurch sei der Unfall sehr wahrscheinlich die Ursache für die Verschleißerkrankung in der rechten Schulter, heißt es in dem neuen Gutachten. Das überzeugte auch die BG, die einlenkte und einer MdE von 20 Prozent mit Wirkung ab 24. September 2024 zustimmte. Für Koch bedeutet das eine Unfallrente von 615 Euro monatlich sowie eine entsprechende Nachzahlung in Höhe von 10500 Euro. **Jörg Ciszewski**

– Anzeige –



— Anzeige —

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: Protein

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.



Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab[1]. Jeden Tag. Das Ergebnis kennen viele nur zu gut: Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer – und Sie sind schneller erschöpft, ohne ersichtlichen Grund.

Das ist keine Einbildung. Das ist Ihr Körper, der sich selbst abbaut.

Die Medizin nennt das Sarkopenie – und sie betrifft fast jeden, der nicht gegensteuert. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann – und gleichzeitig mehr davon braucht.



Muskeln erhalten heißt Selbstständigkeit erhalten – auch mit 70 noch.

„Ich esse doch Fleisch und Joghurt – das reicht doch!"

Genau das denken die meisten. Aber die Wahrheit ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht – für wenig aktive Erwachsene. Wer seine Muskeln wirklich erhalten will, braucht laut internationaler Wissenschaft das Doppelte: 1,6 g Protein pro Kilogramm täglich. Bei 70 kg sind das über 110 g – jeden Tag.

Ein Schnitzel liefert 30 g. Ein Naturjoghurt 10 g. Essen Sie täglich 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts? Nein, natürlich nicht.

Deswegen trinken immer mehr Deutsche Protein

Wenn Sie jetzt an klebrige, süße Bodybuilder-Shakes denken: Vergessen Sie das sofort. Der klassische Whey-Shake ist milchig, schwer, kalorienreich – und landet bei normalen Menschen auf der Hüfte.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

Inzwischen gibt es in der Apotheke ein klares, reineres Protein: pureSGP Clear Protein. Es löst sich klar wie Wasser auf – ohne milchiges Shake-Gefühl, ohne Klumpen, ohne Zuckerschock.



pureSGP Clear Protein wurde speziell für Menschen ab 40 entwickelt, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit auch im Alter erhalten wollen.

Das Besondere: Statt normalem Whey-Protein steckt reines Whey-Isolat darin. Und das ist wichtig, denn eine Meta-Analyse im British Journal of Nutrition zeigt: Whey-Isolat stimuliert die Proteinsynthese im Muskel schneller und effektiver als andere Proteinquellen. Der Grund: Durch die spezielle Filtration wird das Protein maximal konzentriert – Ihr Körper nimmt es auf wie ein Schwamm, ohne aufwendige Verarbeitung. Zusätzlich ist es angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Das Geniale an pureSGP Clear Protein: Zwei Löffel in kaltes Wasser einrühren, kurz schütteln – fertig. Es schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk – in Peach Ice Tea oder Grapefruit – und hat nur 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm.

Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140
www.puresgp.de

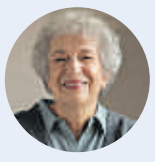
[1]Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support." In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • AI Bild KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Aus der Wissenschaft: natürlicher Dual-Komplex gegen Schwindel

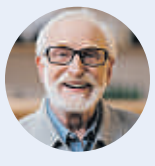
Wie Sie bei Schwindelbeschwerden wieder mehr Sicherheit finden

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken: Unter Schwindelbeschwerden, häufig verbunden mit Kopfschmerzen oder Übelkeit, leiden Millionen Menschen immer wieder. Die gute Nachricht: Schwindelbeschwerden sind behandelbar!

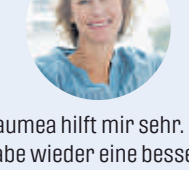




„Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen."
(Maria P.)



„Ich fühle mich wieder sicher."
(Heinz B.)



„Taumea hilft mir sehr. Ich habe wieder eine bessere Lebensqualität."
(Monika K.)

Als Schwindel (medizinisch: Vertigo) bezeichnet man das gestörte Gefühl des Gleichgewichts oder der räumlichen Orientierung. Im engeren Sinne bezeichnet es also eine unangenehm verzerrte Wahrnehmung des umgebenden Raumes oder eine wahrgenommene Scheinbewegung zwischen sich und der Umwelt. Ungefähr jeder 6. Patient klagt beim Hausarzt über Schwindel. Jährlich kommen etwa 11 Prozent neue Schwindelpatienten hinzu. Das Risiko, dass im Laufe des Lebens Schwindelbeschwerden auftreten, liegt bei jedem Menschen bei 30 bis 40 Prozent.

Menschen, die unter wiederkehrendem Schwindel leiden, leben häufig mit der Angst vor dem Gefühl, dass ihre Umgebung plötzlich beginnt, sich zu drehen oder der Boden unter ihnen anfängt zu schwanken. Besonders tückisch an Schwindelbeschwerden: Sie treten oftmals unvermittelt und ohne Vorwarnung auf.

Schwindelbeschwerden und ihre lästigen Begleiterscheinungen

Während sich einige von Schwindel Betroffene fühlen wie bei einer Karussellfahrt, haben andere das Gefühl, von einem Sog nach oben oder unten gezogen zu werden – typische Anzeichen für Dreh- und Liftschwindel, zwei der häufigsten Schwindelarten. Und als wäre das nicht genug, kommen oft auch noch Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Übelkeit und Benommenheit dazu.

Es ist wichtig, dass Betroffene ihre Schwindelbeschwerden frühzeitig angehen, da sie unbehandelt chronisch verlaufen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Die gute Nachricht: Sowohl Schwindelbeschwerden als auch die häufigen Begleitsymptome können heute erfolgreich behandelt werden.

Ein spezieller Dual-Komplex bekämpft Schwindelbeschwerden

Nach intensiver Recherche gelang es einem Team aus Wissenschaftlern, zwei Heilpflanzen zu finden, die bei Schwindelbeschwerden sowie häufigen Begleitsymptomen, wie z. B. Kopfschmerzen und Übelkeit, helfen können: Anamirta cocculus (Scheinmyrte) und Gelsemium sempervirens (Gelber Jasmin). Ein spezieller Dual-Komplex aus genau diesen beiden pflanzlichen Wirkstoffen ist in den rezeptfreien Arzneitropfen Taumea (rezeptfrei, Apotheke) enthalten. Taumea kann nicht nur bei akuten, sondern vor allem auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt werden und hat gleichzeitig keine bekannten Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Im Beipackzettel des deutschen Arzneimittels ist dies nachzulesen.

Auch wenn Schwindel häufig harmlos ist: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Mittel gegen Altersflecken

Besonders im Gesicht, auf Handrücken, Unterarmen und unterhalb des Halses tauchen Altersflecken auf. Viele empfinden sie als Makel, auch wenn die Pigmentstörungen der Haut harmlos sind.

Betroffen sind vor allem Menschen mit heller Haut. An all den Hautstellen, die regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind, können sie als hell- bis dunkelbraune Flecken auftreten. Manche sind sehr klein, andere können mehrere Zentimeter groß werden. Ihre Form kann rund, oval oder unregelmäßig sein.

Durch UV-Strahlung bildet der Körper den Farbstoff Melanin. Dieser schützt die oberste Hautschicht vor Sonnenschäden. Mit zunehmendem Alter verläuft der Abbau von Melanin jedoch langsamer, Reste führen zu Pigmentverschiebungen. Auch Sommersprossen sind Pigmentflecken. Im Gegensatz zu Altersflecken verschwinden sie bei weniger Sonneneinstrahlung wieder.

Die einfachste Vorbeugung gegen Altersflecken ist konsequenter Sonnenschutz. Falls schon Altersflecken da sind, kann dieser einer weiteren Ausdehnung entgegenwirken. In Studien haben Hautcremes und Seren mit Wirkstoffen wie Niacinamid, Retinol, Thiamidol oder Vitamin C gut abgeschnitten. Diese hellen auf, auch wenn Geduld nötig ist. Am besten wendet man sie nachts an und setzt tagsüber auf hohen Sonnenschutz – auch an trüben Tagen. Bei vielen und großen Pigmentflecken verschreiben Hautärztinnen oder Hautärzte auch rezeptpflichtige Mittel mit bleichender Wirkung. Vor dem Auftragen von Apfelessig oder Zitronensäure wird von Ärzten ausdrücklich gewarnt. Beides kann Hautreizungen und kleine Narben verursachen.

Grundsätzlich sollten Hautveränderungen zur Abklärung zeitnah von Fachärztinnen oder -ärzten angeschaut werden. **pet**

Im Winter haben Erkältungen Hochsaison

Expertin erklärt, was bei einer Erkrankung hilft und wie man sich vor Ansteckung schützen kann

Husten, Schnupfen, Halsweh – in der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen an Erkältungskrankheiten. Professorin Nicola Buhlinger-Göpfarth, Bundesvorsitzende des Hausärztinnen- und Hausärzteverbands, beantwortet in der VdK-ZEITUNG die wichtigsten Fragen zu Erkältung, Grippe und Co.



Foto: imago/Westend61

Bei einer Erkältung können Ruhe und ein warmer Tee wohltuend sein.

Wie sieht es derzeit in den Hausarztpraxen aus?
Die Erkältungswelle ist gestartet, die Wartezimmer sind entsprechend voll. Die Kolleginnen und Kollegen sind massiv gefordert – und die Grippesaison steht uns noch bevor. Bereits jetzt wird sehr deutlich, wie verheerend sich die geplante Abschaffung der telefonischen Krankschreibung und die Einführung der Krankschreibung ab Tag eins auf unsere Praxen auswirken werden. Wenn Millionen zusätzlicher Patientinnen und Patienten – ohne medizinische Notwendigkeit – auch noch in unseren Praxen aufschlagen, wird das kaum zu schaffen sein.

Schnupfen und Husten sind häufig kein Grund zur Sorge. Bei welchen Beschwerden sollten Betroffene eine Arztpraxis aufsuchen?
Das ist immer vom konkreten Fall und jeweiligen Patienten abhängig und lässt sich nicht verallgemeinern. Vorerkrankungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Grundsätzlich sind unter anderem Fieber über 39 Grad, Atemnot oder Symptome, die sich auch nach circa zehn Tagen nicht bessern, klassische Alarmsignale.

Welche Warnzeichen sollten insbesondere ältere und chronisch kranke Personen ernst nehmen?
Auch das ist vom konkreten Fall abhängig. Für jemanden, der beispielsweise an einer chronischen Lungenerkrankung leidet, kann schon ein leichter Infekt gefährlich sein. Das macht noch einmal deutlich, wie wichtig die langjährige Bindung an eine hausärztliche Praxis ist. So ist sichergestellt, dass die Praxis die individuelle Situation kennt und entsprechend reagieren kann. Unter Umständen muss dann beispielsweise bei einer bakteriellen Infektion ein Antibiotikum früher eingesetzt werden.

Erkältung, Grippe, Corona-Infektion oder Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV) – wie lassen sie sich unterscheiden?
Bei einer Erkältung und bei Covid-19 ist die Symptomatik häufig sehr ähnlich. Eine richtige Grippe hingegen beginnt in der Regel sehr abrupt, eine Erkältung eher schleichend. Bei RSV kann sich der Husten teilweise über Wochen strecken – das ist sehr individuell. RSV bei einem Kind oder einem hochbetagten Patienten ist etwas ganz anderes als bei einem gesunden Erwachsenen. Und natürlich macht es einen riesigen Unterschied, ob jemand gegen Grippe, Covid-19 oder RSV geimpft ist. Wenn es keine Alarmsignale gibt, dann bringt es aber in der Regel nichts zu testen, welche Erkrankung konkret vorliegt, denn das hat keinen Einfluss auf den Heilungsprozess und die Therapie.

Welche Rolle spielen Vorerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma oder COPD?
Das kann einen großen Unterschied machen. Für einen COPD-Patienten kann Covid-19 eine ernste Erkrankung sein, während es für einen gesunden Patienten in aller Regel verkraftbar ist.

Covid-19 ist für viele Menschen inzwischen weniger präsent. Gibt es Gruppen, für die die Infektion weiterhin eine Bedeutung hat? Was sollten sie beachten?
Die bekannten Risikogruppen – also zum Beispiel hochbetagte Patienten oder Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen – müssen nach wie vor wachsam bleiben. Der beste Schutz ist und bleibt die Impfung.

Was können Betroffene bei einer normalen Erkältung gegen die Beschwerden tun?
Die üblichen Hausmittel helfen, die Beschwerden zu lindern, beispielsweise inhalieren, um die Schleimhäute feucht zu halten, oder bei Halsschmerzen mit Salzwasser gurgeln. Wenn keine Unverträglichkeiten oder andere Gegenanzeigen bestehen, kann man zur Symptomlinderung bei Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder Halsschmerzen Ibuprofen oder Paracetamol nehmen. Ibuprofen wirkt gleichzeitig entzündungshemmend und wird deshalb insbesondere bei entzündeten Schleimhäuten mit Halsschmerzen oder Nebenhöhlenentzündung empfohlen.

Welche Maßnahmen helfen nach wie vor am besten, um sich und andere vor Atemwegsinfektionen zu schützen?
Das Wichtigste ist, mit der hausärztlichen Praxis zu sprechen und sich zur Impfung beraten zu lassen. Ansonsten sollte man insbesondere im Herbst und Winter die Hygienemaßnahmen einhalten, die wir alle kennen: regelmäßig Hände waschen, in die Armbeuge niesen, Stoßlüften und so weiter. Und natürlich gilt: Viel Bewegung an der frischen Luft kann gerade im Winter Wunder bewirken.

Wenn Sie unseren Leserinnen und Lesern drei Dinge für die Erkältungssaison mitgeben dürften: Welche wären das?
Checken Sie Ihren Impfstatus, halten Sie sich an die Hygienemaßnahmen und schonen Sie sich konsequent, wenn Sie sich einen Infekt eingefangen haben.

Interview: Kristin Enge

Aktiv bleiben in der kalten Jahreszeit

Bewegung hilft, Schmerzen in Muskeln und Gelenken zu lindern

Sinkende Temperaturen und feuchte Witterung im Herbst setzen Muskeln und Gelenken zu. Da hilft es am besten, aktiv zu bleiben. Schon ein täglicher Spaziergang hält beweglich und beugt Beschwerden vor.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, berichten vor allem viele ältere Menschen über steife Muskeln und Gelenke. Besonders betroffen sind Patientinnen und Patienten mit Arthrose, Arthritis, Rheuma oder Erkrankungen der Muskulatur und Sehnen, teilt die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) mit. Aber auch Frauen in den Wechseljahren sowie Menschen mit Über- oder Untergewicht leiden häufig stärker.

„Sich bewegen ist das wirksamste Mittel, um diesen Problemen vorzubeugen. Schon kleine Routinen im Alltag machen einen großen Unterschied“, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Christoph H. Lohmann. Er ist Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg.

Kalte Feuchtigkeit führt zur Schwellung der Gelenke. Luftdruckschwankungen können den Druck in den Gelenken beeinflussen und Schmerzen auslösen, erklärt die DGOU. Häufig würden Betroffene in einen negativen Kreislauf geraten: Schmerzen führen zu weniger Bewegung – und weniger Bewegung wiederum verstärkt die Schmerzen. Wenn es irgendwie geht, sollten Betroffene Spaziergänge, Gymnastik oder Training am Gerät machen, rät die DGOU. Gelenkschonende Sportarten sind zudem Schwimmen oder Radfahren auf dem Heimtrainer. All dies hilft, Beweglichkeit und Kraft auch in der dunklen Jahreszeit zu erhalten und das Risiko für Stürze deutlich zu senken. Zudem wird das Koordinationsvermögen gesteigert. „Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, hält Gelenke geschmeidig und fördert die Durchblutung“, so die DGOU.



Foto: imago/Jochen Tack

Gleichmäßige Bewegungen wie Spaziergänge tun dem Körper gut.

Wer draußen unterwegs ist, sollte auf die richtige Kleidung achten: Mehrere Schichten – das sogenannte Zwiebelprinzip –, warme Schuhe, Socken, Handschuhe, eine Mütze, ein Schal oder Tuch vermeiden Wärmeverluste. Drinnen können Heizkissen, Wärmepads, Wärmflaschen oder auch Saunagänge für Entlastung sorgen. Bei anhaltenden oder plötzlichen Beschwerden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Petra J. Huschke

– Anzeige –



– Anzeige –



Gefangen zwischen Krankheit und Bürokratie

Ein VdK-Mitglied berichtet von seinem Leben mit ME/CFS und den Schwierigkeiten im Umgang mit Behörden und Ärzten

ME/CFS ist eine komplexe Erkrankung, die das Nervensystem, das Immunsystem und den Energiestoffwechsel tiefgreifend stört. Laut Schätzungen leiden in Deutschland rund 650 000 Menschen an der Krankheit. Betroffene stoßen bei Behörden und im Gesundheitssystem häufig auf Unkenntnis und Vorurteile. Ein VdK-Mitglied erlebt das seit vier Jahren.



Menschen mit ME/CFS leiden oft unter starken körperlichen Schmerzen und tiefer Erschöpfung. Foto: picture alliance/imageBROKER/DimaBerlin

Die 36-jährige Frau bittet darum, anonym zu bleiben. Die Erkrankung kostet sie viel Kraft, und sie will nicht erkannt werden. Dennoch ist es ihr ein Anliegen, über ME/CFS zu informieren, um den vielen Vorurteilen zu begegnen.

Ein charakteristisches Symptom der Krankheit ist die PEM (Post-Exertionelle Malaise) – eine durch körperliche oder kognitive Anstrengung ausgelöste anhaltende Verschlechterung des Gesundheitszustands. Die PEM wird von Betroffenen als „Crash" bezeichnet, der mit einer Verzögerung von bis zu drei Tagen einsetzen kann.

Keine Erholung

Die junge Frau beschreibt ihre Beschwerden bei einer PEM als dumpfe, drückende Schmerzen, „als würden Muskeln und Gefäße wie ein Waschlappen ausgewrungen". Hinzu kommen fürchterliche Kälteschübe, Erkältungssymptome, ein immenses Gefühl der Erschöpfung, „wie nach einem Marathon ohne Training". „Gegen die extreme Müdigkeit kann man sich nicht wehren. Das Schlimme ist, dass man auch durch Schlaf keine Erholung findet", sagt sie.

Das Haus kann sie heute nur noch mit einem Rollator oder Rollstuhl verlassen und niemals allein. Ihre Mutter oder Freunde erledigen für sie Einkäufe und kümmern sich um Organisatorisches.

Angefangen hat ihre Leidensgeschichte im Sommer 2022 mit einer Corona-Infektion, die einen milden Verlauf nahm. Nach zwei Wochen ging sie wieder arbeiten. Ihr Beruf als Ingenieurin ist mit Außenterminen, körperlicher Tätigkeit und vielen Gesprächen verbunden. Sie bemerkte nach der Infektion, dass sie nicht mehr so belastbar war, litt unter Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Die Symptome verschlimmerten sich, körperliche Schmerzen kamen hinzu. Als sie sich untersuchen ließ, ging der Arzt von einer psychischen Ursache aus. Dabei habe sie sich mental nicht schlecht gefühlt, erklärt sie. Eine Neurologin diagnostizierte Anfang 2023 Post-Covid.

Nach Aufforderung der Krankenkasse nahm sie an einer Reha teil, die ihr viel abverlangte. Am Ende der Maßnahme spürte sie eine starke Erschöpfung und Schmerzen. Dennoch wurde sie als arbeitsfähig eingestuft. Gegen den Entlassungsbericht legte sie vergeblich Widerspruch ein. Die Krankenkasse stellte daraufhin die Zahlung des Krankengelds ein. Nun begann für sie eine anstrengende Behörden-Odyssee. Sie musste Anträge stellen, zum Arbeitsamt, zum Jobcenter, und die Krankenkasse verlangte ein Gutachten vom Facharzt. Kurz vor Weihnachten brach sie körperlich zusammen. Daraufhin untersuchte sie eine Privatärztin, die schließlich ME/CFS feststellte.

Leistung gekürzt

Anfang 2024 erhielt sie einen Pflegegrad 2, kurz später wurde ein Grad der Behinderung (GdB) von 50 festgestellt. Im Juni beantragte sie eine Erwerbsminderungsrente, die von der Rentenversicherung abgelehnt wurde. Der Widerspruch wurde abgewiesen. Aktuell klagt sie dagegen mit dem Sozialverband VdK.

Zudem kürzte das Jobcenter ihr Bürgergeld, weil ihre Wohnung zu groß ist. „Einen Umzug würde ich gesundheitlich nicht schaffen", erklärt sie. Gegen die Kürzung hat sie Widerspruch eingelegt. Das Verfahren läuft. „Alles Bürokratische frisst meine wenige Energie auf, die ich noch habe", erklärt sie.

Ihre finanzielle Situation macht ihr zu schaffen. „Im Bürgergeld kann man einfach nicht genug Geld zurücklegen, um vielleicht mal eine Sauerstofftherapie oder Blutwäsche auszuprobieren. Und da oft die medizinische Evidenz angezweifelt wird, zahlt die Krankenkasse diese auch nicht." Vieles zahle sie daher aus eigener Tasche.

„Wer chronisch schwer krank wird, wird arm – und wer arm ist, bleibt krank", sagt die Ingenieurin.

Wenn es ihre Kraft zulässt, versucht die 36-Jährige über ME/CFS aufzuklären. In ihrer Heimatregion hat sie mit ihrer Initiativgruppe eine Liegend-Demo veranstaltet.

Doch meistens fehlt ihr sogar die Kraft, sich zu duschen. Einmal in der Woche kommt dafür eine Pflegerin. Dass sie ihre beruflichen Träume nicht mehr verfolgen kann, ihrer Leidenschaft für Musik und Sport nicht mehr nachgehen kann, mache sie oft traurig. „Gleichzeitig bin ich aber dankbar, so tolle Menschen in meinem Leben zu haben, die mich begleiten", sagt sie.

Ihr ist klar, dass ME/CFS nicht heilbar ist. Doch die Wissenschaft blickt mit etwas Hoffnung auf einzelne Studien. In Norwegen wurde ein Medikament zur Therapie einer Krebsart erfolgreich für die Behandlung von ME/CFS eingesetzt. Bis die ersten Medikamente auf den Markt kommen, dürfte es aber noch dauern. **Jörg Ciszewski**

ME/CFS

ME/CFS steht für Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine neuroimmunologische Erkrankung mit einem sehr individuellen Spektrum an Symptomen. Die Deutsche Gesellschaft für ME/CFS klärt auf ihrer Webseite über diese chronische Erkrankung auf.

www.mecfs.de

– Anzeige –



– Anzeige –



– Anzeige –



– Anzeige –



Im Alltag unter Druck

Analyse des Robert-Koch-Instituts zeigt hohe Stressbelastung

In Deutschland fühlt sich etwa jede fünfte Person durch Stress stark belastet. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Robert-Koch-Instituts (RKI) auf Grundlage des RKI-Panels „Gesundheit in Deutschland".



Fehlt die Entspannung, kann Stress krank machen. Besonders im Alltag mit Kind und Beruf können die Anforderungen schnell zu einer dauerhaften Belastung werden. Foto: picture alliance/Westend61/Natalia Deriabina

Der Erhebung zufolge sind Frauen, Menschen im erwerbsfähigen Alter sowie Menschen mit niedrigem oder mittlerem Bildungsabschluss besonders stark von erhöhtem Stress betroffen. Mehrfachbelastungen – etwa durch den Beruf, familiäre oder pflegerische Verantwortung sowie finanzielle Sorgen – können diesen verstärken.

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion auf belastende Situationen. Treten diese im Alltag auf, reagiert der Körper mit akutem Stress und setzt die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde ins Blut frei. Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen, sodass Betroffene mit allen Sinnen auf die Herausforderung reagieren können.

Chronischer Stress

Häufen sich stressige Situationen jedoch oder halten diese länger an, versetzen sie den Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft. Fachleute sprechen von chronischem Stress. Er bewirkt einen anhaltend hohen Hormonspiegel im Blut. Chronischer Stress kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für Erkrankungen wie Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen. Er kann Verdauungsprobleme verursachen und bestehende Erkrankungen verschlechtern.

Laut RKI zeigt die Analyse auch, dass es eine wichtige Rolle spielt, wie Betroffene mit Stress umgehen. Wer Probleme eher verdrängt oder darauf hofft, dass sie sich von selbst lösen, berichtet häufiger von starkem Stress. Menschen, die Probleme aktiv angehen und je nach Situation unterschiedliche Bewältigungsstrategien einsetzen, fühlen sich dagegen seltener stark belastet.

Die Fachleute des RKI sprechen sich für gezielte Angebote zur Prävention von Stress aus. Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderung oder Pflegeverantwortung benötigen leicht zugängliche Unterstützung sowie Rahmenbedingungen, die sie entlasten.

Das Institut befragt im Panel „Gesundheit in Deutschland" regelmäßig Menschen zu verschiedenen Themen. Damit erhebt es aktuelle Informationen zum Gesundheitszustand der Menschen in Deutschland. **Kristin Enge**

Expertentelefon am 12. November



Foto: UKE

Dr. Anne Hansen-Verger



Foto: Regio Kliniken GmbH

Dr. Ulf Radunski



Foto: Schön Klinik Neustadt

Prof. Dr. Peter Radke

Herzpatientinnen und Herzpatienten haben oft Fragen zur eigenen Erkrankung und Therapie. Der Sozialverband VdK und die Deutsche Herzstiftung bieten gemeinsam eine telefonische Sprechstunde für Betroffene und ihre Angehörigen an.

Eine Kardiologin und zwei Kardiologen aus dem Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sind am Donnerstag, 12. November, am Telefon. Sie beantworten medizinische Fragen zu Diagnose, Therapie und Risikovorsorge von Herz- und Kreislauferkrankungen wie Herzschwäche, Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen und Bluthochdruck. Sie erreichen das Expertenteam am 12. November zwischen 18 und 19 Uhr direkt unter **0180 3334123***.

Dr. Anne Hansen-Verger, Fachärztin für Innere Medizin/Kardiologie, Klinik für Kardiologie, Universitäres Herz- und Gefäßzentrum Hamburg (UKE); **Prof. Dr. Peter Radke**, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie, Schön Klinik Neustadt; **Privatdozent Dr. Ulf Radunski**, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Zentrum für Innere Medizin, Regio Kliniken Elmshorn und Pinneberg, sind Ihre Ansprechpartner. Wichtig: Die Telefonsprechstunde kann keinen Arztbesuch ersetzen. Im Notfall sollten Sie direkt den Notruf 112 wählen.

www.herzstiftung.de/herzwochen

** 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz und maximal 42 Cent aus dem deutschen Mobilfunknetz*

Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern im Fokus

VdK unterstützt bundesweite Aufklärungsaktion der Deutschen Herzstiftung

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft in Deutschland über 1,6 Millionen Menschen. Für viele Betroffene bedeutet die Erkrankung nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch große Verunsicherung.

Mindestens einer von drei Menschen in Europa entwickelt im Laufe seines Lebens Vorhofflimmern. 20 bis 30 Prozent der sogenannten ischämischen Schlaganfälle gehen auf die Herzrhythmusstörung zurück. Auch eine Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann sich infolge von Vorhofflimmern entwickeln. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko, an Demenz zu erkranken. Die Herzwochen der Deutschen Herzstiftung widmen sich im November dem Vorhofflimmern.

Alter als Risikofaktor

„Je älter wir werden, desto häufiger tritt die Erkrankung auf. Das Gros der behandlungsbedürftigen Patientinnen und Patienten ist ab 65 Jahre und älter. In der Altersgruppe der über 70-Jährigen ist jeder Zehnte davon betroffen“, betont Herzspezialist Professor Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Neben dem fortgeschrittenen Lebensalter begünstigen Bluthochdruck, Diabetes mellitus, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinsuffizienz, Herzklappenerkrankungen und angeborene Herzfehler das Vorhofflimmern. Hinzu kommen Faktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum und Übergewicht.

Moderne Therapien

„Besonders beim erstmaligen Auftreten von Vorhofflimmern erleben viele Patientinnen und Patienten diese Symptome als beängstigend“, weiß Voigtländer. Laut Herzstiftung stehen jedoch wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Neben Medikamenten zur Regulierung des Herzrhythmus kommen häufig sogenannte Antikoagulanzien („Blutverdünner“) zum Einsatz, um das Risiko von Schlaganfällen zu senken. Diese Medikamente reduzieren das Risiko der Blutgerinnselbildung in den Vorhöfen.

Darüber hinaus werden Ablationsverfahren genannt: Die Katheterablation ist ein minimalinvasiver Eingriff am Herzen, mit dem Ziel, das Vorhofflimmern möglichst anhaltend zu beseitigen. Dabei werden die Leitungspfade im Herzen unterbrochen, welche die Ursache für das Durcheinander der elektrischen Signale sind. Die krankhaften Bereiche im Muskelgewebe werden entweder mit Hitze oder mit Kälte verödet.

Eine weitere Methode ist die sogenannte Pulsed Field Ablation (PFA). Dabei werden ultraschnelle elektrische Stromstöße (Pulse) erzeugt, um Verödungspunkte zu setzen. Es werden nur jene Herzzellen gezielt angesteuert, die für die Störimpulse verantwortlich sind.

In den Herzwochen informieren Expertinnen und Experten unter dem Motto „Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln“ in Herz-Seminaren, bei Gesundheitstagen sowie in Telefon- und Online-Aktionen, Podcasts und Videos über Risikovorsorge, Ursachen, Diagnose und Behandlung. Die Veranstaltungstermine sind unter *www.herzstiftung.de/herzwochen* abrufbar. Infos gibt es auch per Telefon: (069) 95 51 28-400.

Experten-Ratgeber

Begleitend zu den Herzwochen hat die Deutsche Herzstiftung eine neue Broschüre zu Vorhofflimmern mit Beiträgen von Kardiologen und Herzchirurgen über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten herausgegeben. Sie informiert dabei insbesondere über folgende Themen: Wie entsteht Vorhofflimmern? Welche Anzeichen treten auf? Wie wird diese Rhythmusstörung festgestellt? Wie beeinflusst Vorhofflimmern das Herz? Welche Therapieverfahren werden eingesetzt? Auch geht es um digitale Helfer zur Erkennung von Vorhofflimmern – wie Smartphone, Apps und Wearables, zum Beispiel Smartwatches. **pet**



Bei Herzerkrankungen wie Vorhofflimmern gilt: Früherkennung kann Leben retten.

Foto: imago/Zoonar

Bei welchen Anzeichen zum Arzt?

Warnsignale zeitnah abklären lassen

Herzstolpern, ein unregelmäßiger und häufig schneller Puls, Atemnot oder ein Druckgefühl im Brustkorb sind typische Anzeichen von Vorhofflimmern.

„Vorhofflimmern ist eine ernstzunehmende Erkrankung“, betont Herzspezialist Professor Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Verdächtige Beschwerden sollten deshalb so schnell wie möglich ärztlich abgeklärt werden.

Denn: Bleibt Vorhofflimmern unerkannt, kann es schwerwiegende Folgen wie einen Schlaganfall haben. Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend, um Risiken zu senken. Bereits einfache Maßnahmen wie Pulsmessen können Hinweise auf Vorhofflimmern geben. Das kann zu Hause, in der Apotheke oder beim Arzt gemacht werden.

EKG bringt Gewissheit

Warnsignale wie anhaltendes Herzrasen, Schwindel, Luftnot, Brustschmerzen oder sogar kurze Bewusstlosigkeit sollten unbedingt ernst genommen werden, warnt die Deutsche Herzstiftung.

Mithilfe eines EKGs oder Langzeit-EKGs lässt sich feststellen, ob tatsächlich Vorhofflimmern vorliegt. Ob behandelt werden muss, und welche Therapiemöglichkeiten bestehen, hängt von dieser Diagnose ab. **pet**

– Anzeige –

HERZ AUS DEM TAKT
VORHOFFLIMMERN
erkennen und handeln

Im neuen Ratgeber informieren Experten über **Vorhofflimmern**, die häufigste **Herzrhythmusstörung.** Diese kann das Risiko für einen **Schlaganfallrisiko** deutlich erhöhen.

Kostenfreies Exemplar:

Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!



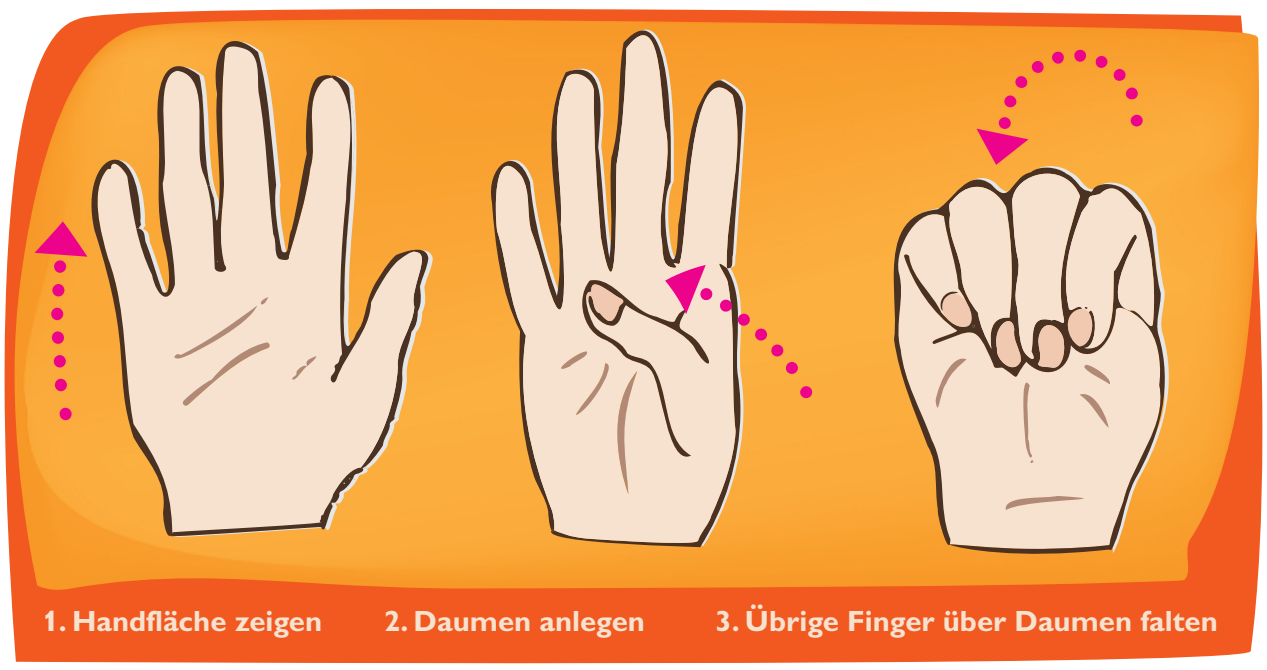
Telefon: 069 955128-400
herzstiftung.de/herzwochen

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

Unterstützung muss alle erreichen

Gesetz verspricht einheitliches Hilfesystem für gewaltbetroffene Frauen – Umsetzung liegt bei den Bundesländern

Der Bericht „Bundeslagebild zur Gewalt gegen Frauen" des Bundeskriminalamts zeigt, dass die Opferzahlen bei nahezu allen Arten von Delikten ansteigen. Das Gewalthilfegesetz soll die Versorgung Betroffener verbessern.



Dieses Handzeichen bedeutet, dass jemand in Not ist. Es wird stiller Hilferuf genannt. Grafik: VdK

Wenn eine Frau und ihre Kinder Gewalt erfahren, brauchen sie Unterstützung: etwa jemanden, der zuhört und berät oder einen Platz im Frauenhaus. Auch medizinische Versorgung, Hilfe für die Kinder, bei der Wohnungssuche oder bei finanziellen Fragen sowie langfristige Begleitung können nötig sein. Hier braucht es passende Angebote, die ineinandergreifen.

Doch daran fehlt es an vielen Orten. Obwohl das erste Frauenhaus bereits am 1. November 1976 in Deutschland eröffnet wurde, bestehen die Versorgungslücken auch 50 Jahre später noch fort.

Auf Landesebene

Wie das im Februar 2025 in Kraft getretene Gewalthilfegesetz die Lücken schließen kann, hängt maßgeblich von der Umsetzung auf Landesebene und der Ausgestaltung der Landesausführungsgesetze ab. Derzeit erfassen die Bundesländer Bedarfe und vorhandene Strukturen und erarbeiten Entwicklungspläne. Ab 1. Januar 2027 sind die Länder verpflichtet, ein flächendeckendes und bedarfsgerechtes Hilfesystem sicherzustellen.

In den einzelnen Ländern sind die Prozesse unterschiedlich weit fortgeschritten, erklärt Müşerref Tanrıverdi, Leiterin der Berichterstattungsstelle geschlechtsspezifische Gewalt am Deutschen Institut für Menschenrechte. „Nur wenige Länder haben die Ausführungsgesetze bisher erlassen, etwa Berlin und Mecklenburg-Vorpommern."

Da das Gewalthilfegesetz Spielräume lässt, befürchtet die Expertin, dass die Landesgesetze nicht umfassend und kohärent genug ausgestaltet werden. Bedürfnisse bestimmter Betroffenengruppen würden dann nicht ausreichend berücksichtigt. Schon heute zeichnet sich ab, dass die Länder etwa bei der Definition von Zielgruppen und Anspruchsberechtigten und bei der Prävention unterschiedliche Wege gehen. „Aktuell scheint es so, als würde die Versorgungslandschaft weiterhin ein Flickenteppich bleiben", sagt Tanrıverdi.

Ein bedarfsgerechtes und flächendeckendes Hilfesystem „muss allen Betroffenen geschlechtsspezifischer Gewalt zur Verfügung stehen", so die Expertin. Dazu gehören Angebote für Frauen mit Behinderung oder mit Kindern, für geflüchtete, ältere oder pflegebedürftige Frauen, Frauen im ländlichen Raum oder ohne Ausweispapiere. Es braucht neben qualifiziertem Fachpersonal und geeigneten Räumlichkeiten etwa auch rollstuhlgerechte Zugänge, Beratung in leichter Sprache und schriftliche Kontaktmöglichkeiten. Zudem ist eine rund um die Uhr erreichbare Rufbereitschaft erforderlich.

Auch die Finanzierung muss gesichert sein – laut Gewalthilfegesetz liegt diese bei den Ländern. Der Bund wird sich anteilig beteiligen. Manche Kommunen ziehen sich laut Tanrıverdi mit dem Blick auf die Zuständigkeit der Länder jetzt aus der Verantwortung zurück. Dadurch drohen neue Versorgungslücken. „Die Umsetzung des Gesetzes darf nicht zu einem Kampf für den Erhalt des Bestands führen, sondern muss bestehende Strukturen ausbauen, vereinheitlichen und verbessern", sagt Tanrıverdi. Ab 1. Januar 2032 haben gewaltbetroffene Frauen einen Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung. **Kristin Enge**

Stiller Hilferuf

Der stille Hilferuf wurde im Zuge des ersten Corona-Lockdowns erfunden, als die häusliche Gewalt gegenüber Frauen angestiegen ist. Die unauffällige Geste kann selbst dann genutzt werden, wenn sich der Täter in unmittelbarer Nähe aufhält.

Wer das Handzeichen beobachtet, sollte erst versuchen, in einem sicheren Umfeld mit der betroffenen Person zu kommunizieren. Ideal sind kurze, klare Fragen, die mit „Ja" oder „Nein" beantwortet werden können, wie „Soll ich den Notruf wählen?". Hat man den Eindruck, dass akute Gefahr besteht, sollte man nicht zögern, die Polizei zu informieren.

Hilfe bei Gewalt bieten die Hilfetelefone „Gewalt gegen Frauen" (Telefonnummer 116 016) und „Gewalt an Männern" (Telefonnummer 0800/1 23 99 00). Sie beraten anonym und kostenlos. Auch der „Weiße Ring" hilft Opfern von Gewalt und Kriminalität. Telefonnummer: 116 006. **ali**

„Omas for Future" stecken an mit viel Engagement

Bewegung hat sich vor sieben Jahren gegründet und hat heute mehr als 100 Regionalgruppen

Das Ziel der Bewegung „Omas for Future" ist, dass auch die kommenden Generationen gute Lebensbedingungen vorfinden. Um das zu erreichen, engagieren sich die Omas für Klimaschutz und mischen sich politisch ein – bunt, mit Freude und deutschlandweit.



Die Erde in Herzform mit dem Schriftzug „Omas for Future" – das ist das Logo der Bewegung. Foto: Omas for Future

Wenn Heike Philipp von den Aktivitäten der „Omas for Future" erzählt, steckt sie den Zuhörer mit ihrer Begeisterung an. „Wir sind nicht gegen etwas, sondern wir setzen uns für die Zukunft ein, für die Demokratie, für das Klima und vor allem für ein gutes Miteinander", sagt die 63-Jährige. Und dabei will die ehrenamtliche Geschäftsführerin des Vereins möglichst viele zum Mitmachen animieren.

So wie bei dem bunten Blütenmeer, das am diesjährigen Muttertag im Mai in Berlin vor dem Brandenburger Tor zu sehen war: Über den Winter hatten Omas in 45 Städten rund 30 000 Blüten gehäkelt, die auf dem Pariser Platz ausgelegt wurden. Damit machten sie öffentlichkeitswirksam auf die Umweltzerstörung und das Artensterben aufmerksam. Die farbenfrohe Demonstration für den Klimaschutz schaffte es sogar in die ZDF-Nachrichten.

Auch beim Vorlesetag werden in diesem Jahr am 20. November wieder viele Frauen in Schulen und Bibliotheken in ganz Deutschland aus dem Buch „Oma, erzähl mir von der Zukunft" vorlesen. Erklärtes Ziel ist es, in diesem Jahr 50 000 Kinder mit der Aktion zu erreichen, nachdem im vergangenen Jahr bereits 30 000 Mädchen und Jungen vorgelesen wurde.

Wissen verbreiten

„Ein Highlight war in den vergangenen Jahren unser Zukunftsquiz, das bei uns kostenlos bestellt oder im Internet auf unserer Webseite heruntergeladen werden kann", sagt sie. Mit dem Quiz lässt sich das Wissen rund um die Themen Umwelt und Gesundheit spielerisch testen. „Das nehmen wir zu Besuchen in Seniorenheimen mit und spielen es auf Marktplätzen mit Kindern mit einem Glücksrad." Der Austausch mit jungen Menschen ist den Omas sehr wichtig. In Schulen bilden sie Heranwachsende zu Klima-Scouts aus, damit diese das Wissen weitertragen.

Das Gespräch zwischen den Generationen ist auch ein Schlüsselmoment bei der Gründung von „Omas for Future" gewesen. Vor nun gut sieben Jahren hat Cordula Reimann am 10. Oktober 2019 die erste Regionalgruppe von „Omas for future" in Leipzig gemeinsam mit Harry Lehmann, einem Experten im Bereich Umwelt- und Ressourcenschutz, ins Leben gerufen. Vorausgegangen war eine Unterhaltung mit ihrer Tochter. Damals waren die „Fridays for Future" noch sehr aktiv, und die Tochter forderte von ihrer Mutter: „Jetzt macht ihr mal etwas". Gesagt, getan: Mittlerweile gibt es mehr als 100 Regionalgruppen und Ansprechpersonen der Bewegung von Kiel bis Garmisch-Partenkirchen.

Um ihre Botschaften in die Öffentlichkeit zu tragen, gehen die Omas gerne unkonventionelle Wege. Dazu gehören auch die sogenannten Ampelaktionen, die sie im vergangenen Jahr vor den Bundestagswahlen in vielen Städten organisierten. „Die Omas und übrigens auch Opas, die genauso willkommen sind, standen mit selbst gedruckten Plakaten an roten Ampeln und haben dann bei Grün die Straße überquert, um möglichst vielen Menschen ihr Plakate zu zeigen." Darauf stand zum Beispiel „Keine Stimme den Klimaleugnerinnen" oder „Klimaschutz ist erste Wahl". Heike Philipp ist überzeugt: „Die Generation 50 plus bildet die Mehrheit und kann politisch viel bewegen."

Finanziert wird der Verein durch Spenden und Fördermittel. Das Bundesministerium des Innern unterstützt ein aktuelles Projekt mit dem Titel „PEtra50+", das insbesondere Frauen in ländlichen Regionen dazu ermutigt, eigene Ideen in die Gesellschaft einzubringen. Wer Interesse an diesem Projekt hat, sich über andere Aktivitäten der Omas informieren möchte oder den Kontakt zu der Bewegung in seiner näheren Umgebung sucht, findet dazu viele Informationen auf der Webseite. **Jörg Ciszewski**

www.omasforfuture.de

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) 2117-306, Fax: (089) 2117-1 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.

Inklusion gehört nicht aufs Abstellgleis

Förderinitiative für attraktivere und barrierefreie Bahnhöfe steht vor dem Aus – VdK: Modernisierung muss Priorität werden

Trotz Milliardeninvestitionen in Straßen, Schienen und Wasserwege bleibt die Barrierefreiheit finanziell auf der Strecke: Eigene Mittel für den Abbau von Barrieren sind im Haushalt für das Jahr 2027 nicht vorgesehen – dabei ist der Nachholbedarf insbesondere bei den Bahnhöfen erheblich.



An vielen Bahnhöfen hindern Treppen Menschen im Rollstuhl daran, das Bahngleis zu errreichen. Foto: picture alliance/dpa/Christin Klose

Defekte Aufzüge, unüberwindbare Treppen, fehlende taktile Orientierungssysteme oder große Abstände zwischen Bahnsteig und Zug: Für Menschen mit Behinderung kann eine Zugreise schnell zu einer unüberwindbaren Herausforderung werden. Noch immer sind an jedem fünften Bahnhof in Deutschland die Gleise nicht stufenfrei erreichbar.

Der Modernisierungsbedarf ist groß – doch statt Barrieren konsequent abzubauen, setzt die Bundesregierung andere Prioritäten. Im Haushalt für das Jahr 2027 sind Milliardeninvestitionen in Straßen, Schienen und Wasserstraßen vorgesehen. Eigenständige Mittel für den barrierefreien Ausbau von Bahnhöfen sind dagegen nicht eingeplant.

Keine Fördermittel

Gleichzeitig soll das bislang einzige explizite Förderprogramm für die Attraktivitätssteigerung und Barrierefreiheit von Bahnhöfen gestrichen werden. Im laufenden Jahr waren dafür rund 89 Millionen Euro vorgesehen, weitere 89 Millionen Euro als Verpflichtungsermächtigungen für die Folgejahre. Mit der Streichung dieser Mittel droht der ohnehin große Sanierungsstau an den Bahnhöfen weiterzuwachsen.

Besonders problematisch ist dies für Bahnhöfe im ländlichen Raum. Stationen mit weniger als 1000 Reisenden täglich waren bislang von der Förderung ausgeschlossen. Statt diese Einschränkung aufzuheben und die Finanzierungsmöglichkeit auf kleinere Bahnhöfe auszuweiten, soll nun der gesamte Förderansatz entfallen. „Gerade ländliche Regionen und die Menschen, die dort wohnen und auf Barrierefreiheit angewiesen sind, drohen dauerhaft abgehängt zu werden“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Auch wenn der Wirtschaftsplan des Sondervermögens Infrastruktur und Klimaneutralität weiterhin eine Finanzierung der Barrierefreiheit von Verkehrsstationen mit mehr als 1000 Reisenden ermöglicht, sind dafür keine konkreten Mittel ausgewiesen. Offen bleibt damit, ob, in welchem Umfang und ab wann tatsächlich Fördergelder zur Verfügung stehen.

Kurswechsel gefordert

Barrierefreiheit ist aber keine freiwillige Zusatzleistung, sondern Voraussetzung für gleichberechtigte Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe. Der VdK fordert deshalb einen klaren Kurswechsel: Das Förderprogramm muss erhalten und deutlich ausgeweitet werden. Auch Bahnhöfe im ländlichen Raum müssen explizit gefördert werden. Die Zahl der Reisenden darf nicht darüber entscheiden, ob Menschen einen Bahnhof selbstständig nutzen können. Zudem müssen nach Auffassung des VdK verbindliche Standards für Barrierefreiheit gesetzlich im Eisenbahnrecht verankert und mit ausreichenden, verlässlich planbaren Haushaltsmitteln hinterlegt werden.

„Die Bundesregierung muss den Sanierungsstau abbauen und Barrierefreiheit bei der Modernisierung von Bahnhöfen endlich zur verbindlichen Priorität machen. Denn eine moderne Verkehrsinfrastruktur ist nur dann zukunftsfähig, wenn sie für alle Menschen zugänglich ist“, betont Bentele.

Jörg Ciszewski

Die digitale Brieftasche kommt

Kostenlose App für Personalausweis, Führerschein und Co. ab 2027 geplant

Ausweise und Berechtigungsnachweise sollen nach Plänen der Bundesregierung ab dem Jahr 2027 in einer App auf dem Smartphone in einer digitalen Brieftasche gespeichert werden können. Der Sozialverband VdK sieht Potenzial in der Technik, weist jedoch darauf hin, dass analoge Alternativen auf Dauer bestehen bleiben müssen.



Neben Bargeld haben viele Menschen oft auch zahlreiche Karten in der Brieftasche. Foto: picture alliance/Fotostand/K. Schmitt

Eine digitale Brieftasche auf dem Smartphone als Ersatz für die Geldbörse mit vielen Ausweisen im Scheckkartenformat in der Hosentasche? Das klingt nach einer guten Idee. Das Bundesministerium für Digitales und Staatsmodernisierung entwickelt eine „Europäische Brieftasche für die Digitale Identität“ (EUDI-Wallet), die ab Anfang 2027 als kostenlose App zur Verfügung stehen soll. In dieser freiwillig nutzbaren Anwendung sollen Personalausweis, Führerschein, Krankenversicherungskarte oder Schwerbehindertenausweis elektronisch hinterlegt werden können. Nachweise gegenüber Behörden oder Unternehmen könnten damit digital erbracht werden.

Die App mit dem Namen „d-you“ ist als sichere staatliche Lösung für die digitale Identifikation geplant. Damit müssten Bürgerinnen und Bürger nicht auf Apps von Apple, Google oder anderer privatwirtschaftlicher Unternehmen aus dem Ausland zurückgreifen.

Der VdK sieht Potenzial in der Digitalisierung von Identifizierungsnachweisen. Nutzerinnen und Nutzer könnten ihre Nachweise auf diesem Weg schneller verwalten. Das eröffnet unter anderem die Möglichkeit, soziale Leistungen einfacher und unbürokratischer in Anspruch zu nehmen.

Analoge Alternativen

Wichtig für eine solche App ist für den VdK allerdings, dass die Sicherheit der persönlichen Daten gewährleistet und die App barrierefrei zugänglich ist. Außerdem darf sie die physischen Dokumente auch langfristig nicht ersetzen, sondern sollte diese digital nur ergänzen. Ältere Menschen, Menschen mit Behinderung oder jene, die geringe digitale Kenntnisse haben, dürfen nicht benachteiligt oder ausgegrenzt werden.

„Analoge Alternativen müssen weiter erhalten bleiben, damit auch ohne Smartphone der Zugang zu privaten Dienstleistungen und staatlichen Leistungen vollständig möglich bleibt“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie fordert daher, dass Barrierefreiheit bei der Entwicklung der neuen App von Anfang an mitgedacht und umgesetzt wird. „Die freie Wahl zwischen digitalen und analogen Lösungen ist eine grundlegende Voraussetzung für die soziale Teilhabe und darf nicht eingeschränkt werden“, erklärt Bentele.

Jörg Ciszewski

– Anzeige –

Anzeige

Sicher und komfortabel von Etage zu Etage.

Wer täglich die Treppen in seinem Haus nutzt, merkt oft gar nicht, wie selbstverständlich diese Wege sind – bis sie beschwerlich werden. Ein moderner Hauslift wie der von Lifta kann hier nicht nur entlasten, sondern echten Komfort schenken. Und das ganz ohne große Umbauten.

Was ist ein Hauslift?
Ein privater Aufzug, der sich flexibel und nachträglich in nahezu jede Wohnsituation integrieren lässt. Hauslifte von Lifta benötigen keinen Schacht und nur wenig Stellfläche, je nach Modell 0,8 m² oder 1,3 m². Sie werden über eine normale Haushaltssteckdose betrieben und ein einfacher Deckenausschnitt genügt, um den Lift platzsparend im Wohnraum zu installieren.

Wann ist die richtige Zeit für einen Hauslift?
Wenn das Treppensteigen allmählich schwerfällt – aber Bewegungsfreiheit auch im Alter selbstverständlich bleiben soll. Ein Hauslift erhält die Selbstständigkeit und macht die eigenen vier Wände zukunftssicher.

Wie sorgt ein Hauslift für mehr Komfort und Sicherheit?
Ein Hauslift ermöglicht Ihnen, sich wieder uneingeschränkt in allen Etagen Ihres Zuhauses zu bewegen. Ob Einkaufstasche, Wäschekorb oder Koffer: Der Lifta Hauslift nimmt Lasten ab und schenkt Entlastung im Alltag. Dabei überzeugt der Lift nicht nur mit vielen Sicherheitsfunktionen, sondern auch optisch: Mit seinem stilvollen Design bietet er eine moderne Alternative zum klassischen Treppenlift – und je nach Modell sogar Platz für bis zu drei Personen oder einen Rollstuhl.

Ist ein Einbau wirklich so simpel?
Ja – denn ein Hauslift von Lifta überzeugt nicht nur durch seinen platzsparenden und unkomplizierten Einbau, sondern auch durch erstklassigen Service. Innerhalb von nur 2 Tagen wird der Lift staubarm und stressfrei installiert. Persönliche Ansprechpartner begleiten den Prozess zuverlässig – von der ersten Beratung bis zur Inbetriebnahme des Lifts und darüber hinaus – und sorgen so für ein sicheres Gefühl, das bleibt.



Wir beraten Sie gerne persönlich – rufen Sie uns gebührenfrei an unter:
0800 53 55 506

Für mehr Informationen hier scannen:
www.lifta.de/vz

– Anzeige –

60 Enjoyhotels in den Niederlanden, Belgien, Deutschland und Frankreich.

enjoyhotels.de
All-Inclusive-Urlaub

33 Jahre Enjoyhotels

5 Tage All-Inclusive mit eigenem PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

NORDBRABANT
Enjoyhotel Auberge de Moerse Hoeve in De Moer



FRIESLAND
Enjoy Landgoedhotel Lunia in Oldeberkoop



NORDHOLLAND
Enjoyhotel De Koepoort in Enkhuizen



NORDLIMBURG
Enjoyhotel De Papenberg in Afferden



NORD-BRABANT
Enjoyhotel De Kruishoeve in Vught

LIMBURG
Enjoyhotel Riche in Valkenburg

BEI NIMWEGEN
Enjoyhotel Millingen aan de Rijn in Millingen aan de Rijn

NORDHOLLAND
Enjoyhotel Joli Bergen in Bergen

Günstige Reisen im neuen Jahr

Entspannen Sie sich nach den Feiertagen in einem unserer Enjoyhotels. Im Januar und/oder Februar können Sie einen 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub zu einem besonders günstigen Preis genießen. Schalten Sie zu Hause die Heizung aus und besuchen Sie eines unserer Enjoyhotels!

Januar / Februar schon ab 199,95 € per Persoon

DRENTHE
Enjoyhotel Frederiksoord in Frederiksoord



BELGISCH-LIMBURG
Enjoy Eurotel Lanaken in Lanaken



BELGISCHE KÜSTE
Enjoyhotel Blankenberge in Blankenberge



BELGISCHE KÜSTE
Enjoyhotel Corner House Blankenberge in Blankenberge



RHÖN
Enjoy Wellnesshotel Aqualux in Bad Salzschlirf



SAUERLAND
Enjoyhotel Marleen in Siedlinghausen



MOSELREGION
Enjoy Weinhotel Veldenz in Veldenz



HARZ
Enjoyhotel Harz in Goslar-Hahnenklee



LAHNTAL-RHEIN-MAINREGION
Enjoyhotel Bürgerhof Wetzlar in Wetzlar



MÜNSTERLAND
Enjoyhotel Am Erzengel in Bocholt



WESTERWALD
Enjoyhotel Westerwald in Wirges



MITTELRHEINTAL
Enjoyhotel am Rhein in Kestert



LÜNEBURGER HEIDE
Enjoy Landhotel Michaelishof in Bergen



RHÖN
Enjoyhotel Rhön Residence in Dipperz



In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- Empfang mit Mittagessen oder Kaffee mit Kuchen oder etwas anderem Leckerem
- 4 x Übernachtung mit reichhaltigem "Enjoy"-Frühstücksbuffet
- 4 x Mittagessen oder Lunchpaket
- 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- Kaffeeecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag KOSTENLOS
- Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsaft, Bier, Wein, Jenever und Apfelkorn
- Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wanderrouten

Jetzt auch Zahlung mit Kreditkarte möglich!

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter **www.enjoyhotels.de** oder **rufen Sie kostenlos an: 0800 - 28 18 818**

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren. **Keine Buchungskosten**

LANDESSEITEN

EM-Rente
Wir erklären die Voraussetzungen Seite 14

80 Jahre
VdK feiert die Ehrenamtlichen Seite 15

Teilhabe
Unsichtbare Behinderungen Seite 16

Krankenkasse
Was bedeutet die Reform für uns? Seite 17

KOMMENTAR

Not-OP ohne Narkose



Foto: Stefan Sell

Prof. Stefan Sell, Sozialwissenschaftler Hochschule Koblenz

Was für ein Durcheinander: Da legt die nun ehemalige Bundesgesundheitsministerin Warken im Sommer einen Referentenentwurf für eine angebliche „Pflegereform" vor (da wird aber nicht die „Pflege" reformiert, sondern in der bestehenden Pflegeversicherung wird an deren Leistungen und Finanzierungsgrundlagen herumgewerkelt) – und dann geschieht erst einmal: nichts. Weil man a) in die Sommerpause verschwindet und b) gemerkt hat, dass die Menschen gemerkt haben, wer die Zeche zahlen soll für das Ungleichgewicht zwischen Ausgaben und Einnahmen. Die Pflegebedürftigen, die pflegenden An- und Zugehörigen und die Beitragszahler. Der Bund hingegen macht sich wieder einmal einen schlanken Fuß.

Die seit Jahren versprochene Rückgabe der in Pandemiezeiten geraubten Beitragsmittel, immerhin fast 6 Milliarden Euro, wurde erneut „vergessen". Die Länder werden ebenfalls in Ruhe gelassen bei den von ihnen zu finanzierenden Investitions- und Ausbildungskosten. Stattdessen: Weniger Leistungen, höhere Beiträge. Und nach Rückkehr aus den Sommerferien dann hektische Aktivitäten im pflegepolitischen OP und kurz vor dem Beschluss machen dann noch einige Grundsatzfragen wie den Solidarausgleich zwischen sozialer und privater Pflegeversicherung auf. Das kann nur schiefgehen. Unterm Strich bleiben Beitragserhöhungen für Kinderlose und perfide Kürzungen von „hinten rum", beispielsweise bei der „Verhinderungspflege".

Und dann will man auch noch eine – Überraschung – Kommission einsetzen, die mal eben in wenigen Wochen eine „Strukturreform" der Pflegeversicherung backen soll. Die soll auch noch nur von (in der Regel verbeamteten) Wissenschaftlern besetzt werden. Keine Praktiker, keine breite Beteiligung der Betroffenen und der Menschen, die wirklich pflegen. Das kann nicht gut gehen. Hier ist eine rote Karte dringend angezeigt.

„Weniger Drohgebärden, mehr Fingerspitzengefühl"

Im Interview: Hans-Josef Hotz, Landesverbandsvorsitzender Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Mitte Oktober 2026: Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin haben gewählt. Die Inflation ist mit 3,3 Prozent auf ihrem höchsten Stand seit Dezember 2023 und die Renten- und die Pflegereform werden wieder verschoben. Wie schaffen wir es als Land gut durch diese Zeiten? Hans-Josef Hotz, Landesverbandsvorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg, erklärt im Interview, welche Aufgabe die Bundespolitik jetzt hat, was reformpolitisch dringend geboten ist und warum wir uns als Gesellschaft nicht spalten lassen dürfen.



Die Aufforderung: „Die Zeit ist reif für echte Veränderung" stand auch schon auf den Flaggen zum Landesverbandstag 2024. Foto: Jutta Kübler

Herr Hotz, wie bewerten Sie die Ergebnisse der drei letzten Landtagswahlen?

Ich denke, die Wahlergebnisse sind der gesicherte Beweis dafür, dass wir nicht einfach so weitermachen können wie bisher. Nach Analysen von ZDFheute und Infratest dimap steht das Thema Preise, Lebenshaltungskosten und Wohnen ganz oben auf der Sorgenliste der Wahlberechtigten in Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin. Der Sozialstaat, so die Wahlanalysten, sei zwar ein erheblicher fiskalischer Posten, allerdings ebenso eine wichtige Stabilisierungs-Ressource demokratischer Politik. Gerade in strukturschwachen Regionen entscheidet die Frage der Schulen, der medizinischen Infrastruktur, des bezahlbaren Wohnraums, der Kitas und der Pflege, ob die Bürger dem Staat Handlungsfähigkeit zutrauen. Und wo sich die Menschen abgehängt und unzufrieden fühlen, hat der Populismus freie Bahn und findet Ausdruck in der Zustimmung zu extremistischen Parteien. Wie wir alle wissen, führten die drei Wahlen zur wesentlichen Stärkung der linken, aber insbesondere der rechten Ränder.



„Wir brauchen endlich nachhaltige Reformen!", sagte Hans-Josef Hotz auf der Landesverbandskonferenz 2026 zu rund 120 Delegierten.

Welche Aufgabe hat die Bundespolitik jetzt?

Die sozialen Sicherungssysteme: Rente, Pflege und Gesundheit müssen unstreitig reformiert werden, darin sind sich alle Bürgerinnen und Bürger einig. Aber die notwendige Auseinandersetzung um den richtigen Weg benötigt mehr Fingerspitzengefühl und weniger Drohgebärden und schon gar keine Diffamierungen. Genau das Gegenteil ist momentan der Fall. Die Bürgerinnen und Bürger erleben: Streit lähmt die Politik, alle Reformideen sehen gravierende Leistungskürzungen für die gesetzlich versicherten Beitragszahler vor und die Beiträge steigen trotzdem weiter. Das empfinden die Menschen als ungerecht.

Was ist jetzt geboten?

Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen zutiefst verunsichert sind: Das Gefühl, am Ende eines langen Arbeitslebens von der Rente kaum leben zu können, bereitet immer mehr Menschen immer größere Sorgen. Und wir sind uns alle einig: Die Politik muss darauf reagieren, muss darauf sozialverträgliche, solidarische Antworten finden. Es reicht nicht aus, diese wichtigen Themen immer wieder und ausschließlich mit dem Hinweis auf die Kosten abzulehnen. Wenn wir an den ohnehin oft niedrigen Renten noch weiter sparen, wenn wir die Eigenanteile in der stationären Pflege noch weiter nach oben drehen, zahlt der Staat trotzdem die Zeche – nicht nur in Form von Grundsicherung oder Sozialhilfe, er nimmt auch in Kauf, dass die politische Kultur, dass das Gemeinwesen und die Demokratie ins Wanken geraten.

> „Wir dürfen in allen sozialen Fragen nicht klein beigeben."

Daher dürfen wir in allen sozialen Fragen nicht klein beigeben. Wir im Sozialverband VdK sind uns sicher, dass die nötigen Strukturreformen möglich sind, ohne die Bürgerinnen und Bürger zu verunsichern und bei ihnen Angst vor Leistungskürzungen zu schüren.

An was muss die Bundesregierung jetzt konkret ran?

Wir brauchen endlich echte Strukturreformen, keine Kürzungsorgien. Das heißt: ein System für alle in Rente, Pflege und Gesundheit. Warum fangen wir nicht endlich bei der Pflegeversicherung an? Die Private Pflegeversicherung hat mehr als 50 Milliarden Euro auf der hohen Kante, die gesetzliche Pflegeversicherung ist in Finanznot. Legen wir sie doch zusammen. Niemand wäre schlechter gestellt. Die Leistungen sind komplett gleich. Dann gäbe es auch nur noch einen Topf, in den alle einzahlen. Und der Bund könnte sich nicht nur aus dem Topf der gesetzlich Versicherten Gelder nehmen, die sogenannten versicherungsfremden Leistungen. Beinahe sechs Milliarden an Coronahilfen hat der Bund beispielsweise immer noch nicht an die gesetzliche Pflegeversicherung zurückgezahlt. Oder die zehn Milliarden für die Krankenversorgung der Bürgergeldempfänger, die aus dem Topf der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt werden, jedes Jahr. Eindeutig eine solidarische Aufgabe aller Bürgerinnen und Bürger, die aus Steuergeldern finanziert werden muss. Das Finanzproblem der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung wäre weit geringer, zahlte der Bund ordnungspolitisch korrekt die versicherungsfremden Leistungen aus Steuermitteln.

In der Rentenversicherung das gleiche: Der Bund saniert seinen Haushalt zulasten der gesetzlich Versicherten und entnimmt mindestens 40 Milliarden jedes Jahr aus dem Topf der Rentenversicherung. Das empfinden die Menschen als zutiefst ungerecht.

Was bleibt also zu tun?

Wir als Sozialverband VdK werden weiter streiten und kämpfen, mit über 280 000 Mitgliedern im ganzen Land haben wir einen langen Atem. Sie geben unserem Verband die Stärke und die politische Kraft. Das macht zuversichtlich. Die Alterssicherungskommission empfiehlt übrigens, auch Abgeordnete, also Politiker, in die gesetzliche Rentenversicherung aufzunehmen. Das soll umgesetzt werden. In Österreich war genau das der erste Schritt zu einem solidarischen Rentensystem, in das alle einzahlen. Heute zahlen in Österreich 94 Prozent in das gesetzliche Rentensystem ein, die durchschnittliche Bruttorente ist deutlich höher als in Deutschland und der Staat finanziert die versicherungsfremden Leistungen komplett aus Steuermitteln. **Die Fragen stellte Julia Nemetschek-Renz**

Wir demonstrieren für einen starken Sozialstaat

Bundesweiter DGB Aktionstag: Sozialverband VdK Baden-Württemberg in Stuttgart und Freiburg dabei

„Hart verdient! Deine Arbeit. Deine Gesundheit. Deine Rente." Unter diesem Motto gingen am 26. September 2026 beim bundesweiten Protesttag des DGB in ganz Deutschland rund 175 000 Menschen auf die Straße. Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg war gut sichtbar in Stuttgart und Freiburg dabei. Ziel der bundesweiten Demonstrationen: Soziale Gerechtigkeit.

Sozialpolitische Debatten und Reformen zulasten des Sozialstaats bestimmen die aktuelle Politik. Deswegen setzt sich der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) mit der Kampagne „Hart verdient!" für einen starken Sozialstaat, sichere Arbeitsplätze, gute Arbeitsbedingungen und den Schutz von Arbeitnehmerrechten ein. In Stuttgart demonstrierten rund 10 000 Menschen auf dem Stuttgarter Schlossplatz, auf dem Stühlinger Kirchplatz in Freiburg rund 3800 Menschen. Die VdK-Mitglieder unter ihnen waren weithin sichtbar: In ihren weißen VdK-Westen trugen sie zwei Meter hohe Schilder mit VdK-Forderungen durch Stuttgart und Freiburg: „Rente gemeinsam sichern. Alle in eine Versicherung!", „Ein System, in das alle einzahlen – und profitieren!" und „Einheit statt Spaltung in Rente, Pflege und Gesundheit!" **nem**



Nicht zu übersehen waren die Schilder mit den Forderungen des Sozialverbands VdK auf dem Stuttgarter Schlossplatz. Foto: VdK LV / Andrea Pfennig

Wenn die Gesundheit im Job nicht mehr mitspielt

Erwerbsminderungsrente beantragen – was sind die medizinischen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen?

Arthrose, schwere Rückenleiden oder auch eine Angststörung: Das sind nur einige wenige Beispiele von Krankheiten, die es unmöglich machen können, den bisherigen Beruf auszuüben. Folgt eine Krankmeldung der nächsten, hoffen die Betroffenen natürlich auf eine Erwerbsminderungsrente. Doch die Hürden sind hoch – denn entscheidend ist nicht allein, dass die bisherige Arbeit nicht mehr möglich ist. Wir klären Sie über die genauen Voraussetzungen auf.



Körperliche Beschwerden können in einigen Berufen zum Problem werden. Wer aber noch andere Tätigkeiten ausüben kann, gilt rentenrechtlich nicht als erwerbsgemindert. Foto: iStock.com / Noah Saob

Der folgende Rechtsfall ist fiktiv, doch er behandelt eine Situation, die viele Beschäftigte kennen: Hans Böcker ist 54 Jahre alt und arbeitet seit seiner Lehre als Zimmerer durchweg auf dem Bau. Sein Beruf ist körperlich besonders anstrengend. Eine Baustelle folgt der nächsten. Dort dann Material und Werkzeug schleppen – und immer wieder Bücken und Heben. In jungen Jahren war das noch kein Problem. Doch seit einiger Zeit fällt ihm die Arbeit zunehmend schwerer.

Sein Rücken schmerzt. Eigentlich immer, auch nach Feierabend, aber besonders dann, wenn er schwere Gegenstände heben muss. Und die Knie bereiten ihm Probleme. Vor kurzem hatte er außerdem seinen zweiten Bandscheibenvorfall. Böcker schleppt sich von Woche zu Woche, doch eine Besserung ist nicht in Sicht. Abends hat er Probleme einzuschlafen, die Sorgen quälen ihn: Wie lange kann er noch als Zimmerer arbeiten? Und: Wie soll er bis zur Rente durchhalten?

Um Geld zu sparen, hat Böcker leider nie eine private Berufsunfähigkeitsversicherung abgeschlossen. Doch dafür gibt es ja zum Glück die gesetzliche Erwerbsminderungsrente. Böcker wendet sich an den Sozialverband VdK und lässt sich beraten. Doch dort muss er aber erfahren, dass seine gesundheitlichen Beschwerden nicht ausreichen: Denn entscheidend ist nicht, dass er seinen aktuellen Beruf als Zimmerer nicht mehr ausüben kann. Vielmehr kommt es darauf an, ob er noch irgendeiner anderen Arbeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt regelmäßig nachgehen kann.

Kein Berufsschutz

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) prüft also in Böckers Fall, ob dies zutrifft. Nur wer generell aus gesundheitlichen Gründen nur noch weniger als sechs Stunden am Tag arbeiten kann, hat einen Anspruch auf eine EM-Rente. Der Sozialverband VdK veranschaulicht dies mit einem drastischen Beispiel: „Wer zum Beispiel noch sechs Stunden lang als Aufsicht im Museum arbeiten oder an einem Empfang sitzen kann, hat keinen Anspruch auf eine EM-Rente."

Anders ist dies bei Personen, die vor dem 2. Januar 1961 geboren wurden: Für sie gibt es noch einen besonderen Berufsschutz und sie können eine Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung bei Berufsunfähigkeit beantragen. Dies trifft bei Böcker aber nicht zu. Bei ihm kommt es also auf das tatsächliche Leistungsvermögen an, wobei zwischen einer vollen und teilweisen EM-Rente unterschieden wird:

- Volle Erwerbsminderung: Betroffene können nur noch weniger als drei Stunden täglich arbeiten und erhalten die volle EM-Rente.
- Teilweise Erwerbsminderung: Betroffene können täglich drei bis unter sechs Stunden arbeiten. Sie erhalten die Hälfte der vollen Erwerbsminderungsrente.

Außerdem wird die EM-Rente grundsätzlich befristet gewährt, denn die gesundheitliche Situation, mögliche Therapien und Behandlungsmöglichkeiten von Krankheiten oder auch die Situation auf dem Arbeitsmarkt können sich immer wieder ändern. Letzteres betrifft Personen, die zwar drei bis unter sechs Stunden arbeiten können, aber keinen geeigneten Arbeitsplatz finden. Sie erhalten dann befristet eine volle EM-Rente. Wichtig für den Anspruch auf eine EM-Rente sind außerdem die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen:

- Versicherte müssen mindestens fünf Jahre lang rentenversichert gewesen sein
- und sie müssen in den letzten fünf Jahren vor Eintritt der EM-Rente mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge gezahlt haben. Ausnahmen gibt es nur für wenige Fallkonstellationen.

Böcker muss sich also der Frage stellen: Kann er noch länger als 6 Stunden am Tag in einem anderen Beruf arbeiten?

Entscheidet sich Böcker dazu, einen Antrag auf EM-Rente zu stellen, sollten darin neben den Diagnosen die daraus resultierenden konkreten Einschränkungen beschrieben werden. Die tatsächlichen Auswirkungen müssen erkennbar sein. Nur so lässt sich die Frage beantworten, wie stark die Erwerbsfähigkeit tatsächlich eingeschränkt ist: Also fehlende Belastbarkeit, erhebliche Schmerzen bei bestimmten Tätigkeiten, eingeschränkte Wegefähigkeit oder Konzentrationsstörungen.

Böcker sollte diese Beschwerden schon bei seinen Arztbesuchen möglichst genau schildern – und konkret erläutern, welche Tätigkeiten ihm Probleme bereiten. Denn die DRV prüft den dokumentieren Krankheitsverlauf und achtet auch auf die medizinische Beurteilung und Befundberichte.

Im Antrag selbst können Betroffene ihre berufliche Tätigkeit beschreiben und konkrete Beispiel nennen, die ihnen Probleme bereiten. Böcker sollte also nicht nur schreiben, dass er nicht mehr als Zimmerer arbeiten kann. Stattdessen muss er erläutern, welche Belastungen bei ihm zu Beschwerden führen und welche Bewegungen schmerzen. Alle Angaben müssen selbstverständlich vollständig und wahrheitsgemäß sein

Die EM-Rente ist generell der letzte Ausweg. Deswegen prüft die DRV die Möglichkeiten von medizinischen oder beruflichen Rehabilitationsmaßnahmen, um die Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern. Böcker muss seine Chancen auf eine EM-Rente realistisch einschätzen. Sie kommt nicht automatisch: Rund 40 Prozent aller Erstanträge werden abgelehnt, die Verfahren dauernd drei bis fünf Jahre – und sind oft erst in zweiter oder dritter Instanz erfolgreich. Entscheidend ist neben der versicherungsrechtlichen Voraussetzung die individuelle gesundheitliche Situation. Und hier schaut die DRV ganz genau hin. **R. Schwarz**

EM-Rente erklärt

In diesem Erklärvideo „VdK Rat und Tat" geht VdK-Geschäftsführer Ronny Hübsch auf die Voraussetzungen der EM-Rente ein.

www.vdk-bw.de/video/voraussetzungen-erwerbsminderungsrente

Landes-Frauenkonferenz 2026

Austausch, Impulse und ein gestärktes Netzwerk

Im September kamen in Neustädtlein 50 engagierte Teilnehmerinnen aus ganz Baden-Württemberg zur diesjährigen Landes- und Bezirksverbands-Frauenkonferenz zusammen, um sich auszutauschen, sich gemeinsam fortzubilden und neue Impulse für ihre ehrenamtliche Arbeit zu setzen.

Am ersten Tag standen die aktuelle Sozialpolitik, Gleichberechtigung und Bezirksarbeit im Vordergrund. Der zweite Konferenztag startete mit der Besprechung der Ergebnisse aus den vorherigen Bezirksverbandskonferenzen, moderiert von Luisa Vadasi. Ein absolutes inhaltliches Highlight war der anschließende Vortrag über Gendermedizin von Professorin Sabine Ludwig von der Medizinischen Universität Innsbruck.

Nach dem Mittagessen widmete sich VdK-Referentin Anna-Sophia Parockinger einem für das Ehrenamt besonders wichtigen Thema: Unter dem Titel „Mit Kraft und Klarheit engagiert – Stressprävention für Frauenvertreterinnen" gab sie wertvolle Werkzeuge an die Hand. Im Anschluss stellte sie zudem die Kommunikationsplattform „VdK-Netz" vor. **red**



50 VdK-Frauenvertreterinnen in Neustädtlein. Foto: VdK LV

Ehrenamtskarte für Engagierte

Das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit Baden-Württemberg sagt DANKE! Wer sich besonders engagiert, profitiert von der Ehrenamtskarte Baden-Württemberg. Bereits mehr als 25 000 Ehrenamtskarten sind seit dem Start im vergangenen Jahr ausgegeben worden.

Inzwischen beteiligen sich fast alle kreisfreien Städte sowie die Landkreise Böblingen, Calw, Esslingen und Ostalb an der Ehrenamtskarte. Wer sich in einer teilnehmenden Kommune engagiert, kann die Ehrenamtskarte unkompliziert beantragen: ab 200 Stunden Ehrenamt im Jahr, ab 100 Stunden in einem gemeinwohlorientierten Projekt. Inzwischen können Karteninhaberinnen und -inhaber rund 300 Angebote aus den Bereichen Bildung, Kultur und Sport nutzen – von freiem oder ermäßigtem Eintritt bis zu besonderen Aktionen. Weitere Informationen sowie den Antrag gibt es hier:

https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/soziales/buergerengagement/ehrenamtskarte

Im Netz: Gesehen, geglaubt, geteilt?

Online-Vortrag zur Wahrnehmungspsychologie

Warum wirken manche Nachrichten, Bilder, Videos oder Beiträge auf Anhieb glaubwürdig? Und weshalb teilen wir manche Inhalte weiter, obwohl ein genauerer Blick Zweifel wecken könnte? Der Online-Vortrag „Was die Wahrnehmungspsychologie über unsere Meinungsbildung im Netz verrät" zeigt anhand anschaulicher Beispiele aus Alltag, Wahrnehmungs- und Verhaltenspsychologie, wie unser erster Eindruck unser Urteil prägt. Dabei geht es unter anderem um die Wirkung von Wiederholungen, Emotionen, vertrauten Aussagen und Bildern.

Auch manipulierte, aus dem Zusammenhang gerissene oder mit Künstlicher Intelligenz (KI) generierte Inhalte spielen in diesem Vortrag aus der Reihe „Meine Meinung, meine Wahl" eine Rolle. Gemeinsam schauen wir darauf, warum solche Beiträge überzeugend wirken können und welche Hinweise helfen, sie besser einzuschätzen.

Zum Abschluss geht es um einfache Fragen und Strategien, mit denen sich Nachrichten und andere digitale Inhalte im Alltag bewusster beurteilen lassen.

Referent ist Jan Michael Rasimus, Leiter des Eye-Tracking-Labors an der DHBW Karlsruhe, und Dozent für Wahrnehmungs- und Medienpsychologie.

Jetzt anmelden

Der Online-Vortrag findet am 16. November von 17 bis 18 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten:

https://eu01web.zoom.us/webinar/register/WN_DjH-QEo7USY-ljqSU6dfKjg#/registration

Aus 55 wurden 1100 Mitglieder

Festakt: 80 Jahre VdK-Ortsverband Sindelfingen



Ortsverbandsvorsitzender Roger Hahn sprach sich in seiner Festrede für den Erhalt des Sozialstaats aus. Foto: VdK / OV Sindelfingen

Rund 90 Gäste feierten am 26. September im Kleinen Saal der Stadthalle Sindelfingen das 80-jährige Bestehen des VdK-Ortsverbands Sindelfingen. Am selben Ort hatte der Ortsverband schon 1986 sein 40-jähriges Jubiläum begangen.

Gegründet wurde der Ortsverband am 4. Oktober 1946 von 55 Mitgliedern. Heute zählt er über 1100. Seit 2009 gehört Darmsheim dazu, seit Anfang 2026 auch Maichingen und Magstadt.

Vorsitzender Roger Hahn zeichnete in seiner Festrede nach, wie aus dem Verband der Kriegsopfer ein Sozialverband für alle wurde, die auf den Sozialstaat angewiesen sind. Hahn warb für ein Rentenniveau von mindestens 50 Prozent, eine Pflegevollversicherung und eine barrierefreie Gesundheitsversorgung. „Teilhabe ist ein Menschenrecht“, betonte er. Auch den Hitzeschutz sprach er an. Laut Robert Koch-Institut starben in diesem Sommer rund 16300 Menschen in Deutschland an den Folgen der Hitze, vor allem ältere Menschen. „Hitzeschutz ist kein Komfortthema. Er ist Lebensschutz“, sagte Hahn.

Die Glückwünsche der Stadt überbrachte Erster Bürgermeister Christian Gangl. Hahn dankte der Stadt Sindelfingen für ihre jahrzehntelange Unterstützung und die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit. Für den Landesverband gratulierte Joachim Steck, stellvertretender Landesverbandsvorsitzender und Vorsitzender des Bezirksverbands Nordwürttemberg. Hans-Jörg Haarer, stellvertretender Vorsitzender des Kreisverbands Böblingen, sprach für den Kreisverband.

Ein Höhepunkt war die Musik: Yina Dong und Qiuyang Yue an den Harfen sowie Greta Freckmann an der Marimba begeisterten die Gäste mit ihren Beiträgen. Beim anschließenden Beisammensein am Buffet nutzten viele die Gelegenheit zu Gesprächen. Am Ende seiner Rede richtete Hahn eine Bitte an die Gäste: „Reden Sie über uns.“ Wer jemanden kenne, der Hilfe braucht und nicht weiß, wohin, solle ihn mitbringen.

Roger Hahn



1963 marschierten 35000 deutsche Kriegsopfer für eine bessere Kriegsopferversorgung durch Bonn. Hier die Spitze des Protestzugs der 2000 Teilnehmer aus Baden-Württemberg. Fotos: VdK OV / Sindelfingen

„Wir feiern Generationen von Ehrenamtlichen“

Festakt 80 Jahre Kreisverband Stuttgart – Applaus für politische Statements

„Wenn wir an den ohnehin oft niedrigen Renten noch weiter sparen, wenn wir die Eigenanteile in der stationären Pflege noch weiter nach oben schrauben, zahlt der Staat – nicht nur in Form von Sozialhilfe, er nimmt auch in Kauf, dass die politische Kultur ins Wanken gerät“, gab Hans-Josef Hotz auf der Jubiläumsfeier für das 80-jährige Bestehen des VdK-Kreisverbands Stuttgart zu verstehen. Und er erntete lautstarken Beifall. Mitglieder des Kreisvorstands sowie weitere Aktive hatten mit engagierten Rednerinnen und Rednern sowie Kulinarischem und Kultur für eine vollbesetzte Halle in Degerloch, in der Nähe des Stuttgarter Fernsehturms, gesorgt.

„Generationen von Ehrenamtlichen, insbesondere jedoch die aktiven Helferinnen und Helfer, feiern wir heute zurecht“, betonte Frank Burkhardt, Vorsitzender des VdK-Kreisverbands Stuttgart als Gastgeber in seiner Begrüßungsrede. „Was müssen wir besser machen?“ Diese Frage stellte Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann, Leiterin des Referats Soziales, Gesundheit und Integration der Landeshauptstadt Stuttgart, in ihrem Grußwort. Zur Beantwortung der Frage „brauchen wir auch den Sozialverband VdK“, erklärte die ehemalige Richterin am Sozialgericht Stuttgart.



„Wir brauchen den Sozialverband VdK“, sagte Stuttgarts Bürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann in ihrem Grußwort. Foto: J. Stimpfig

Die Vorsitzende des Sozialverbands VdK Deutschland, Verena Bentele, dankte allen Engagierten in einer Video-Botschaft und bat weiterhin um den Zusammenhalt, der in den vergangenen 80 Jahren vorbildlich gewesen sei. Was Reformen – insbesondere bei der Altersrente – bedeuten, war das Thema des Grußworts des Ex-Vizepräsidenten des Sozialverbands VdK Deutschland und Landesehrenvorsitzenden: „Die Aktienrente muss der Staat verbürgen“, mahnte Roland Sing mit Vehemenz. Was wäre eine Jubelfeier ohne Kunst und Kultur? Nicht nur, dass das Saxophon-Quartett mit klassischer Musik begeisterte, der Feier des 80. Geburtstags des VdK hätte viel gefehlt, wenn nicht „Herr Hämmerle aus Bempflingen“ auf die Bühne gekommen wäre, die Kabarett- und Comedy-Figur des Künstlers Bernd Kohlhepp. **J. Stimpfig**

80 Jahre Kreisverband Künzelsau

Großartige Jubiläumsfeier mit Zusage: Stadthalle soll barrierefrei werden

Die Stadthalle Künzelsau ist bis auf den letzten Platz gefüllt, das Fest wird allen in bester Erinnerung bleiben. Die Stadtkapelle Künzelsau, unter der Leitung von Stefan Bender, umrahmte musikalisch das zweistündige Programm.

Der stellvertretende Kreisvorsitzende Hermann Kern begrüßte die 200 Teilnehmer und führte durch das Programm. In seiner beeindruckenden Festrede betonte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz, dass die Lasten der dringend anstehenden Reformen gerecht verteilt werden müssen.

VdK-Präsidentin Verena Bentele war per Videobotschaft auf der Leinwand dabei. Als Dank sendet ihr der Kreisverband eine große Grußkarte mit 200 Unterschriften aller Teilnehmenden nach Berlin.

Grußworte sprachen Frank Stroh, Yvonne Bader (für Landrat Schölzel), Bürgermeister Stefan Neumann und der Landtagsabgeordnete Dr. Tim Breitkreuz (CDU). Für große Freude sorgte die Zusage von Bürgermeister Stefan Neumann, die Bühne der Stadthalle barrierefrei zu gestalten. Hermann Kern hat ihn zuvor vor allen Teilnehmenden auf das wichtige Anliegen des Sozialverbands VdK angesprochen. Kreis-Chef Rolf Käpplinger wurde für 35 Jahre ehrenamtliches Engagement geehrt. Frank Stroh zeichnete ihn mit der Goldenen Ehrennadel des VdK Deutschland und der Goldenen Verdienstmedaille des Landesverbands und den Ehrenurkunden aus. Kern würdigte die herausragenden Leistungen von Rolf Käpplinger für den KV mit Geschenkkorb und Gutschein. **red**



Feierlicher Festakt für 80 Jahre Kreisverband Künzelsau. Foto: VdK KV / Künzelsau

Sozialverband VdK empfiehlt:

Jetzt Erstantrag auf Pflegegrad stellen!

Das bevorstehende Pflegeneuordnungsgesetz wird es Pflegebedürftigen wohl deutlich erschweren, einen Pflegegrad zu bekommen. Sollte das Gesetz Ende des Jahres so verabschiedet werden, verschärfen sich die Voraussetzungen für die Pflegegrade 1 bis 3 voraussichtlich ab 2027.

Der Sozialverband VdK ruft seine 2,3 Millionen Mitglieder auf, noch bis Ende des Jahres einen Antrag auf die Anerkennung eines Pflegegrades zu stellen, sollten sie noch keinen Pflegegrad haben. „Noch ist das neue Gesetz nicht verabschiedet und es gilt das alte Recht. Das müssen Pflegebedürftige und deren Angehörige nutzen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Zögern ist jetzt genau der falsche Weg. Wer schon länger über einen Erstantrag nachdenkt, sollte ihn bis zum 31. Dezember 2026 stellen. Denn wer noch in diesem Jahr einen Pflegegrad bekommt, behält ihn nach aktuellem Stand auch, wenn die Zugangsregeln verschärft werden.“

Wichtig ist, dass es nur um Erstanträge geht. Wer bereits einen Pflegegrad hat, sollte einen Antrag auf Höherstufung nur nach reiflicher Überlegung stellen. Hier besteht immer die Gefahr einer Rückstufung des Pflegegrads. Der Sozialverband VdK will mit dem Aufruf an seine Mitglieder auch ein Zeichen Richtung Bundesregierung senden: „Nur, weil Pflegebedürftige zukünftig seltener und weniger Leistungen erhalten sollen, heißt das nicht, dass ihre Pflegebedürftigkeit verschwindet“, sagt Bentele. „Pflegebedürftige und ihre Angehörigen brauchen nicht weniger, sondern mehr Unterstützung.“ Der Sozialverband VdK fordert die Bundesregierung daher auf, den Gesetzentwurf noch deutlich zu verbessern. **pm**

– Anzeige –



Die Sonnenblume als Symbol für mehr Verständnis

„Hidden Disabilities Sunflower“ macht unsichtbare Behinderungen sichtbar

Die Sonnenblume steht mit ihrer leuchtend gelben Farbe für Lebensfreude, Optimismus und gute Laune. Für Menschen mit einer unsichtbaren Behinderung bedeutet sie jedoch noch viel mehr: Sie macht das unsichtbare sichtbar. „Hidden Disabilities Sunflower“ startete vor 10 Jahren als Konzept in Großbritannien – mit einer Sonnenblume als Hilfsmittel für Menschen mit einer unsichtbaren Behinderung. Mit dieser können sie in der Öffentlichkeit zeigen, wenn sie zusätzliche Unterstützung, mehr Verständnis oder einfach nur etwas mehr Zeit in Geschäften, am Arbeitsplatz, in Verkehrsmitteln oder im öffentlichen Raum benötigen. Nun kommt die Initiative, die weltweit bereits in vielen Ländern etabliert ist, endlich auch in Deutschland an.

Pünktlich am Flughafen – und doch absolut im Reisestress. Auf der Suche nach dem richtigen Gate in einer ungewohnten Umgebung. Überall sind Menschen, unbekannte Gerüche und viele neue Eindrücke, die auf einen einstürmen. Dann geht es auch noch durch die Sicherheitskontrolle. Alles muss schnell gehen: Jacke ausziehen, Gürtel ablegen und die elektronischen Geräte in die dafür vorgesehenen Behälter packen. Aber natürlich piept der Metalldetektor. Fremde Hände, die einen abtasten.

Eine Situation, die bereits für Menschen ohne Behinderung eine Herausforderung sein kann. Für Menschen mit Autismus, einer Angststörung oder ADHS gilt dies oft nur umso mehr. Doch sieht man ihnen ihre Diagnose nicht an. Sie haben kein Hilfsmittel, das auf den ersten Blick zeigt: „Ich habe eine nicht sichtbare Behinderung!“ Oder doch?

In England kennt es so gut wie jeder: das Sunflower-Schlüsselband. Mit diesem können Menschen ihre nicht sichtbaren Behinderungen sichtbar machen. Das Sunflower-Motiv gibt es auch als Armband oder Pin zum Anstecken. Entscheidend ist nur, dass es erkennbar ist.

Sunflower im Einsatz

Menschen mit einer nicht sichtbaren Behinderung können in jeder Situation individuell entscheiden, ob sie die Sunflower tragen wollen. Zum Beispiel, wenn sie im öffentlichen Raum mit einer Situation überfordert sind. „Sie können das Band anziehen und damit zeigen, dass sie gerade Unterstützung brauchen“, erklärt Michael Töller, Regional Director der Hidden Disabilities Sunflower in Deutschland und Österreich, im Gespräch mit der VdK-ZEITUNG.

Dann kommt ein Mitarbeiter vor Ort und hilft den Betroffenen. Hierfür ist natürlich notwendig, dass die Mitarbeitenden entsprechend geschult sind.

In Deutschland beteiligen sich aktuell rund 80 Unternehmen an „Hidden Disabilities Sunflower“. Bei ihnen ist das Sunflower-Band dann auch kostenlos erhältlich. Voraussetzung für die Unternehmen ist unter anderem, dass 80 Prozent der Mitarbeitenden im Umgang mit Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen geschult sind. Töller: „Dafür gibt es von uns ein kurzes Schulungsvideo. Es erklärt, wie man diese Menschen unterstützen kann – einerseits auf der Arbeit, aber natürlich auch im Alltag.“

Tragen Menschen mit einer nicht sichtbaren Behinderung das Sunflower-Band, brauchen sie in diesem Moment auch aktiv Unterstützung. Die Mitarbeitenden sprechen sie an und fragen, welche Unterstützung sie gerade brauchen. „Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit sind das Wichtigste“, führt Töller aus.

Mehr Verständnis für das, was im Alltag alltäglich ist – jedoch ohne jegliche Sonderbehandlung. Mit einem Augenzwinkern ergänzt Töller: „Man kommt mit dem Sunflower-Band natürlich nicht als Erstes ins Flugzeug. Dann würde es jeder tragen wollen!“

Gerade bei größeren Veranstaltungen wie Konzerten und Festivals ist das Sunflower-Band für den Rettungsdienst besonders hilfreich. Auf den ersten Blick ist mit dem Sunflower-Band für sie erkennbar, ob Personen sich gerade in einer Situation befinden, in der sie Hilfe benötigen, ob sie orientierungs- oder hilflos sind. Manche Trägerinnen und Träger haben zusätzlich freiwillig eine Karte dabei, auf der steht, wobei sie Unterstützung brauchen. Dies ist vor allem dann hilfreich, wenn die Betroffenen mit der Situation so überfordert sind, dass sie gerade nicht sprechen können. So erfahren die Mitarbeitenden, worauf sie achten müssen.





Die Sunflower-Card: Hinten können die Diagnose und ein Notfallkontakt eingetragen werden. Foto: Töller

Für Menschen mit einer nicht sichtbaren Behinderung ist das Sunflower-Band also ein wertvolles Hilfsmittel, das sie auch international nutzen können. Ein Werkzeug für die Situationen, in denen es benötigt wird. Und damit wird die Sonnenblume zu einem Symbol für eine inklusivere Gesellschaft.

Alle Hintergründe zur Sunflower-Initiative, dem Sunflower-Shop sowie einen Überblick der beteiligten Unternehmen in Deutschland und weitere involvierte Sunflower-Länder gibt es online auf der Homepage von Hidden Disabilities Sunflower. **Rebecca Schwarz**

hdsunflower.com/de

Sunflower und die SBV

Wissen, Sensibilität und verlässliche Anlaufstellen um nicht sichtbare Behinderungen sind auch im Arbeitsalltag entscheidend. Wie die Schwerbehindertenvertretungen (SBV) betroffene Beschäftigte unterstützen kann, darum dreht sich die aktuelle Ausgabe von SBVdirekt.

www.vkd-bw.de/angebote/sbv/e-magazin-sbvdirekt/

Zum Schutz der Schulbegleitung

Gegen Pooling: Musterwiderspruch veröffentlicht

Die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE), die BAG SELBSTHILFE, der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm) und das Kindernetzwerk haben eine gemeinsame Argumentationshilfe zur Schulbegleitung veröffentlicht. Das Dokument erläutert die rechtlichen Voraussetzungen für sogenannte gepoolte Schulbegleitungen und enthält einen Musterwiderspruch für Fälle, in denen Kinder aufgrund ihres individuellen Unterstützungsbedarfs eine Eins-zu-Eins-Begleitung benötigen.

Mit Ende der Sommerferien sehen sich viele Familien von Kindern mit Behinderung mit einer beunruhigenden Entwicklung konfrontiert: Individuell gewährte Schulbegleitungen sollen vielerorts durch gemeinsame Schulbegleitungen (sogenanntes Pooling) ersetzt werden. In einigen Fällen wurde die Umstellung bereits vollzogen.

ACHSE, BAG SELBSTHILFE, bvkm und Kindernetzwerk weisen darauf hin, dass das Poolen von Schulbegleitungen zwar rechtlich möglich ist, jedoch nur dann, wenn der individuelle Unterstützungsbedarf der betroffenen Schülerinnen und Schüler weiterhin vollständig gedeckt wird. Pauschale Umstellungen seien daher rechtlich nicht ohne Weiteres zulässig.

Eltern sollten diese nicht einfach hinnehmen. Nicht mehr der individuelle Bedarf von Schülerinnen und Schülern mit Behinderung steht im Mittelpunkt, sondern die verfügbare Infrastruktur.

„Kinder mit Behinderung haben einen Anspruch auf die Unterstützung, die sie für eine gleichberechtigte Teilhabe am Unterricht benötigen. Pauschale Lösungen werden dem individuellen Bedarf häufig nicht gerecht“, betonen die vier Verbände. Sie fordern, dass der individuelle Rechtsanspruch auf Schulbegleitung weiterhin rechtssicher geregelt und durchsetzbar sein muss.

Im Internet gibt es Argumentationshilfen und den Musterwiderspruch:

https://bvkm.de/ratgeber/schulbegleitung/

2027: Neue private Altersvorsorge

Altersvorsorgedepot löst Riesterrente ab

Ab 1. Januar 2027 gelten neue Regeln für die staatlich geförderte private Altersvorsorge. Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) gibt einen Überblick.

Was passiert mit bestehenden Riester-Verträgen?
Bestehende Riester-Verträge laufen weiter und können auch nach der Reform weiter bespart werden. Es erfolgt keine automatische Umwandlung. Ab 2027 können jedoch keine neuen Riester-Verträge mehr abgeschlossen werden.

Kann ich in das neue Fördermodell wechseln?
Ja. Wer bereits einen Riester-Vertrag hat, kann in das neue Altersvorsorgedepot wechseln, ohne die bisherige Förderung zurückzahlen zu müssen. Ob sich ein Wechsel lohnt, hängt vom bestehenden Vertrag und der persönlichen Situation ab. Dabei können Wechsel-Kosten entstehen.

Kann ich 2026 noch einen Riester-Vertrag abschließen?
Ja. Riester-Verträge können noch bis Ende 2026 mit dem bisherigen Fördermodell abgeschlossen werden. Ob ein Neuabschluss sinnvoll ist, hängt von den Lebensumständen ab. Beispielsweise können Familien mit Kindern und Menschen mit geringerem Einkommen von der aktuellen Riester-Förderung besonders profitieren. Ein späterer Wechsel in das Altersvorsorgedepot ist jederzeit möglich.

Gibt es künftig auch eine Förderung für Selbstständige?
Ab 2027 wird der Kreis der Förderberechtigten erweitert. Künftig können grundsätzlich auch Selbständige sowie Pflichtmitglieder berufsständischer Versorgungseinrichtungen unmittelbar von der staatlichen Förderung profitieren.

Welche Lösung der privaten Altersvorsorge ist für mich die Beste?
Lassen Sie sich kostenfrei, unabhängig und individuell von der DRV BW beraten. Vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer Nähe:

www.drv-bw.de/intensivberatung

Jetzt: Digitale VdK-ZEITUNG abonnieren

Immer und überall interessante Artikel bequem online lesen – und dabei noch Papier sparen und die Umwelt schonen: Die VdK-ZEITUNG gibt es auch als E-Paper für Ihren Bildschirm, ganz egal ob auf dem Smartphone, Tablet oder PC!

Die digitale VdK-ZEITUNG funktioniert auf jedem Endgerät und bringt dabei wesentliche Vorteile: Denn digitale Inhalte, also Videos oder der Verweis auf Homepages mit weiterführenden Informationen, sind schon direkt verlinkt und damit auf einen Klick abrufbar. Nutzen Sie außerdem bequem die Suchfunktion, um die VdK-ZEITUNG nach Schlagwörtern zu durchstöbern. Außerdem gibt es natürlich ein Archiv der vergangenen Ausgaben – falls Sie sich an einen spannenden Artikel erinnern und diesen noch einmal genau nachlesen möchten. Ein Wechsel zur digitalen VdK-ZEITUNG ist jederzeit online möglich:

www.vdk-bw.de/medien/vdk-zeitung/

Gesundheit wird teurer – der große GKV-Überblick

Reform der Krankenkassen: Das ändert sich jetzt und in Zukunft für gesetzlich Versicherte

Bei den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) klafft ein Milliardenloch. Nun soll das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz die Finanzierung der gesetzlichen Krankenkassen langfristig sichern. Dadurch steht das Gesundheitssystem in Deutschland vor tiefgreifenden Veränderungen. Für gesetzlich Versicherte bedeutet das: Steigende Beiträge, mehr Zuzahlungen, veränderte Leistungen. Einige Änderungen greifen bereits jetzt, andere erst im nächsten Jahr oder 2028. Wir geben Ihnen einen Überblick.



Höhere Beiträge und Zuzahlungen: In vielen Fällen müssen gesetzlich Versicherte für ihre Gesundheit künftig tiefer in die eigene Tasche greifen. Foto: iStock.com / lappes

Bereits geltende Änderungen:

- Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen keine **Cannabisblüten** mehr. Für Menschen mit schweren Erkrankungen gibt es noch Ausnahmen, zugelassen sind jedoch ausschließlich Arzneimittel mit den Wirkstoffen Dronabinol und Nabilon sowie Cannabisextrakte in standardisierter Qualität. Hierfür muss über einen bestimmten Zeitraum ein Behandlungsversuch mit einem zugelassenen Cannabis-Arzneimittel stattfinden.
- Bei den **zum Verbrauch bestimmten Hilfsmitteln** wurde die Zuzahlungsgrenze von 10 Euro auf 15 Euro angehoben.
- Die gesetzlichen Krankenkassen müssen ihre Mitglieder nicht länger über **Beitragserhöhungen** informieren. Das Sonderkündigungsrecht bleibt jedoch uneingeschränkt bestehen. Versicherte müssen sich also selbst aktiv informieren, ob ihre Krankenkasse den **Zusatzbeitrag** erhöht hat. Dies ist zum Beispiel über die Homepage des GKV-Spitzenverbandes möglich:

www.gkv-spitzenverband.de/service/krankenkassenliste/krankenkassen.jsp

Änderungen ab 1. Januar 2027:

- Die **Versicherungspflichtgrenze** steigt auf 84 150 Euro brutto.
- Die **Beitragsbemessungsgrenze** steigt auf 76 500 Euro brutto jährlich.
- Die **Mindestzuzahlung für Medikamente** steigt auf 7,50 Euro und die **maximale Zuzahlung** auf 15 Euro pro Packung.
- Für **Hilfsmittel** wie Rollatoren, Krücken oder medizinische Kompressionsstrümpfe steigt die **Zuzahlung** ebenfalls auf 15 Euro.
- Homöopathische und anthroposophische Arzneimittel sind keine Kassenleistung mehr.
- Die **Belastungsgrenzen** bei den Zuzahlungen bleiben bestehen. Sie betragen weiterhin 2 Prozent des Haushalts-Bruttoeinkommens, für schwerwiegend chronisch kranke Menschen gilt auch unverändert die Belastungsgrenze von 1 Prozent des Haushalts-Bruttoeinkommens.
- **Krankenhausaufenthalte** kosten künftig 15 Euro pro Tag.
- Für den **Zahnersatz** zahlen gesetzlich Versicherte deutlich mehr – vor allem ohne private Zusatzversicherung. Die Festzuschüsse für Kronen, Brücken und Prothesen sinken um 10 Prozent.
- Zwar bleiben die Höhe des **Krankengeldes** und die mögliche Bezugsdauer unverändert, doch es gibt Ausnahmen: Endet ein Beschäftigungsverhältnis während der Arbeitsunfähigkeit, beträgt das Krankengeld fortan grundsätzlich nur noch 60 Prozent des Nettoarbeitsentgelts oder 67 Prozent für Versicherte mit Kindern. Bezieher einer Teilrente verlieren außerdem ihren Anspruch auf Krankengeld, selbst wenn sie arbeiten und Krankenversicherungsbeiträge zahlen.
- Die Frist für die Aufforderung zur Stellung eines Antrags auf **Reha oder Teilhabe** sinkt von zehn auf vier Wochen.

Änderungen im Verlauf von 2027:

- Um unnötige **Operationen** zu vermeiden, wird das **Zweitmeinungsverfahren** bei bestimmten planbaren Eingriffen zur Voraussetzung. Liegt kein Nachweis über eine eingeholte Zweitmeinung vor, müssen Versicherte die Kosten selbst tragen. Zum 31. März 2027 muss der Gemeinsame Bundesausschuss mindestens einen entsprechenden Eingriff bestimmen, bei dem diese Neuregelung gilt. Pro Jahr sollen zwei weitere Eingriffe folgen.

Änderungen ab 1. Januar 2028:

- Die **Teilkrankschreibung** in drei Stufen wird eingeführt: Bei voraussichtlich länger dauernder Arbeitsunfähigkeit können Ärzte eine Teilarbeitsunfähigkeit in Höhe von 25 Prozent, 50 Prozent oder 75 Prozent der Arbeitszeit feststellen – Beschäftigte erhalten dementsprechend anteilig Gehalt und Krankengeld. Sie können die Teilkrankschreibung aber ablehnen. In diesem Fall gilt eine vollständige Arbeitsunfähigkeit mit den bekannten Regelungen zur Entgeltfortzahlung mit Krankengeld nach sechs Wochen Arbeitsunfähigkeit.
- In vielen Fällen fällt die **kostenlose Mitversicherung** für viele Ehe- und Lebenspartner weg. Stattdessen wird ein Zusatzbeitrag in Höhe von 2,5 Prozent des beitragspflichtigen Einkommens des versicherten Partners fällig. Doch es gibt Ausnahmen: zum Beispiel für Ehe- oder Lebenspartner mit voller Erwerbsminderung, mit mindestens Pflegegrad 3, mit einem Grad der Behinderung (GdB) oder einem Grad der Schädigungsfolgen (GdS). Außerdem für Ehe- oder Lebenspartner, die Kinder unter zwölf Jahren betreuen oder Kinder betreuen, die aufgrund einer Behinderung nicht erwerbstätig sein können. Die Ausnahme gilt ebenso für Menschen, die einen pflegebedürftigen Angehörigen regelmäßig zu Hause pflegen oder ihre Arbeitszeit deshalb reduziert sowie für Ehe- oder Lebenspartner, die die Regelaltersgrenze erreicht haben oder nicht erwerbsfähige Menschen, die Grundsicherung beziehen. Für Kinder (einschließlich Stief- und Pflegekinder) wird der Zusatzbeitrag ebenfalls nicht fällig. **res**

GKV-Beitragsstabilisierungsgesetz

Evangelische Heimstiftung bereitet Klage vor

Nach interner Prüfung sieht die Evangelische Heimstiftung in der Neuregelung des GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetzes eine strukturelle Bedrohung für die wirtschaftliche Tragfähigkeit von Pflegeanbietern. Das Unternehmen hat deshalb den Rechtsprofessor Thorsten Kingreen mit einem juristischen Gutachten beauftragt. Es ist die Vorbereitung auf die angestrebte Klage der Heimstiftung gegen das Gesetz.

„Dieses Gesetz gefährdet ganz konkret die Versorgungsqualität pflegebedürftiger Menschen und die Zukunftsfähigkeit von Pflegeunternehmen. Deshalb lassen wir juristisch abklären, wie tief hier der Gesetzgeber in die Grundlagen unserer Arbeit eingreift und inwieweit diese Eingriffe einfach- und verfassungsrechtlich haltbar sind“, erklärt Elke Eckardt, Vorsitzende der Geschäftsführung der Evangelischen Heimstiftung. Im Kern ist die Heimstiftung der Überzeugung, dass das GKV-BStabG Mechanismen enthält, die unmittelbar zu einer dauerhaften Unterfinanzierung von Pflegeanbietern führen. Personalabbau, Einbußen bei der Versorgungsqualität und die Schwächung von Trägern sind die erwartbaren Folgen. Die Heimstiftung wertet dies als Eingriff, der nicht nur betriebswirtschaftlich bedenklich, sondern auch rechtlich angreifbar ist, insbesondere mit Blick auf die Anerkennung von Tarifkosten und mögliche Grundrechtsverletzungen. Deshalb hat die Heimstiftung Prof. Dr. Thorsten Kingreen, Professor für Recht, Sozialrecht und Gesundheitsrecht an der Universität Regensburg, mit einem juristischen Gutachten zum Fall beauftragt, das die Erfolgsaussichten eines Klagewegs prüfen und begründen soll. Die abschließende Bewertung steht noch aus, doch nach Sichtung der Unterlagen fasst Prof. Kingreen die Sachlage so zusammen: „Das GKV-Beitragssatzstabilisierungsgesetz enthält gravierende Eingriffe in die berufsbezogene Vertragsfreiheit der Erbringer von sozialen und medizinischen Dienstleistungen. Es empfiehlt sich, gegen diese Neuregelungen den Rechtsweg zu beschreiten“. **pm**

AOK-Auswertung zu Herzschwäche

Soziale Lage beeinflusst Herzgesundheit

Sozial und materiell benachteiligte Menschen erkranken deutlich häufiger an einer Herzschwäche. Das belegt der neue Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Die Auswertung zeigt auch deutliche Zusammenhänge zwischen der Häufigkeit von Herzinsuffizienz und vermeidbaren Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes.

„Einkommen, Bildung und Beschäftigung beeinflussen die Verteilung wichtiger Risikofaktoren und damit auch die Krankheitslast in den Regionen“, bilanzierte WIdO-Geschäftsführer Helmut Schröder. Präventionsangebote sollten daher besonders „dort gestärkt werden, wo die gesundheitlichen Belastungen besonders hoch sind“. Insgesamt litten 2024 drei Millionen Menschen hierzulande an einer Herzinsuffizienz. In den besonders benachteiligten Regionen in Deutschland waren 6,8 Prozent von einer Herzinsuffizienz betroffen. In den wirtschaftlich besser gestellten Gebieten hingegen nur 4,4 Prozent. In den östlichen Bundesländern leben laut WIdO mehr Erkrankte. Den höchsten Anteil hat Sachsen-Anhalt mit 8,9 Prozent, gefolgt von Thüringen (8,5 Prozent) und Sachsen (7,9 Prozent). Die niedrigsten Werte verzeichnen Hamburg (3,8 Prozent), Bremen (4,5 Prozent) und Berlin (4,6 Prozent).

Die Häufigkeit an einer Herzschwäche zu erkranken, steigt laut WIdO mit dem Alter. In der Altersgruppe ab 90 Jahren lag der Anteil der Männer bei 35 Prozent und der der Frauen bei 30 Prozent. „Mögliche Ursachen für die Geschlechtsunterschiede sind biologische Faktoren und eine unterschiedliche Häufung von Risikofaktoren“, so Helmut Schröder. Das Rauchen sei ein wichtiger Risikofaktor für kardiovaskuläre Krankheiten. „Durch gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Aktivität sowie eine gute Behandlung von Bluthochdruck kann das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich gesenkt werden und die Zahl der zukünftigen Herzinsuffizienzfälle reduziert werden“, so das Fazit des WIdO-Geschäftsführers. **pm**

IMPRESSUM

Landesteil und Bezirksseiten Baden-Württemberg
Sozialverband VdK Baden-Württemberg
Redaktion: Julia Nemetschek-Renz
Anschrift:
Sozialverband VdK Baden-Württemberg
Landesredaktion VdK-ZEITUNG
Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart
Telefon (07 11) 619 56-60
Fax (07 11) 619 56-99
E-Mail j.nemetschek-renz@vdk.de
Internet *bw.vdk.de*

– Anzeige –



Jüngstes VdK-Mitglied aller Zeiten

Ortsverband Waldachtal heißt Liya willkommen

Liya Kaupp ist das jüngste Vereinsmitglied in der Geschichte des VdK-Ortsverbands Waldachtal. Mit einem Alter von 29 Tagen zum Zeitpunkt des Beitritts im Ortsverein ist sie zudem das zweitjüngste Mitglied im Landesverband Baden-Württemberg.

Am 3. August erblickte das Mädchen das Licht der Welt und bereits am 1. September wurde sie, gemeinsam mit ihren Eltern Melinda und Lukas Kaupp, Mitglied im Sozialverband VdK. „Wir vom Ortsverband Waldachtal sind sehr stolz, dass wir das Ehepaar Kaupp und die kleine Tochter als Neuzugang im Verein begrüßen dürfen“, betonte der Vorsitzende Jörg Linke.

Auf die Frage, weshalb sie so kurz nach der Geburt des Kindes ausgerechnet Mitglied beim Sozialverband VdK geworden sind, antwortet Lukas Kaupp: „Wir finden es einfach wichtig, dass Liya und auch wir selbst sozial abgesichert sind.“ Mit einem Willkommensgeschenk wurde die Familie vom Vorsitzenden Jörg Linke herzlich aufgenommen. **red**



VdK-Ortsverbandsvorsitzender Waldachtal Jörg Linke (Mitte) mit Melinda, Lukas und Liya Kaupp. Foto: VdK / OV Waldachtal

Vortrag: Gefahren im Netz

Ortsverband Langensteinbach: Große Resonanz



Gut besuchter Fachvortrag zum Thema „Gefahren im Internet und wie Sie sich schützen können“. Foto: VdK / OV Langensteinbach

Der Ortsverband Langensteinbach freut sich über die große Resonanz auf den Fachvortrag zum Thema „Gefahren im Netz – wie Sie sich schützen können“, der im Oktober im Bürgersaal des neuen Rathauses stattfand. 38 interessierte Besucherinnen und Besucher waren der Einladung – trotz des sonnigen Herbstwetters – gefolgt. Referent des Abends war Christian Scheeder vom Referat Prävention des Polizeipräsidiums Karlsruhe.

Digitale Medien und das Internet gehören längst zu unserem Alltag – ob beim Onlinebanking, beim Einkauf oder in der Kommunikation. Doch mit den Chancen wachsen auch die Risiken: Betrüger entwickeln immer neue Maschen, um an persönliche Daten und Geld zu gelangen. Scheeder informierte anschaulich und praxisnah über aktuelle Gefahren im Netz: von der sicheren Nutzung des Onlinebankings über das Erkennen betrügerischer Onlineshops und neue Formen von Datendiebstahl. Er gab Tipps zur Sicherung von Geräten und Zugangsdaten. Scheeder nahm sich viel Zeit und ging auf alle Fragen ein. Auch nach dem Vortrag stand er für individuelle Anliegen zur Verfügung. Darüber hinaus hatte er Infomaterial mitgebracht und stellte dies den Besuchern zur Verfügung, sodass diese die Praxishilfen mit nach Hause nehmen konnten. Der OV Langensteinbach bedankt sich herzlich bei Christian Scheeder für seinen engagierten und informativen Auftritt. **red**

VdK Langenbrettach: Kreativ und aktiv

Beim diesjährigen VdK-Kinderferienprogramm des Ortsverbands Langenbrettach war für die Kinder einiges geboten. Zum Auftakt war Kreativität gefragt: Beim Diamond Painting entstanden wunderschöne kleine Kunstwerke, die die Kinder als Erinnerung mit nach Hause nehmen durften.

Anschließend ging es auf die Mühlwiese, wo bei verschiedenen Outdoorspielen Bewegung und Spaß im Mittelpunkt standen. Zwischendurch war natürlich auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Zum Abschluss gab es für jedes Kind noch eine VdK-Überraschungstüte mit auf den Heimweg. Ein rundum gelungener Ferientag mit viel Freude, Kreativität und gemeinsamen Erlebnissen! **red**



Foto: VdK / OV Langenbrettach

Spaß zusammen mit dem VdK-Langenbrettach.

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



Foto: pixabay

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



Foto: pixabay

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



Foto: pixabay

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



Foto: pixabay

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

„Damit die Menschen mit Europa einig sind“

Straßburg: VdK-Kreisverband Überlingen nimmt mit 50 Mitgliedern an einer Sitzung des Europäischen Parlaments teil

Eine Delegation des VdK-Kreisverbands Überlingen nahm auf Einladung des örtlichen Europaabgeordneten Norbert Lins (CDU) im September an der Sitzung des Europäischen Parlaments in Straßburg teil.

Die Teilnahme an der Sitzung des Parlaments am Vormittag war eine besondere Ausnahme: Zu hören war hier auch der jährliche Bericht zur Lage in Europa von der Präsidentin der Europäischen Kommission Ursula von der Leyen. Auch die sich daran anschließende Debatte konnten die VdK-Mitglieder live verfolgen. In einer sehr ausführlichen Diskussion mit Norbert Lins, Mitglied des Europäischen Parlaments (MdEP), konnten die Teilnehmenden im Anschluss aktuelle Fragen zum Thema Europa stellen. Diese beantwortete der Abgeordnete ausführlich. Nach dem Mittagessen im Parlament unternahm der VdK-Kreisverband schließlich noch gemeinsam eine imposante Stadtrundfahrt durch Straßburg.

Der VdK-Kreisvorsitzende Axel Häberle dankte dem VdK-Vorstand für die organisatorische Unterstützung sowie dem Abgeordneten, der die Einladung ins Europaparlament ermöglicht hatte. **red**



Eine Delegation des VdK-Kreisverbands Überlingen besuchte das Europaparlament in Straßburg. In der Mitte unten links Kreisvorsitzender Axel Häberle, rechts neben ihm MdEP Norbert Lins. Foto: VdK / KV Überlingen

Drei Fragen an ...

Axel Häberle



Axel Häberle Foto: privat

Warum haben Sie mit Ihrem Kreisverband das Europaparlament in Straßburg besucht?
Mir ist wichtig, dass die Menschen mit Europa einig sind. Separatismus und Nationalismus sind wieder stark am Kommen. Es ist wichtig, dass die Menschen sehen, wie vielfältig, mehrsprachig und interessant Europa ist, wie das Parlament arbeitet. Die Mitglieder waren sehr angetan. Der Plenarsaal ist sehr beeindruckend, die vielen Sprachen, die Zusammenarbeit der Nationen begeistern. Und wir hatten großes Glück, dass wir Ursula von der Leyens Bericht hören konnten.

Welche Fragen hatten die Mitglieder an den Europa-Abgeordneten Norbert Lins?
Norbert Lins hat uns einen Vortrag über die Arbeitsweise des Europaparlaments gehalten, er ist Vorsitzender des Agrarausschusses. Wir haben sozialpolitische Themen angesprochen, über offene Schifffahrtswege und die ökologische Landwirtschaft diskutiert. Rege und engagiert. Das war schön zu sehen: Alle Mitglieder haben sich eingebracht und hatten viele Fragen. Norbert Lins hat sich viel Zeit für uns genommen, erst nach einer Stunde musste er wieder an die Arbeit.

Ein vereintes Europa und der Sozialverband VdK – die gehören zusammen, oder?
Europa ist das Mutterschiff der Demokratie. Das ist ganz klar. Doch die Tendenzen nach Rechtsaußen nehmen auch in den europäischen Staaten massiv zu, obwohl diese Parteien keine Argumente haben und mit Polemik und Hass arbeiten. Auch die linksextremen Tendenzen verstärken sich.
Wir als Sozialverband VdK müssen hier aufklären. Wir sind Demokraten und setzen uns für ein friedliches, vereintes Europa ein. Das steht auch so in unserer Satzung. Nur in einer Demokratie gibt es inneren Frieden und soziale Sicherheit. **nem**

VdK-OV Ohrnberg hat neuen Vorstand

Der VdK-Ortsverband Ohrnberg hat einen neuen Vorstand gewählt. Nach über 40 Jahren gab Anneliese Mrusek ihren Vorsitz ab. Einstimmig wurde Gerd Moll zum neuen Vorsitzenden gewählt. Unterstützt wird er von Andrea Schüch als Kassiererin sowie von Klaus Beyerbach, Roland Waldherr, Hans Wetschei, Lieselotte Eggensperger, Dietlinde Flach, Ilse Häussermann, Ute Knappenperger, Andrea Moll und Eva Pfisterer.

Die Kreisvorsitzende Anneliese Mrusek bedankte sich bei allen für die Bereitschaft ein Ehrenamt zu übernehmen und so den Fortbestand des Sozialverbands VdK in Ohrnberg zu sichern. Der Kreisverband unterstützt die Ortsverbände bei Aktivitäten, wenn Hilfe benötigt wird und dient als Lotse für alle Ratsuchenden in sozialen Fragen. Der Ortsverband Ohrnberg ist seit der Gründung 1947 tief in die Dorfgemeinschaft verwurzelt und setzt sich mit großer Solidarität für das Wohl aller ein. **red**



Foto: VdK/ OV Ohrnberg

Neuer Vorstand des Ortsverbands Ohrnberg.

Schwätzbänkle in Heuchlingen



Das „Schwätzbänkle“ ist ein Projekt zur Begegnung. Wer mit anderen ins Gespräch kommen möchte, nimmt einfach Platz! Initiiert hat das „Schwätzbänkle“ der Ortsverband Heuchlingen mit Unterstützung der Gemeinde Heuchlingen. Foto: VdK / OV Heuchlingen

Landesgartenschau Ellwangen



Der VdK-Ortsverband Weingarten startete vom Festplatz um 8 Uhr bei Regenwetter in Richtung Ellwangen zur Landesgartenschau. Auf dem Weg dahin gab es eine Kaffeepause mit Butterbrezeln und schon war das Wetter einsichtig mit den Reisenden. Alle hatten einen wunderschönen Tag in Ellwangen. Foto: VdK / OV Weingarten

Kürbiswelten



Ausflug der Ortsverbände Burgberg, Hermaringen, Niederstotzingen und Sontheim führte zu den Kürbiswelten nach Ludwigsburg: Gemeinsam schlenderten wir durch die wechselnde Blütenpracht und bestaunten die tollen Kürbiswelten. Foto: VdK / OV Hermaringen

Wunderbares Ruhebänkchen



Dieses Foto kommt von Volker Spörle. Er schreibt: „Vielen Dank lieber VdK-Ortsverband Gemmingen, dass ihr an einer solch tollen Stelle im Schloßpark eine Ruhebank aufgestellt habt. Ich habe dies heute bei der Radtour gleich mal ausprobiert. WUNDERBAR :-)“ Foto: Volker Spörle

Höhenflüge im Herbst

Jetzt tanzen die Drachen wieder am Himmel – ein Freizeitspaß für Kinder und Erwachsene



Im Sauseschritt: Schon kleine Kinder können Drachen steigen lassen. Wichtig ist, das richtige Modell auszuwählen. Einfache Drachen steigen schon bei leichtem Wind auf. Foto: imago/Frank Sorge



Es gibt viele Arten von Drachen, die sich in Form, Größe, Bauweise und Flugverhalten unterscheiden. Foto: imago/Horst Rudel

Wenn die Blätter an den Bäumen in den schönsten Farben leuchten und der Wind frisch um die Nase weht, ist Drachenzeit. Über Wiesen laufen, die Spule mit der Schnur in den Händen halten und die Kraft des Drachens zu spüren, macht Riesenspaß. Tänzelnd und flatternd steigt er hoch in den Himmel.

Der Traum vom Fliegen – Drachen lassen ihn wahr werden. Sobald sich die Äste der Bäume im Wind wiegen, kann es losgehen. Drachen kann man in verschiedenen Farben und Formen fertig kaufen. Es gibt sie als Fantasiefiguren oder klassisch als Vogel. Sie sind ein besonderes Spielzeug. Wer kreativ ist, bastelt selbst.

Vor allem Kinder haben große Freude daran. Und ganz sicher gibt es dann kein zweites solches Exemplar, das sich in die Lüfte hebt. Schon mit wenigen Materialien entsteht ein stabiler Rautendrachen. Dazu braucht es nur Holzstäbe, Papier oder Folie, Schnur und etwas Klebstoff. Bastelanleitungen gibt es im Internet – häufig kostenlos – oder in Geschäften zu kaufen.

Schon Kinder ab drei Jahren können Drachen steigen lassen. In diesem Alter entwickeln sie bereits motorische Fähigkeiten und können Aktionen ausführen, für die sie gleichzeitig Hände und Augen benötigen. Allerdings: Selbst gebastelte Drachen sollte man nur bei leichtem Wind steigen lassen. Bei zu starkem Wind könnten sie kaputtgehen.

Unter Aufsicht

Einleiner-Drachen, wie es auch die selbst gebastelten sind, sind für Anfängerinnen und Anfänger am besten geeignet. An ihnen hängt nur eine Schnur. Lenkdrachen gibt es auch als Zwei- und Mehrleiner. Je mehr Leinen der Drache hat, desto schwieriger ist er zu steuern. Lenkdrachen sind besonders für höhere Windstärken geeignet und können viel Kraft abverlangen. Deshalb sind sie – je nach Modell – erst für Kinder ab acht oder zwölf Jahren geeignet.

Ein Lenkdrachen erfordert Können. Wer geübt ist, kann mit ihnen sogar Kunststücke wie Loopings oder Schrauben fliegen. Bei Modellen für Fortgeschrittene, die auf sehr starken Wind angewiesen sind, sollten Kinder mindestens 14 Jahre alt sein. Die Flugobjekte sollten dann auch nur unter Aufsicht gelenkt werden, da sie eine sehr hohe Zugkraft entwickeln können. Sowohl die einfachen Einleiner-Drachen als auch Mehrleiner haben eine Leinenlänge von 100 Metern. Das ist laut Luftverkehrsordnung die maximal erlaubte Flughöhe.

Und so kann es losgehen: Als Erstes muss beim Drachensteigen die Windrichtung bestimmt werden. Dann legt man den Drachen vor sich auf den Boden, geht ein paar Meter zurück und rollt Teile der Leine ab. Es ist wichtig, die Schnur auf Spannung zu halten. Es hilft auch, leicht am Drachen zu ziehen, damit er abheben kann. Je mehr Leine man gibt, umso höher fliegt er.

Um den Drachen zu landen, reicht es beim Einleiner, die Spannung zu lösen oder ihn einfach einzuholen. Ein Mehrleiner muss zu Boden gelenkt werden.

Freie Flächen

Ideal fürs Drachensteigen sind Wiesen, Strände und Parks. Wichtig ist, dass der Drachen ohne Hindernisse fliegen kann.

Wer einen Drachen kauft, bekommt normalerweise auch die genauen Sicherheits- und Bedienhinweise. Diese sind meistens auf der Packung angebracht. Dort lässt sich beispielsweise erkennen, für welches Alter und welche Windgeschwindigkeit das jeweilige Produkt geeignet ist. Nachfragen im Geschäft schadet auch nicht. **Petra J. Huschke**

Tipps

Kinder verbringen beim Drachensteigen Zeit an der frischen Luft und bewegen sich spielerisch. Damit Eltern oder Großeltern den gemeinsamen Ausflug mit ihnen in vollen Zügen genießen können, ist es hilfreich, ein paar Tipps zu beachten:

Keinesfalls dürfen Stromleitungen oder Strommasten in der Nähe sein, in denen sich der Drachen oder die Schnur verfangen könnten. Kommt ein Drachen mit Strom in Kontakt, besteht Lebensgefahr. Passiert es trotz größter Vorsicht doch einmal, so muss unverzüglich die Schnur losgelassen werden.

Eine Drachenschnur kann in die Hände einschneiden. Deshalb am besten Spulen benutzen und Handschuhe anziehen.

Bei einem heranziehenden Gewitter den Drachen schnell einholen.

Private Gelegenheitsanzeigen

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

Weiblicher bunter Paradiesvogel (74, NDH) ist von Westen nach Osten geflogen und sucht einen männlichen Partner, der seine Flügel über Ihr ausbreitet – emotional, lieb, erfrischend, ehrlich. / Tel.: 0175 7489059

MÄRKLIN H0 von Sammler zu kaufen gesu. Anlage/Sammlung,Raum Köln/KO,T:0173-3134410

Münchner Westen: Seniorin sucht Freundin oder Assistentin mit Führerschein / Tel.: 0155-10994023

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

Modellbahn abzugeben? Ankauf & Abholung Sammlungen & Nachlässe aller Hersteller Michél Grebe · 0160 8536056 · mal-gmbh@gmx.de

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

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



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

Rentner sucht VW Käfer – Gino Baudrie – 0173 42 11 432 / gbaudrie@web.de

Sammler sucht alte Rennräder und Zubehör -Gino Baudrie- 0173 42 11 432 / gbaudrie@web.de

Vermiete 110 qm auf 2 Ebenen, **Treppenlift** Main-Kinzig-Kr., EG: Wohn-/Esszi., Küche, Bad Waschraum, OG: 2 gr. Schlafzi., Vorzi., teilmöbl. 825 € warm inkl. 2 Stellpl., T: 0157 8791 3893

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

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

Bayerischer Wald



Rhein



Franken

Fränkischer Weihnachtszauber
ab 155,00€ p.P. im Doppelzimmer
10./11.12. – 13.12.2026

Genießen Sie Ihren Urlaub auf unserem eigenen Weihnachtsmarkt.
Es wartet ein weihnachtliches Frühstück und Abendessen auf Sie inkl. Vollverpflegung auf dem Weihnachtsmarkt.
Prospekt anfordern
Tel.: 09535 / 269 E-Mail: info@gasthof-eisfelder.de
www.gasthof-eisfelder.de

Fränk. Seenland, sehr schöne Fewos, ideal zum Wandern, Radfahren, Badezugang 200m, 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.: (09573) 235387, www.ferienwohnungen-elker.de

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

Kur und Gesundheitsurlaub

Auf 4* Flusskreuzfahrt mit der MS Fidelio: Dürnstein – Wien – Budapest – Bratislava – Kloster Melk

Sehnsuchtsorte an der blauen Donau





INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **8-tägige Erlebnisreise mit Flusskreuzfahrt auf der Donau nach Österreich, Ungarn & in die Slowakei**
- ✓ **Bequeme Haustürabholung/-rückbringung**
- ✓ **An-/Abreise: moderner Fernreisebus** inkl. Drehkreuz-Umstieg mit Kofferservice (ggf. entfernungsabh. Aufpreis) & 20 kg Freigepäck
- ✓ **7 Übernachtungen auf der 4* MS Fidelio**
- ✓ **Lebenslust-Reiseleitung an Bord**
- ✓ **Ihr Flusskreuzfahrtschiff bietet u. a.** Restaurant, Bar, Shop, WLAN (gg. Gebühr), Fitnessraum, Sauna (gegen Gebühr), Sonnendeck mit Swimmingpool (wetterabhängig)
- ✓ **Standard-Doppelkabine Hauptdeck achtern:** ca. 14 m²-Kabine u. a. mit DU/WC, Doppelbett, Fenster (nicht zu öffnen), Safe, Sat-TV, Bordtelefon, individuell regulierbare Klimaanlage (saisonal)
- ✓ **Vollpension mit GenussPlus u. a. mit** 7 x Frühstück, 6 x Mittagessen und 7 x Abendessen (jeweils 4 Gänge)
- ✓ **All-inclusive-Getränkepaket**: Wasser, Hauswein rot/rosé/weiß, Hausbier, Säfte, Softdrinks, Filterkaffee & Tee (9.30 – 23.00 Uhr)

WUNSCHLEISTUNGEN

Standard-Doppelkabine Hauptdeck achtern:
+ 699 € bei Einzelbelegung
Standard-Doppelkabine Hauptdeck:
+ 99 € p. P. bei Doppelbelegung / + 897 € bei Einzelbelegung
Komfort-Doppelkabine Mitteldeck: + 149 € pro Person bei Doppelbelegung / + 997 € bei Einzelbelegung
Deluxe-Doppelkabine Oberdeck: + 199 € pro Person bei Doppelbelegung / + 1097 € bei Einzelbelegung

5 an Bord buchbare Landausflüge
Dürnstein, Wien, Budapest, Bratislava, Kloster Melk
Als Ausflugspaket bei Sofort-Buchung statt 270 € nur 199 €

PLZ*	Auf-preis	März 2027	Juli 2027	August 2027				Oktober 2027	
0	80 €	29	12	2	9	16	23	11	25
1	160 €	29	12	2	9	16	23	11	25
2	160 €	29	12	2	9	16	23	11	25
3	80 €	29	12	2	9	16	23	11	25
4	160 €	29	12	2	9	16	23	11	25
5	160 €	29	12	2	9	16	23	11	25
6	80 €	29	12	2	9	16	23	11	25
7	80 €	29	12	2	9	16	23	11	25
8	80 €	29	12	2	9	16	23	11	25
9	0 €	29	12	2	9	16	23	11	25
Eigenan-reise	-100 €	29	12	2	9	16	23	11	25
Saisonzeiten		A	C	C				B	A

Saisonzuschläge: A = 0 € B = 75 € C = 125 €

*** Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsabhängigen Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.**

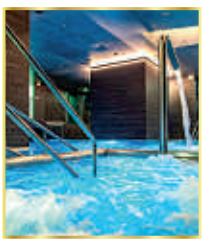
Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.



Wohlfühl-Reise nach **Karlsbad** ins weltberühmte

GRANDHOTEL PUPP





INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **8-tägige Busreise ins weltberühmte Grandhotel Pupp im böhmischen Kurort Karlsbad**
- ✓ **Bequeme Haustürabholung/-rückbringung** (ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- ✓ **An-/Abreise: moderner Fernreisebus** inklusive Drehkreuz-Umstieg mit Kofferservice (ggf. entfernungsabh. Aufpreis) 20 kg Freigepäck
- ✓ **7 Übernachtungen im Grandhotel Pupp in Karlsbad**
- ✓ **Ihr Hotel bietet u. a.** Lifte, Restaurants, Jugendstil-Lobbybar, Becher's Bar, Spa-Bereich, Café Pupp und das Pupp Casino Royal.
- ✓ **Doppelzimmer „Modern Room" im Parkside Flügel u. a. mit** Badewanne oder Dusche, WC, kostenlose Kosmetik-Artikel, Bademantel, Föhn, kostenfreies WLAN, Minibar (gg. Gebühr), Safe, Sat-TV.
- ✓ **Halbpension:** 7 x Frühstück & 7 x Abendessen in Büfettform
- ✓ **Täglich kostenfrei nutzbar: modernes, ca. 1.300 m² großes Spa**
- ✓ **Ganztagesausflug „Drei Kur-Legenden: Karlsbad, Marienbad und Franzensbad"**
- ✓ **Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung im Grandhotel**

WUNSCHLEISTUNGEN

Doppelzimmer „Modern Room" Parkside-Flügel zur Alleinbenutzung: + 549 €
„Classic Room" im Riverside-Flügel pro Woche:
+ 199 € pro Person bei Doppelbelegung / + 849 € bei Einzelbelegung
Verlängerungswoche im Grandhotel Pupp mit Halbpension und kostenfreier Spa-Nutzung:
+ 699 € pro Person im Doppelzimmer
+ 1248 € im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung

3 im Hotel buchbare Anwendungen
Aroma-Massage, Sauerstoff-Therapie, Paraffin-Handbad
Als Spa-Royal-Paket bei Sofort-Buchung statt 115 € nur 85 €

PLZ*	Auf-preis	Januar 2027	Feb. 2027	März 2027		April 2027		Mai 2027	Juni 2027
0	40 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
1	60 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
2	60 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
3	40 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
4	60 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
5	60 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
6	40 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
7	40 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
8	40 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
9	0 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
Eigen-anreise	-50 €	4	18**	8	22	1	29**	19 26	24 31	21**
Saisonzeiten		A		B		C	E	F	G	G

Saisonzuschläge:
A = 0 € B = 50 € C = 100 € E = 200 € F = 250 € G = 300 €

***Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsabhängigen Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.**

****keine Verlängerungswoche möglich**

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 25 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen: 0800-33 33 444 | Info & Buchung: lebenslust-touristik.de

Für Sie erreichbar: Montag – Samstag, 8.00 – 20.00 Uhr **E-Mail: info@lebenslust-touristik.de**

Lebenslust Touristik GmbH | Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher ReiseVerband

Lebenslust Touristik

Eifel / Mosel / Hunsrück

Silvester zwischen Rhein & Mosel – Nähe Cochem, Geierlay

z.B. **5 Tage / 4 ÜN ab € 399 p.P./DZ** Frühstücksbuffet, abends Genießerbuffet, Mottoabend (29.12.), Themenabend (30.12.), Silvesterfeier inkl. 1 Glas Sekt, großes Galabuffet, Mitternachtssnack, Katerfrühstück (01.01.27), 1x region. Präsent bei Abreise — Jetzt buchen!

Barrierefreie FeWo (65 m²), Panoramablick, ab € 65/Tag/ab 2 Personen – HP zubuchbar! **Urlaub 2027 – Jetzt Angebote 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

56814 BRUTTIG-FANKEL bei Cochem an der Mosel

GRUPPEN-HOTEL Rebstock

Moselstraße 12 · Tel. 02671 - 4451
rebstock@christiani-ostermann.de
www.christiani-ostermann.de
Zimmer mit Du/WC/TV/Safe/WLAN • Mosel-Terrasse • Frühst.buffet
Weinproben im Weinkeller • Tanzabende • individ. Gruppenprogramme



Harz

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS — BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR






Hasseröder Burghotel Wernigerode / Harz





Spar-Luchs - Special im Harz

Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und vieles mehr!

- 7 Tage / 6 Übernachtungen **Vollpension Plus** inkl. Frühstücksbuffet
- 6 Mittag- und Abendessen vom großzügigen Buffet inkl. Eis und aller Getränke zu den jeweiligen Mahlzeiten im Restaurant „Burghof"
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot
  10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- Wohlfühl- & Erlebnispaket mit tollen Inklusivleistungen (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels, u. v. m.)
- Eintritt Luftfahrtmuseum Wernigerode • Wertgutschein Hotel-Shop

Jetzt bis zu 45% 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 29.11.2026. Nicht kombinierbar mit anderen Buchungscodes.

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum bis 20.12.26
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

je Erw. im DZ **600,00 €**

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

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

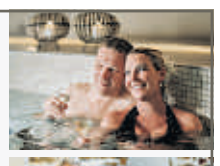
Bad Füssing: App. mit Lift, Balkon/Terr., ab 33 € f. 2P., (0 85 31) 7 04 95 11, www.haushanna.com

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

Schwarzwald

Nordschwarzwald, Fewo, EG, Südterrasse, WLAN, Imkerei, T. (07235) 7289, www.bee-inn.de

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

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)

Anzeigenschluss für die Doppelausgabe Dez. 2026/Jan. 2027:
12. November 2026
Paul Niehs / E-Mail: p.niehs@720health.media

HOTEL B RÜCKENWIRT ***



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

VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1

„miteinander“ im November

Im November ist Verena Bentele zu Gast bei **„miteinander“**. In diesem Talk analysiert und bewertet sie die anstehenden Sozialreformen. Dabei stört sie sich bereits an dem Etikett „Reform“, das sich viele Vorhaben der Bundesregierung ihres Erachtens zu Unrecht angeheftet haben. Denn im Wesentlichen geht es um Kürzungen, nicht aber um einen generellen Umbau des Systems. Anstatt etwa durch eine Zusammenlegung von privater und gesetzlicher Kranken- und Pflegeversicherung eine stabilere finanzielle Basis zu schaffen, werden einseitig Leistungen gestrichen – zu Lasten von Pflegebedürftigen und Patientinnen und Patienten. Bentele kritisiert außerdem, dass einige Maßnahmen für viele Kinder zu einer Verschlechterung ihrer Lebensverhältnisse führen, zum Beispiel durch die Kürzungen beim Wohngeld oder den Unterhaltsvorschuss für Jugendliche, die bei einem alleinerziehenden Elternteil aufwachsen. Jüngere und ältere Menschen sind schon jetzt besonders von Armut betroffen – das zeigen Statistiken. Statt die Generationen gegeneinander auszuspielen, braucht es gute Schulen und gute Löhne, um an dieser Situation etwas zu ändern. Nur Maßnahmen wie diese hätten den Namen „Reform“ verdient.

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

Freuen Sie sich auf diesen interessanten Beitrag!

Programm

November-Folge auf Sport1

am 21. November um 12 Uhr.

Wiederholungen am 24. November um 7 Uhr sowie am 26. November um 1 Uhr.

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

mit einander

DAS VdK-MAGAZIN

Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Rat & Tat“

Die schwierige Situation in der Pflege beschäftigt viele Menschen. Laut einer aktuellen Umfrage sind die Deutschen besonders skeptisch und vertrauen weit weniger als andere Europäer darauf, im Falle eigener Pflegebedürftigkeit gut versorgt zu sein. Es gibt ja auch genügend Anlass zur Sorge: Die Kassen der Pflegeversicherung sind klamm, die Kosten für die stationäre Unterbringung steigen und können von vielen Betroffenen nicht mehr finanziert werden. Mittlerweile ist gut ein Drittel der über 800 000 Pflegebedürftigen, die in einer Einrichtung versorgt werden, auf Sozialhilfe angewiesen.
Voraussetzung für die sogenannte „Hilfe zur Pflege“ ist der Nachweis finanzieller Bedürftigkeit. Wann genau liegt diese vor? Inwieweit wird eigenes Einkommen und Vermögen beziehungsweise das des Partners oder der Partnerin bei der Bewertung herangezogen? Diese wichtigen Fragen beantwortet VdK-Sozialrechtsexperte Ronny Hübsch in einer neuen Folge von „Rat & Tat“.



VdK-Präsidentin Verena Bentele erklärt in dem Beitrag von „Klipp & Klar“, warum pflegende Angehörige von Armut bedroht sind. Foto: VdK-TV

„Klipp & Klar“

VdK-Präsidentin Verena Bentele widmet sich in dieser Ausgabe von „Klipp & Klar“ dem Thema Pflege und nimmt die Reformvorschläge der Bundesregierung ins Visier. Eine Idee ist mittlerweile zum Glück vom Tisch: Die Kürzung der Rentenbeiträge für pflegende Angehörige um 30 Prozent wird es nicht geben. Allerdings sollen pflegende Angehörige, die bereits Rente beziehen, in Zukunft keine zusätzlichen Rentenpunkte mehr erhalten. Bisher war dies möglich, wenn sie ihre Rente in eine Teilrente umwandeln.
Aus den VdK-Beratungsstellen wird berichtet, dass viele Mitglieder wegen der Pflegereform stark verunsichert sind. Vor allem die verschärften Kriterien bei der Einstufung in einen Pflegegrad bereiten ihnen Sorgen. Doch die sind leider beschlossene Sache. Verena Bentele schildert, was das für Pflegebedürftige und ihre Familien bedeuten kann. Der Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung, ob es nun um den barrierefreien Umbau der Wohnung, um Hilfsmittel oder Unterstützung im Alltag geht, wird zeitlich verzögert und deutlich erschwert. Zwar soll es stattdessen künftig das Angebot einer Pflegebegleitung geben, aber laut aktuellem Gesetzesentwurf wird diese frühestens im Januar 2029 starten. Und, wie Verena Bentele klarstellt: Die Pflegebegleitung sollte immer nur eine Ergänzung, aber kein Ersatz für Pflegeleistungen sein.

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

JA ZUM SOZIALSTAAT

www.vdk.de/demo

SOZIALVERBAND VdK

Verständliche Sprache statt Fachchinesisch

Finanzverwaltung ersetzt in einem ersten Schritt 730 komplizierte Textbausteine ihrer Korrespondenz

Bürgerinnen und Bürger sollen künftig auf Anhieb verstehen, worum es geht, wenn sie Post vom Finanzamt erhalten. 730 Standardformulierungen wurden in den Schreiben der Finanzverwaltung grundlegend überarbeitet. Den Anstoß für das gemeinsame Bund-Länder-Projekt gab Nordrhein-Westfalen (NRW).



Die Post vom Finanzamt ist oft nur schwer verständlich. Das soll sich ändern. Foto: imago/Panthermedia/Antonio Guillem

Angestrebt werden klare Sätze, nachvollziehbare Erklärungen und ein freundlicher Ton – kurz: eine Sprache, die sich an den Menschen orientiert, die die Schreiben erhalten. Dafür wurden 730 Textbausteine aus der täglichen Korrespondenz der Steuerverwaltungen mit den Bürgerinnen und Bürgern in einfache Sprache umformuliert.

Ab sofort sollen die Verbesserungen bundesweit umgesetzt werden. „Wer einen Brief vom Finanzamt öffnet, soll sofort verstehen, worum es geht und was zu tun ist“, erklärt Dr. Marcus Optendrenk, Finanzminister in NRW. „Verständliche Sprache ist die Voraussetzung dafür, dass Bürgerinnen und Bürger ihrem Staat vertrauen.“

Dass dieser Ansatz wirkt, bestätigt eine wissenschaftliche Untersuchung des Leibniz-Instituts für Deutsche Sprache. Das Institut hat die Überarbeitung begleitet und die neuen Formulierungen in einer Studie mit mehr als 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern untersucht. Das Ergebnis ist wenig überraschend: Rund 90 Prozent bewerteten die neuen Texte im direkten Vergleich als verständlicher und freundlicher.

Große Unterschiede

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten keinen beruflichen Bezug zur Finanzverwaltung. Ihre Einschätzung entspricht damit der Perspektive, auf die es bei den Schreiben ankommt.

Wie groß der Unterschied sein kann, wird an zwei konkreten Beispielen deutlich. Aus dem Fachchinesisch „Gemäß §§ 149, 150 AO in Verbindung mit § 25 Abs. 3 EStG ergibt sich für Sie eine Verpflichtung zur Abgabe der Einkommensteuererklärung“ wird „Sie sind verpflichtet, eine Einkommensteuererklärung abzugeben.“ Aus „Es wird gebeten, die zur Verifizierung der geltend gemachten Aufwendungen erforderlichen Belege innerhalb der gesetzten Frist zur Vorlage zu bringen“ wird „Bitte senden Sie uns die Belege für Ihre Kosten bis zum (Datum) zu“. Von dieser klareren Sprache profitieren beide Seiten: Die Angeschriebenen können schneller erfassen, was von ihnen erwartet wird. Gleichzeitig können die Ämter Rückfragen vermeiden und Verfahren effizienter bearbeiten.

Die Überarbeitung der Finanzamts-Post soll weitergehen, kündigt das Düsseldorfer Ministerium an: „Bund und Länder haben vereinbart, neue Schreiben von Anfang an in verständlicher Sprache zu verfassen.“ Das Land Nordrhein-Westfalen werde den Prozess weiter vorantreiben.

Jörg Ciszewski

Experten warnen vor Sicherheitsrisiken

Eine Gruppe aus Wissenschaftlern, Ärzten und Verbraucherschützern warnt in einem offenen Brief vor „massiven und offensichtlichen Qualitätsmängeln“ bei Nahrungsergänzungsmitteln mit sogenannten Botanicals. Gemeint sind Stoffe und Zubereitungen aus Pflanzen, Algen, Pilzen oder Flechten.

In dem Brief an das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat sowie an das Bundeswirtschaftsministerium weisen die Fachleute auf die gesundheitlichen Gefahren durch Nahrungsergänzungsmittel mit Botanicals hin. Sie sehen dringenden Handlungsbedarf.

Der Einsatz von Botanicals in Nahrungsergänzungsmitteln sei in Deutschland und auf europäischer Ebene weitgehend ungeregelt, kritisieren die Unterzeichnenden. Die Produkte könnten ohne vorherige behördliche Zulassungsprüfung auf den Markt gebracht werden. Eine Registrierung beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit reiche aus.

Sie fordern deshalb, dass Hersteller und Vertriebsunternehmen bei der Anmeldung ihrer Produkte korrekte Verbraucherinformationen vorlegen müssen. Rohstoffe und Fertigprodukte sollten regelmäßig mit anerkannten Analysemethoden auf Qualität und Sicherheit geprüft werden. Zudem sollten irreführende gesundheitsbezogene Werbeaussagen konsequenter kontrolliert werden. **ken**

Digitaler Rechner „Lohn-O-Mat“

Einkommen und Rentenzuwachs einfach ermitteln

Berufliche und private Entscheidungen wirken sich häufig auf das Einkommen und die spätere Rente aus. Nicht immer lässt sich abschätzen, was sie konkret bedeuten. Hier kann der digitale Rechner „Lohn-O-Mat“ unterstützen.

Heirat, ein Wiedereinstieg in den Job, ein Wechsel der Steuerklasse oder die Anpassung von Arbeitszeiten sind heute Teil vieler Lebensläufe. Wer vor einer solchen Veränderung steht, kann mit dem digitalen Angebot „Lohn-O-Mat“ verschiedene Szenarien durchspielen und deren voraussichtliche finanzielle Folgen abschätzen. Der Rechner ist Teil des Serviceportals „Lebenskarte“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ): *www.lebenskarte.info/lebenskarte/lohn-o-mat.*



Foto: picture alliance/dpa/Matthias Balk

Was bleibt beim Wechsel von Vollzeit in Teilzeit übrig? Der „Lohn-O-Mat“ hilft bei der Berechnung.

Hier lassen sich unterschiedliche Optionen flexibel miteinander vergleichen. Nutzerinnen und Nutzer können beispielsweise als einzelne Person oder als Paar prüfen, wie sich ein Wechsel von Teilzeit auf Vollzeit, ein Wiedereinstieg nach einer beruflichen Unterbrechung oder eine veränderte Arbeitszeit auf die eigene finanzielle Situation auswirken. Der „Lohn-O-Mat“ zeigt das monatliche Nettoeinkommen und veranschaulicht, wie sich die jeweilige Entscheidung voraussichtlich auf den späteren monatlichen Rentenzuwachs auswirkt. Damit können die Nutzerinnen und Nutzer verschiedene Möglichkeiten auf Grundlage der eigenen Situation besser miteinander vergleichen.

Bisher nur für Angestellte

Den Rechner hat das BMBFSFJ gefördert und in Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik (FIT) entwickelt. Laut Bundesministerium erfolgt die Bedienung anonym, persönliche Angaben werden nicht gespeichert. Derzeit berücksichtigt das Angebot Sozialabgaben und Steuern für Angestellte. Für Selbstständige, Beamtinnen und Beamte steht die Funktion noch nicht zur Verfügung. **ken**

Weniger Papierkram

Antragsloses Kindergeld – Eltern beziehen Leistung künftig automatisch

Familien sollen Kindergeld bald ohne Antrag erhalten. Das hat die Bundesregierung beschlossen. Das Verfahren wird ab Frühjahr 2027 in zwei Schritten eingeführt.



In Deutschland zahlte die Familienkasse im Jahr 2025 Kindergeld für mehr als 17,5 Millionen Kinder aus. Foto: imago/photothek

Mit dem antragslosen Kindergeld können Eltern nach der Geburt eines Kindes weniger bürokratisch ins Familienleben starten. Die Bundesregierung geht davon aus, dass durch das neue Verfahren rund 300 000 Erstanträge entfallen.

Die Neuerung gilt nach Angaben des Bundesfinanzministeriums ab Frühjahr 2027 zunächst für Familien, die schon ein älteres Kind haben und Kindergeld beziehen. Hier liegen der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit die erforderlichen Daten bereits vor.

Ende des kommenden Jahres soll das Kindergeld auch für neu geborene Kinder ausgezahlt werden, ohne dass die Eltern einen Antrag stellen müssen. Die Voraussetzungen dafür sind, dass mindestens ein Elternteil gemeinsam mit dem Kind im Inland wohnt, von diesem Elternteil eine IBAN bekannt ist und mindestens ein Elternteil im Inland arbeitet.

Künftig soll die Familienkasse die erforderlichen Daten über den Datenaustausch der Verwaltung erhalten. Dazu informiert das Standesamt das Bundeszentralamt für Steuern über die Geburt eines Kindes. Dieses vergibt eine Steuer-Identifikationsnummer – auch Steuer-ID genannt – für das Kind und informiert anschließend die Familienkasse.

Wer ein erstes Kind erwartet, sollte sicherstellen, dass die Kontoverbindung rechtzeitig vorliegt. Wie das Bundesfinanzministerium mitteilt, können Eltern diese über die App „IBAN+“ oder das Elster-Portal an das Bundeszentralamt für Steuern übermitteln.

Fehlende Daten

Fehlt die Bankverbindung oder sind weitere Angaben unklar, sollen Eltern nach der Geburt eines Kindes wie bisher einen Brief der Familienkasse erhalten. Dieses Begrüßungsschreiben enthält einen QR-Code, über den die Eltern zum Onlineantrag für das Kindergeld gelangen. Dort können sie fehlende Daten ergänzen und nachreichen. Zudem behält sich die Familienkasse vor, den Kindergeldanspruch grundsätzlich zu prüfen. Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn Zweifel am Anspruch bestehen.

Das Kindergeld beträgt derzeit 259 Euro pro Monat für jedes Kind. In der Regel wird es bis zum 18. Lebensjahr gezahlt. Ist ein Kind bei der Agentur für Arbeit als arbeits- oder ausbildungssuchend gemeldet, besteht der Anspruch bis zum 21. Lebensjahr. Studiert es oder absolviert eine Schul- oder Berufsausbildung, verlängert sich der Anspruch bis zum 25. Lebensjahr. Bei Kindern mit einer Behinderung entfällt die Altersbeschränkung, wenn die Behinderung vor dem 25. Lebensjahr eingetreten ist. **Kristin Enge**

Musizieren ist gesund und verbindet Menschen

Der Neurologe und Buchautor Eckart Altenmüller erklärt, warum es guttut, Instrumente zu lernen und zu singen

Ob jung oder alt – Musik prägt unser Leben von Anfang an. Gemeinsames Musizieren macht glücklich und stärkt soziale Teilhabe, sagt Professor Eckart Altenmüller. Zudem entspannt und belebt das Hören von Melodien im Alltag.

Professor Eckart Altenmüller ist sowohl Mediziner als auch Musiker und hat von 1994 bis 2024 das Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin geleitet, das zur Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover gehört. Er ist inzwischen emeritiert, aber den 70-Jährigen fasziniert nach wie vor die Frage, welchen Einfluss Musizieren und Singen auf die Gesundheit haben.



Foto: imago/Funke Foto Services

Beim Singen fühlen sich Menschen glücklich und geborgen.

Bindungshormon Oxytocin

Altenmüller motiviert etwa zur Teilnahme in einem Chor: „Beim Singen trainiert man eine aufrechte Körperhaltung und richtiges Atmen. Das stärkt Körperwahrnehmung und Selbstbewusstsein. Während die Singgemeinschaft musiziert, wird im Blut Oxytocin freigesetzt. Das Bindungshormon entsteht, wenn man sich in der Gruppe aufgehoben fühlt. Es entspannt und gibt Sicherheit“, sagt der Experte.

Ebenfalls möchte er Menschen davon begeistern, ein Instrument zu erlernen. Besonders wohltuend ist dies gemeinsam mit anderen. Das Einstiegsalter sei egal: „Es ist nie zu spät, ein Instrument zu lernen“, sagt Altenmüller. Er hebt die Bedeutung von niedrigschwelligen Angeboten etwa an Volkshochschulen oder Musikschulen hervor. Denn ob jemand Unterricht nehmen kann oder nicht, sollte nicht am Geldbeutel scheitern. „Es braucht günstige Instrumente. Wer sich jedoch ein eigenes Instrument anschafft, lässt sich auf eine lebenslange ‚Ehe‘ ein und sollte es nicht von der Stange kaufen“, rät der Musiker. Man sollte sich bei der Wahl genug Zeit nehmen. Das sei wie bei Harry Potter, sagt er augenzwinkernd: Der Zauberstab sucht sich den Zauberer.

Altenmüller beschreibt, wie alle beim Musizieren voneinander profitieren. „Das setzt voraus, dass ich mich auf die anderen einstelle. Man atmet gemeinsam. Das führt zu einer Verbundenheit, die ohne Worte funktioniert. Dabei schütten wir ebenfalls vermehrt Oxytocin aus. Man lernt sich in der Gruppe außerdem sehr schnell kennen. Die individuellen Stärken und Schwächen kommen zum Vorschein.“ So bekommt man über den Klang mit, ob jemand schüchtern ist. Durch die anderen Mitglieder wird die Person ermutigt, sich mehr zu trauen. „Das ist wie in einer gut harmonierenden Fußballmannschaft. Da wird jeder so genommen, wie er ist, und man entwickelt sich in der Gruppe“, erklärt der Spezialist.

Musik wirkt aber auch beim Anhören. Dabei werden im Körper Prozesse angeregt, die das Wohlbefinden steigern. So senkt entspannende Musik die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Belebende Musik stimuliert die Ausschüttung von Dopamin, das im Gehirn für Glücks- und Belohnungsgefühle sorgt. Welche Musikrichtung jemand bevorzugt, ist nicht entscheidend. Wichtig sei nur, dass man die Klänge mag, versichert Altenmüller. So entspannt der eine bei Klassik, der andere fühlt sich durch Punk oder Heavy Metal aktiviert.

Musik hilft Jugendlichen

Der im schwäbischen Rottweil geborene Altenmüller beschreibt die Wirkung von Musik auf jüngere Menschen: „Sie hilft Jugendlichen, Gefühle und Ansichten auszudrücken, sich von Erwachsenen abzugrenzen und Freundschaften zu knüpfen. Diese nutzen sie, um sich aufzumuntern, Wut abzubauen oder um sich in traurigen Phasen zu trösten.“

Musik schafft außerdem soziale Erlebnisse. Altenmüller nennt als Beispiel BTS, eine der erfolgreichsten Popbands im K-Pop-Universum. „Zur Jugend gehört, sich einem Lebensgefühl anzuschließen. So ist es beispielsweise ein prägendes Erlebnis, mit Freundinnen und Freunden ein Konzert der angesagten koreanischen Boygroup zu besuchen“, sagt der Experte.

Altenmüller greift auch das Thema Musiktherapie auf. Er freut sich, dass dank Musik Menschen immer wieder geholfen wird. Vor allem bei den Erkrankungen Demenz und Parkinson sowie leichten bis mittelschweren Depressionen entfaltet Musik eine heilsame Wirkung.

Elisabeth Antritter

BUCH TIPP

Musik als Kraftquelle



Eckart Altenmüller: **„Warum wir Musik zum Überleben mehr denn je brauchen. Ein Plädoyer für aktives Musizieren“**. Mit einem Vorwort von Eckart von Hirschhausen.

ISBN-10 379573472X
Schott-Music-Verlag

Die tägliche Dosis Gezwitscher

Schon sechs Minuten Vogelgesang beruhigen

Wer dem Gesang eines Vogels lauscht, hat Glücksgefühle. Forschende des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung wollten wissen, wie stark die Wirkung ist, und ob diese sich womöglich in der Therapie psychisch kranker Menschen einsetzen lässt.

Das Forscherteam untersuchte mit 295 Teilnehmenden, wie sich Vogelgesang und Verkehrslärm auf die psychische Gesundheit auswirken. Dafür hörten die Personen sechs Minuten lang unterschiedliche Geräuschkulissen und füllten vor und nach dem Experiment Fragebögen aus. Dabei zeigte sich, dass Vogelgesang Ängstlichkeit bis hin zu Verfolgungsgedanken verringern konnte, während Verkehrslärm depressive Symptome verstärkte.

Bereits sechs Minuten Vogelgezwitscher täglich wirken sich positiv auf die mentale Gesundheit aus. Ob Rotkehlchen, Amsel oder Meise – welche Vogelart aus voller Kehle singt, scheint dabei keine entscheidende Rolle zu spielen. Der Studie zufolge wirken die tierischen Klänge auch in städtischen Umgebungen beruhigend auf Menschen.

Straßenlärm wurde dagegen überwiegend als belastend wahrgenommen und konnte depressive Zustände verstärken. Besonders ausgeprägt war dieser Effekt, wenn viele unterschiedliche Verkehrsgeräusche zusammenkamen.

Für die Untersuchung sollten die Personen zunächst ihr psychisches Befinden einschätzen. Nachdem sie Vogelgesang gehört hatten, fielen ihre Antworten deutlich positiver aus. Dieses Ergebnis bestätigt dem Forscherteam, dass Vogelgesang zur Prävention psychischer Erkrankungen beitragen kann. Dies muss allerdings weiter untersucht werden.

ant



Egal, ob Kohlmeise (rechts) oder Grünfink singen: Vogelgezwitscher ist gut für die psychische Gesundheit. Foto: imago/Panthermedia

Das Ozonloch schrumpft weiter

Über der Antarktis zeigt sich, dass konsequenter Umweltschutz wirkt

Die Ozonschicht, die uns vor gefährlicher UV-Strahlung schützt, erholt sich langsam, aber stetig. Ein wichtiger Grund dafür ist das internationale Verbot ozonschädigender Chemikalien durch das Montrealer Protokoll von 1987.

Das Ozonloch über der Antarktis schrumpft und ist so klein wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Die Weltorganisation für Meteorologie (WMO) bezeichnet den gelungenen Schutz der Ozonschicht als eine der größten Erfolgsgeschichten internationaler Umweltpolitik. Ein entscheidender Faktor war das weltweite Verbot ozonschädigender Fluorchlorkohlenwasserstoffe (FCKW), die früher unter anderem als Kühlmittel in Klimaanlagen und Kühlschränken sowie als Treibgas in Sprühdosen eingesetzt wurden. Gelangen diese Stoffe in die Atmosphäre, können sie die Ozonschicht schädigen, die einen Großteil der gefährlichen ultravioletten (UV-) Strahlung der Sonne absorbiert.

Den Grundstein für die Erholung der Ozonschicht legte das Montrealer Protokoll. Am 16. September 1987 unterzeichneten Vertreter von 46 Ländern bei einer UN-Umweltkonferenz in Montreal (Kanada) das Abkommen, das 1989 in Kraft trat. Es war das erste verbindliche internationale Abkommen, das die Unterzeichnerstaaten verpflichtete, ihren FCKW-Ausstoß deutlich zu reduzieren. Seitdem hat sich die Ozonschicht zunehmend erholt. Nach Einschätzung der WMO ist sie auf dem Weg zurück zu den Werten der 1980er-Jahre. Dieser Prozess verläuft jedoch langsam, da die einst freigesetzten Schadstoffe über Jahrzehnte in der Atmosphäre verbleiben können.



Die beschädigte Ozonschicht um die Erde ist langsam auf dem Weg der Besserung. Foto: picture alliance/Sergey Nivens/Shotshop

Ozonwerte schwanken

Auch über der Arktis deutet der Trend auf eine Erholung hin, erklärte Paolo Laj, Leiter des WMO-Programms für atmosphärische Beobachtungen, gegenüber der Nachrichtenagentur dpa. Im Jahr 2025 sanken die Ozonwerte aufgrund meteorologischer Phänomene über einigen Gebieten der nördlichen Hemisphäre. Anders als über der Antarktis handelt es sich dort nicht um ein Ozonloch, sondern um eine vorübergehende Ausdünnung der Ozonschicht.

Dennoch nimmt die UV-Strahlung regional zu. In Teilen Europas ist sie seit Mitte der 1990er-Jahre um bis zu 20 Prozent gestiegen. Laut WMO liegt das vor allem an der geringeren Bewölkung und den dadurch zunehmenden Sonnenstunden. Wenn weniger Wolken die Sonnenstrahlung abschirmen, erreicht mehr UV-Strahlung die Erdoberfläche – auch dann, wenn sich die Ozonschicht erholt. Deshalb ist ein konsequenter Schutz vor UV-Strahlung in diesen Gebieten weiterhin besonders wichtig.

Jörg Ciszewski

Sicher über den Zebrastreifen

Den Fußgängerüberweg gibt es seit 75 Jahren – Fahrräder und Tretroller dürfen nicht darüberfahren

Fußgängerüberwege erkennt man an den breiten weißen Streifen, die auf der Straße aufgemalt sind. Sie werden auch Zebrastreifen genannt. Hier haben Menschen, die zu Fuß, mit dem Rollstuhl oder einem Senioren-E-Mobil unterwegs sind, Vorrang vor dem übrigen Verkehr. Fahrzeuge müssen also anhalten, wenn eine erkennbare Absicht zum Überqueren besteht. Doch es gibt weitere Regeln, die nicht alle kennen und beachten.

Kinder sollten sich bei den übrigen Verkehrsteilnehmenden bemerkbar machen und möglichst früh lernen, wie sie sicher über den Zebrastreifen auf die andere Straßenseite gelangen. Foto: imago/Funke Foto Services

Schon die Römer hatten sich eine Lösung dafür ausgedacht, um Fußgängerinnen und Fußgängern eine sicherere Querung von Straßen zu ermöglichen. An ausgesuchten Stellen installierten sie erhöhte Trittsteine, die in gewissen Abständen über den Weg gelegt wurden. Wagenführer mussten dort besonders aufmerksam fahren, damit die Räder möglichst kontaktlos durch die Lücken zwischen den Steinen hindurchkamen.

Immer mehr Verkehr

Nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelten verschiedene europäische Länder die Idee eines geschützten Fußgängerüberwegs. Insbesondere deshalb, weil es im Zuge des wachsenden Automobilverkehrs in den Städten immer gefährlicher wurde, zu Fuß eine viel befahrene Straße zu überqueren. Die Zahl der Unfälle nahm deutlich zu.

Vorreiter des Zebrastreifens in seiner heutigen Form war Großbritannien. Der weltweit erste schwarz-weiß gestreifte Überweg wurde 1951 in Slough eröffnet, einer Stadt rund 30 Kilometer westlich von London. Apropos London: Der durch das Cover eines Beatles-Albums wohl bekannteste Zebrastreifen der Welt liegt in der Abbey Road in der britischen Hauptstadt.

Hierzulande entstanden 1952 in Ost-Berlin mit zwei Streifen und in München mit zwölf Streifen die ersten „Dickstrichketten“, so die ursprüngliche deutsche Bezeichnung. Ein Jahr später wurde der Fußgängerüberweg in die Straßenverkehrsordnung aufgenommen.

Besonders rücksichtsvoll

Der Vorrang für Zufußgehende wurde allerdings erst 1964 eingeführt. Bis dahin war man auf das Wohlwollen der Autofahrenden angewiesen. Es gibt aber eine wichtige Ausnahme: Vor Schienenfahrzeugen ist der Vorrang an Zebrastreifen aufgehoben. Das heißt: Wer zu Fuß geht, muss warten, wenn sich beispielsweise eine Straßenbahn nähert.

Während sich der Überweg in England aufgrund seiner Zebra-ähnlichen Musterung schon früh als „zebra crossing“ etablierte, wurde die Bezeichnung „Zebrastreifen“ in Deutschland erst 1954 nach der „Aktion Zebra“ der Hamburger Polizei und einer Zeitung populär. Der Name verwies nicht nur auf das Streifenmuster, sondern stand auch als Akronym für „**Z**eichen **e**ines **b**esonders **r**ücksichtsvollen **A**utofahrers“. Polizeibeamte beobachteten während einer Verkehrserziehungswoche das Verhalten an Überwegen und notierten rücksichtsvolle Autofahrer. Deren Namen wurden anschließend in der Zeitung veröffentlicht.

Richtiges Verhalten

Wer mit dem Fahrrad oder Tretroller unterwegs ist, muss absteigen und schieben oder darf damit „rollern“, also mit einem Fuß auf dem Pedal stehen und sich mit dem anderen vom Boden abstoßen. Über den Zebrastreifen zu fahren, ist dagegen nicht erlaubt. Das gilt ebenso für E-Scooter und für Kinderfahrräder. Andernfalls droht ein Verwarngeld von 20 Euro.

Auto-, Motorrad- und Fahrradfahrende müssen auch bei stockendem Verkehr den Fußgängerüberweg stets freihalten. Außerdem darf an diesen Stellen nicht überholt und fünf Meter davor weder geparkt noch gehalten werden. Wer zu schnell an den Zebrastreifen heranfährt, das Überqueren nicht ermöglicht oder sich nicht an das Überholverbot hält, riskiert einen Punkt in Flensburg und ein Bußgeld in Höhe von 80 Euro.

Trotz aller Regeln ist es ratsam, am Zebrastreifen den Blickkontakt mit den Verkehrsteilnehmenden auf der Straße zu suchen und vor der Überquerung nach links und rechts zu schauen, ob auch wirklich angehalten wird. **Mirko Besch**

Punkte gibt’s auch auf dem Rad

Bei Verstößen ist sogar der Führerschein in Gefahr

Im Fahreignungsregister in Flensburg werden im Straßenverkehr begangene Verstöße gespeichert und nach Art und Schwere der Zuwiderhandlung mit einem bis drei Punkten bewertet. Was nicht alle wissen: Neben Autofahrenden können auch andere Verkehrsteilnehmenden Punkte in der „Verkehrssünderkartei“ sammeln.

Während geringfügige Vergehen wie Falschparken in der Regel ein Verwarnungsgeld zwischen 5 und 55 Euro nach sich ziehen, führen schwerere Verstöße zu schärferen Strafen, sprich zu einer Geldbuße von mindestens 60 Euro plus einer Eintragung im Fahreignungsregister. Ordnungswidrigkeiten, die zusätzlich mit einem Fahrverbot belegt sind, führen immer zur Eintragung von Punkten.

Doch in manchen Fällen kann ein Fahrverbot oder gar ein Führerscheinverlust drohen, obwohl gar nicht Auto gefahren wurde. Vor allem bei Alkohol, Drogen und Unfallflucht kennt der Gesetzgeber keinen Spaß: Zwar gelten beim Fahrrad andere Promillegrenzen als beim Auto, dennoch liegt ab 1,6 Promille eine Straftat vor. Zudem ist damit ein Wert erreicht, der eine Geldstrafe und Punkte zur Folge hat. Außerdem ordnet die Fahrerlaubnisbehörde eine Medizinisch-Psychologische Untersuchung an. Wer diese nicht besteht oder verweigert, dem wird die Fahrerlaubnis für Kraftfahrzeuge dauerhaft entzogen.

Für manche vielleicht eine Überraschung: Auf E-Rollern gilt dieselbe Alkoholgrenze wie im Auto. Für Jugendliche und junge Erwachsene unter 21 Jahren sowie Führerscheinneulinge in der Probezeit heißt das: 0,0 Promille am Lenker.

Selbst als Fußgängerin oder Fußgänger kann man Punkte in Flensburg bekommen, zum Beispiel bei einer Unfallflucht. Übrigens: Jede Eintragung in der „Verkehrssünderkartei“ wird nach Ablauf einer Frist automatisch getilgt: Ordnungswidrigkeiten mit einem Punkt nach zweieinhalb Jahren, Ordnungswidrigkeiten mit Fahrverbot sowie Straftaten mit zwei Punkten nach fünf Jahren und Straftaten mit Fahrerlaubnisentzug nach zehn Jahren. **mib**



Foto: imago/Sabine Gudath

Mit dem Rad über Rot hat einen Punkt und ein Bußgeld zur Folge.

Essen unterwegs

So bleiben Mahlzeiten frisch und behalten die gewünschte Temperatur

Ob süß oder herzhaft – wer sich gerne ein leckeres Mittagessen einpacken will, findet im Fachhandel und in Online-Shops eine große Auswahl an Behältern. Neben klassischen Brotdosen gibt es Gefäße mit Isolierfunktion, die Speisen warm oder kalt halten.



Wer einen Wrap daheim selbst zubereitet, sollte auf frische Zutaten achten und auch unterwegs die Kühlkette einhalten. Foto: imago/Westend61

Für alle Speisen, die einige Stunden bei Zimmertemperatur frisch halten, wie Brot, Käse, gekochtes Ei in der Schale, Salami, Gemüse, Obst, trockener Kuchen und Nüsse, eignen sich Gefäße aus Glas, Edelstahl oder Kunststoff, der frei von Weichmachern ist (auf das Siegel „BPA-frei“ achten).

Heiße Suppe oder Kartoffelauflauf „to go“ halten in einem Isolierbehälter warm. Das Edelstahlgefäß mit heißem Wasser vorwärmen. Beim Einfüllen sollte die Suppe eine Temperatur von mehr als 80 Grad Celsius haben und spätestens nach vier bis sechs Stunden verzehrt werden.

Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln und Milchprodukte eignen sich nicht zum stundenlangen Warmhalten in Isoliergefäßen. Das gilt besonders für eine Temperatur von weniger als 60 Grad Celsius. Denn bei diesen Temperaturen können sich in den Speisen Keime vermehren, die ein gesundheitliches Risiko darstellen.

Auch Kaltes behält in einem solchen Gefäß die gewünschte Temperatur. Zuvor sind die Innenwände des Behälters abzukühlen, etwa mit Leitungswasser aus dem Kühlschrank oder ein paar Eiswürfeln. So bleiben Kichererbsen-, Couscous- oder Tabouleh-Salat angenehm kalt. Eine Alternative ist eine kleine, tragbare Isoliertasche mit Kühlakku, in der die Mahlzeit in einem auslaufsicheren Gefäß transportiert wird.

Bei Wraps ist unbedingt die Kühlkette einzuhalten, da sie leicht verderben. Wer morgens keine Zeit hat, kann einen Wrap problemlos am Vorabend mit frischen Zutaten zubereiten. Klassisch sind Hühnchen und Mais mit Salat. Für einen vegetarischen Wrap eignen sich etwa Avocado, Ei, Tofu, Fetakäse und Tomaten. Es ist wichtig, erhitzte Zutaten für die Füllung vor der Verarbeitung abkühlen zu lassen. Den Wrap luftdicht verpacken und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zusätzlich können Wraps in ein fettabweisendes Papier gewickelt werden. Das verhindert, dass die Füllung herausfällt.

Tipp: Klein geschnittene Rohkost wie Äpfel, Birnen, Karotten, Kohlrabi, Stangensellerie oder Avocados neigen dazu, nach einer Weile braun zu werden. Denn sobald die Stücke mit Sauerstoff in Kontakt kommen, oxidieren sie. Das ist nicht ungesund, wirkt aber unappetitlich. Wer dies verhindern möchte, badet sie sofort nach dem Anschneiden kurz in Zitronenwasser. Oder man legt Obst und Gemüse für einige Minuten in ein Bad mit leicht gesalzenem Wasser, spült alles gründlich ab und verpackt es am Schluss luftdicht in einer Dose. **Elisabeth Antritter**

Sprachgewaltiger Songpoet

Heinz Rudolf Kunze wird 70 Jahre alt

Mit dem Hit „Dein ist mein ganzes Herz“ schreibt sich Heinz Rudolf Kunze 1985 tief in die Herzen seines Publikums. Der Komponist, Texter und Sänger ist eine der bedeutendsten Persönlichkeiten der deutschen Musikszene. Am 30. November feiert er seinen 70. Geburtstag.



Foto: imago/Horst Galuschka

Heinz Rudolf Kunze

Heinz Rudolf Kunze kommt 1956 in der ostwestfälischen Stadt Espelkamp zur Welt. Nach dem Abitur in Osnabrück entscheidet er sich für ein Studium der Germanistik und Philosophie.

Seinen musikalischen Einstand gibt er 1976 beim Nürnberger Bardentreffen. Bei einem Pop-Nachwuchs-Festival 1980 erklärt die Jury seinen Song „Bestandsaufnahme“ zum Gewinner. Das Lied dringt zu Produzent Siegfried Loch durch, der Kunze mit einem Fünfjahresvertrag zur Plattenfirma WEA holt.

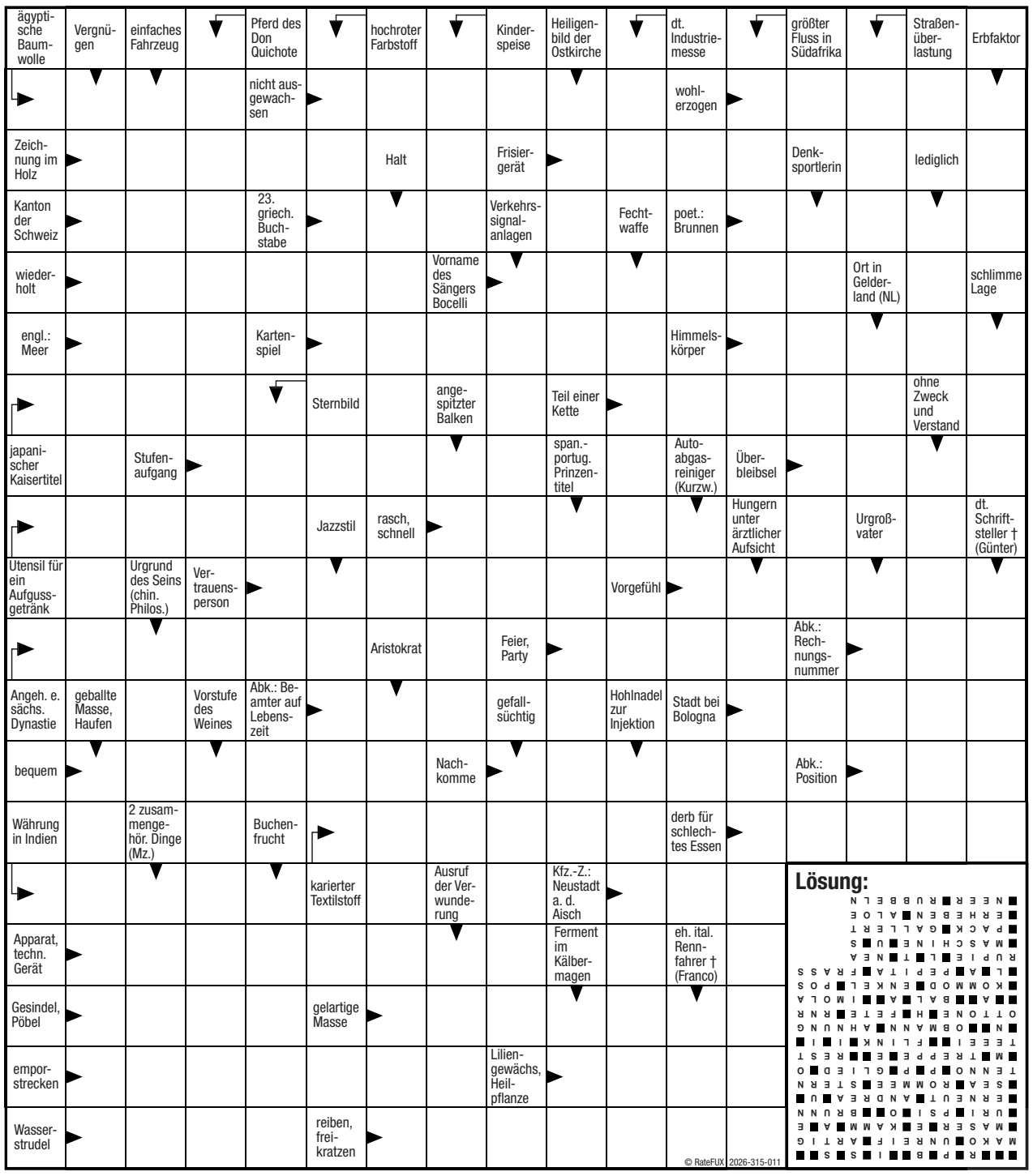
Der kommerzielle Durchbruch gelingt Kunze und seiner Band „Verstärkung“ 1985 mit dem fünften Album „Dein ist mein ganzes Herz“. Es erreicht Gold-Status und bringt es auf 250 000 verkaufte Tonträger. Die gleichnamige Single erreicht Platz 8 der deutschen Albumcharts und verkauft sich 300 000-mal.

Die Anekdote zur Entstehung des Kultsongs erzählt Kunze öffentlich so: Die Melodie gab es schon, komponiert von Heiner Lürig. Kunzes Auftrag lautete, den Text zu liefern. Er schrieb ihn dann während einer Autobahnfahrt von Hamburg nach Hannover.

Der Songpoet textet für andere Künstlerinnen und Künstler wie Schlagerstar Nicole und Herman van Veen. Zudem übersetzt und komponiert Kunze Musicals.

Insgesamt verkaufte Kunze mehr als 4,5 Millionen Tonträger. Er erhielt zahlreiche Auszeichnungen, darunter mehrmals die „Goldene Stimmgabel“ und den Walther-von-der-Vogelweide-Preis für sein Lebenswerk. Kunze hat mehr als 13 000 Texte geschrieben. Eine Kostprobe gibt es auf der Webseite *werkzeug.heinzrudolfkunze.de*

Derzeit ist Kunze mit seinem 47. Studioalbum „Angebot und Nachfrage“ (2025) auf Tour. Im Juli ist im Reclam-Verlag „Werdegang. Die Autobiographie“ erschienen. **ant**



Lösung:

– Anzeige –

