

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

Inhaltsverzeichnis

Verfassungsauftrag Gleichstellung	3
VdK-Mitgliederzahlen erreichen Höchststand.....	4
Bargeld muss bleiben	5
Bentele übergibt Staffelstab	6
Sozialverträgliche Klimapolitik.....	6
Einfacher, schneller, verständlicher.....	7
Armutszugnis	8
Als Landarzt oft allein auf weiter Flur.....	9
Das Leben muss bezahlbar bleiben	11
Neue E-Auto-Förderung.....	12
Dringend Zimmer gesucht.....	13
Rentenkommission der Gewerkschaften	14
„Ich musste mich wieder aufrappeln“	15
Krankenkasse muss Hilfsmittel übernehmen	16
Üben gegen das Vergessen.....	17
Hilfe bei häuslicher Pflege	19
Auszeit für pflegende Angehörige.....	20
„Kranke nicht unter Generalverdacht stellen“	21
Achtung bei Doctolib-Terminen.....	22
Nur sieben Minuten.....	23
VdK fordert gerechtere Finanzierung der GKV	24
Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit	24
Heilung braucht Geduld.....	25
Die Gesundheit im Blick	26
Nägel brauchen Kraftstoffe	27
Tipps gegen Muskelkrämpfe	28
Ein Reizdarm kann viele Ursachen haben	29
„Mitgefühl und Respekt können viel bewirken“	30
Auch Männer erleben häusliche Gewalt.....	32
E-Scooter: Verleihfirmen sollen für Unfälle haften.....	33

Besorgter Blick in die Zukunft.....	35
Die BGG-Enttäuschung.....	35
Acht-Stunden-Tag steht auf der Kippe.....	36
Aktuelle Filme auf VdK-TV.....	37
„miteinander“ im März.....	38
Miteinander weiter leben.....	38
Inklusion ist nicht verhandelbar!.....	40
„Jeder dritte bekommt schon jetzt Sozialhilfe“.....	41
„Krankheit macht arm und Armut macht krank!“.....	42
Save the date: Große Kundgebung.....	43
17,5 Millionen für VdK-Mitglieder erstritten!.....	43
Gemeinsam für einen starken Sozialstaat.....	45
Recht auf eine Rehabilitation.....	47
Welsch: „Ich verweise an den VdK“.....	47
Demokratieabbau statt Bürokratieabbau.....	48
Messe: VdK auf IBO2026 am Bodensee.....	48
Pflege: Politischer Einsatz des Sozialverbands VdK.....	49
(Tabu)thema Sterben.....	50
Inklusives Schwimmbad für mehr Inklusion.....	52
Inklusives Betriebsklima als Chance!.....	52
Zusammenhalt war und ist wichtig.....	54
75 Jahre VdK Durlangen/Spraitbach.....	55
Schon 65 Jahre VdK-Mitglied.....	55
Wohnen im Alter – rechtzeitig an morgen denken.....	55
Annigret Reinhardt.....	57
VdK Kuppenheim.....	57
101: Herzlichen Glückwunsch!.....	58
75 Jahre beim Sozialverband VdK.....	58
100. Geburtstag.....	58
Einmal im Leben durch Wuppertal schweben.....	58
Jubiläumsspiele in Mailand und Cortina.....	60
Erstaunliche Zitterpappel, gefährdeter Feldrittersporn.....	61
Es muss nicht immer Fleisch sein.....	63
Mehr Nachhaltigkeit beim Reisen gewünscht.....	64
Gemüse richtig aufbewahren.....	65
Vorsicht bei digitalen Pflegeanträgen.....	66

Ein offenes Gespräch kann vieles klären.....	67
Arzttermine für den MD notieren	68
Weniger Aufwand für Rentner	69
Banken müssen bei Kontowechsel helfen	70
Sicher unterwegs mit Kindern an Bord	70
Hörgeräte und Kopfbedeckung	71
Telefon: ReineSprachtarife sind rar	72
„Miss Tagesschau“ wird 65	73

Verfassungsauftrag Gleichstellung

VdK fordert zum Internationalen Frauentag am 8. März

Reformen in Arbeitsmarkt- und Familienpolitik

Am 8. März werden weltweit die Rechte von Frauen gefeiert. Der Sozialverband VdK blickt anlässlich des Internationalen Frauentags auf den Stand der Gleichberechtigung in Deutschland.

Die ehemalige Präsidentin des Deutschen Bundestags, Rita Süsmuth, die kürzlich im Alter von 88 Jahren verstorben ist, hat ihr Leben der Gleichberechtigung gewidmet – entschlossen, streitbar und mit einem klaren Ziel: Frauen und Männer sollten in allen Lebensbereichen die gleichen Chancen haben – auch in den Parlamenten, wo Entscheidungen getroffen werden.

Wie viel in Deutschland noch zu tun ist, zeigt ein Blick auf die Situation von Frauen. Sie verdienen pro Stunde im Schnitt 16 Prozent weniger als Männer und leisten mehr unbezahlte Sorgearbeit. Sie kümmern sich häufiger um Haushalt, Kinder und pflegebedürftige Angehörige und nehmen dafür brüchige Erwerbsbiografien, geringere Einkommen in Teilzeit, schlechtere Aufstiegschancen und kleinere Renten in Kauf. Jede sechste Frau ist armutsgefährdet, bei den Alleinerziehenden und Frauen mit Behinderung ist es sogar jede vierte.

Nach wie vor fördert das deutsche Steuer- und Sozialrecht das alte Einverdienermodell, in dem Ehegattensplitting und Minijob-Regelungen die ungleiche Arbeitsteilung in Familien begünstigen. „Das Splitting wirkt oft wie ein Anreiz, dass einer viel und der andere wenig verdient – nicht wie eine gerechte Anerkennung gemeinsamer Leistung“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Sie fordert existenzsichernde Beschäftigungen und eine verlässliche Kinderbetreuung für Alleinerziehende wie auch für Paare. Wer Kinder erzieht oder Angehörige pflegt, verdient gesellschaftliche und finanzielle Wertschätzung.

Frauen und Männer gleichzustellen, erfordert Mut zur Veränderung, Vertrauen in die Kraft der Menschen und die Überzeugung, dass Demokratie nur funktioniert, wenn Verantwortung geteilt wird. Das sind Werte, für die Rita Süßmuth ihr Leben lang stand. Die Politikerin wusste, dass faire Teilhabe nicht von allein kommt. Zum Jubiläum „100 Jahre Frauenwahlrecht“ sagte sie: „Es war erkämpft, nichts fällt uns in den Schoß.“

Gleichberechtigung beginnt bei paritätisch besetzten Parlamenten und verbindlichen Geschlechterquoten für Vorstände und Aufsichtsräte und führt zu konkreten Maßnahmen im Alltag von Frauen – etwa durch faire Löhne, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Aufwertung von Sorgearbeit. Konkret zeigt sie sich beim Wiedereinstieg nach der Elternzeit, beim Recht auf Rückkehr in Vollzeit und verlässlicher finanzieller Absicherung.

Um die Einkommens- und Rentenlücke von Frauen zu schließen, fordert der VdK strukturelle Reformen in der Arbeitsmarkt- und Familienpolitik: die Abschaffung des Ehegattensplittings, die Umwandlung von Minijobs in sozialversicherungspflichtige Arbeit, gleicher Lohn für gleiche Arbeit und ein Rückkehrrecht in Vollzeit unabhängig von der Betriebsgröße. „Nur dann können Frauen durchgängig erwerbstätig und finanziell unabhängig sein“, erklärt Bentele.

Gleichberechtigung ist kein Luxus, sondern Verfassungsauftrag. Artikel 3 des Grundgesetzes verpflichtet den Staat, Gleichstellung zu fördern und Nachteile zu beseitigen. „Rita Süßmuth hat gezeigt, dass Fortschritt möglich ist – wenn wir ihn wirklich wollen. Diesen Mut brauchen wir heute mehr denn je“, so Bentele. **Kristin Enge**

VdK-Mitgliederzahlen erreichen Höchststand

Eine starke Stimme für soziales Miteinander und gegen die Entsolidarisierung in Deutschland

Mit 2 385 426 Mitgliedern zum Jahresende 2025 ist der Sozialverband VdK Deutschland weiterhin der größte Sozialverband des Landes. Der Zuwachs entspricht einem Plus von 64 329 Personen oder 2,77 Prozent gegenüber dem Jahr 2024 (2 321 097 Mitglieder).

„Mit jedem neuen Mitglied wächst unsere Verantwortung für ein gerechteres Miteinander“, betont VdK-Präsidentin Verena Bentele. „In aktuellen politischen Debatten sind wir das Sprachrohr von Millionen Menschen, die sich sonst eher als Zahlen oder Kostenfaktoren fühlen. Der VdK ist ihre Stimme und kann jedes Jahr tausendfach konkrete Hilfestellung leisten.“

In Zeiten der um sich greifenden Verunsicherung ist der VdK ein Garant für das soziale Gewissen einer Gesellschaft, in der die Entsolidarisierung fortschreitet und das „Wir-Gefühl“ zu bröckeln droht. Dies ermöglichen tausende Ehren- und Hauptamtliche in den Orts-, Kreis-, Bezirks- und Landesverbänden sowie im Bundesverband. „Ihnen gebührt großer Dank“, so Bentele.

Besonders auf lokaler Ebene entfalten die ehren- und hauptamtlich Engagierten sichtbare Wirkung: Sie bieten individuelle Beratungen zu Rentenansprüchen, Pflegeleistungen und Barrierefreiheit, organisieren Informationsveranstaltungen und unterstützen Betroffene bei Behördengängen. Über 60 000 Ehrenamtliche bundesweit sorgen dafür, dass der VdK nicht nur eine ferne Institution bleibt, sondern greifbare Hilfe vor Ort leistet. Dieser ehrenamtliche Einsatz stärkt das Vertrauen der Mitglieder und trägt maßgeblich zum Mitgliederzuwachs bei.

An der Spitze der mitgliederstärksten Landesverbände steht Bayern (857 769), gefolgt von Nordrhein-Westfalen (424 812), Hessen-Thüringen (304 214), Baden-Württemberg (280 184) und Rheinland-Pfalz (230 280).

Robert Manu

Bargeld muss bleiben

VdK unterstützt Appell an die Bundesregierung

Bar zu bezahlen oder an Bargeld zu kommen wird immer schwieriger. Der Sozialverband VdK macht sich mit 13 Organisationen dafür stark, dass ein Recht auf Barzahlung gesetzlich festgeschrieben wird.

Die Zahl der Einkaufsmärkte mit Selbstbedienungskassen, die nur Kartenzahlung zulassen, oder der Geschäfte, die Bargeld ablehnen, nimmt zu. Zudem gibt es immer weniger Geldautomaten. Der VdK sieht diese Entwicklungen kritisch. Als Teil eines breiten Bündnisses aus Verbraucherschutz-, Sozial-, Wohlfahrts- und Wirtschaftsverbänden warnt der VdK davor, dass Kinder, Ältere, Menschen in prekären Lebenslagen und Menschen mit Behinderung dadurch beim Bezahlen benachteiligt werden können. Das Bündnis fordert ein Gesetz zum Schutz des Bargelds mit Akzeptanzpflicht sowie kostenfreiem, barrierefreiem Zugang in angemessener Nähe.

Erschwerte Barzahlung

Schon heute können wichtige Angebote wie Bahnfahrkarten und Schwimmbadtickets zum Teil nicht mehr oder nur unter erhöhtem Aufwand bar erworben werden. Gleichzeitig werden das Abheben und Einzahlen von Bargeld immer aufwendiger. Dabei legen Verbraucherinnen und Verbraucher Wert darauf, bar zahlen zu können. Für viele Erwachsene und insbesondere auch Kinder ist Bargeld die einzige mögliche Zahlungsform – etwa bei fehlendem Zugang zu digitalen Zahlungsmethoden aufgrund eines Schufa-Eintrags oder weil sie kein Konto haben. Eigentlich hat jeder Erwachsene das Recht auf ein Basiskonto. In der Praxis verweigern Banken dieses häufig. Auch Menschen in schwierigen Lebenslagen, wie wohnungslose Menschen, haben oft keine digitale Zahlungsmöglichkeit.

Der VdK fordert mit 13 weiteren Organisationen ein Gesetz zum Schutz des Bargelds. Mitzeichner des Appells „Bargeld muss bleiben!“ an die Bundesregierung sind etwa der Verbraucherzentrale Bundesverband und der Paritätische Gesamtverband. **cis**

Bentele übergibt Staffelstab

Neuer Sprecher für die Kindergrundsicherung

VdK-Präsidentin Verena Bentele hat nach drei Jahren als Sprecherin des Bündnisses Kindergrundsicherung im Januar den Staffelstab an Florian Westphal übergeben. Er ist Geschäftsführer von Save the Children. Die internationale Nichtregierungsorganisation setzt sich für die Rechte und den Schutz von Kindern weltweit ein.

In den vergangenen drei Jahren hat das Bündnis die Idee einer Kindergrundsicherung vorangetrieben. „Gerade weil dieses Thema aktuell nicht ganz oben auf der Agenda der Regierung steht, müssen wir weiterhin für eine gute Förderung für Kinder und Jugendliche kämpfen“, erklärt Bentele. Sie dankt allen Mitstreitenden und wünscht dem neuen Sprecher Florian Westphal alles Gute. „Natürlich werden wir das Bündnis weiterhin mit voller Kraft unterstützen“, so Bentele. Florian Westphal macht deutlich: „2026 muss es endlich spürbare Fortschritte bei der Überwindung der Kinderarmut in Deutschland geben. Dafür werde ich mich einsetzen und an die unermüdliche Arbeit von Verena Bentele anknüpfen.“

Das Bündnis Kindergrundsicherung ist ein Zusammenschluss von 20 Mitgliedsorganisationen und zwölf wissenschaftlichen Unterstützerinnen und Unterstützern. Es setzt sich seit dem Jahr 2009 für ein niedrigschwelliges und bürokratiearmes Leistungssystem für alle Kinder ein. **cis**

Sozialverträgliche Klimapolitik

Der Sozialverband VdK hat die Kompetenzen in seiner Lobbyarbeit erweitert. Seit dem Herbst des vergangenen Jahres gibt es ein Referat für sozialverträgliche Klimapolitik in der Abteilung Sozialpolitik.

„Eine sozialverträgliche Klimapolitik geht uns alle an. Wir wissen, dass diejenigen, die am wenigsten für den Klimawandel verantwortlich sind, am stärksten von seinen Folgen betroffen sind“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Gruppen wie ältere Menschen, Menschen mit geringen Einkommen, chronisch kranke Personen, Menschen mit Behinderung, Frauen sowie Alleinerziehende spüren die Folgen des Klimawandels besonders stark.

Für den VdK ist es wichtig, dass die Kosten durch den Klimaschutz gerecht verteilt werden und dass niemand überfordert wird. Klimaschutz muss so gestaltet sein, dass alle mitgehen können,

unabhängig von Alter, Einkommen oder Lebenssituation. Die Einführung sozial gestaffelter Förderprogramme oder zielgerichtete Infrastrukturpolitik sind die Voraussetzung.

„Dass diese Erkenntnis im politischen Betrieb noch zu wenig verbreitet ist, hat man nicht nur an den Debatten um das Gebäudeenergiegesetz gemerkt. Um die Interessen unserer Mitglieder noch besser zu vertreten, ist die Schaffung des Referats der richtige Schritt“, betont Bentele. **juf**

Einfacher, schneller, verständlicher

Sozialverband VdK warnt trotz aller guten Ansätze vor

Kürzungen

Weniger Bürokratie, einfachere Anträge, schnellere Entscheidungen – die Kommission zur Sozialstaatsreform gibt der Bundesregierung Empfehlungen, wie das Sozialsystem reformiert werden kann. Der Sozialverband VdK hält viele der Vorschläge für sinnvoll.

Deutschland hat einen starken Sozialstaat, der vor Lebensrisiken schützt und soziale Ungleichheit verringert. Mit der Zeit ist das Sozialsystem aber immer komplexer geworden. Verwaltungsprozesse sind oft langsam, Behörden überlastet und Abläufe für Bürgerinnen und Bürger nicht nachvollziehbar.

Die Kommission zur Sozialstaatsreform hat kürzlich Bundessozialministerin Bärbel Bas Vorschläge überreicht, wie der Sozialstaat effizienter, bürgerfreundlicher und transparenter gemacht werden kann. Die Sozialverwaltung muss demnach dringend modernisiert, vereinfacht und in Teilen besser digitalisiert werden.

Mit Leben füllen

Der Sozialverband VdK sieht in dem Bericht gute Ansätze zur Entbürokratisierung und begrüßt das klare Bekenntnis zum Sozialstaat als Fundament unserer Demokratie. „Dieses Bekenntnis muss nun von Bund, Ländern und Kommunen mit Leben gefüllt werden“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Sie warnt aber davor, dass Vereinfachungen im System nicht zu Lasten der Leistungsberechtigten führen dürfen, beispielsweise wenn sehr unterschiedliche Leistungen wie das Wohngeld und die Kosten für die Unterkunft in der Grundsicherung zusammengelegt werden sollen. „Eine Kürzung bei den Wohnkosten wäre nicht akzeptabel und würde Menschen mit ohnehin geringen Einkommen zusätzlich belasten“, so Bentele.

Die Diagnose der Kommission, dass der derzeitige Sozialstaat für Bürgerinnen, Bürger und Verwaltung schwer durchschaubar ist, hört der VdK auch von seinen Mitgliedern. „Deshalb begrüßen wir die angestrebten Vereinfachungen“, sagt Bentele. Die Idee, Leistungen wie Grundsicherung, Wohngeld und Kinderzuschlag durch die zentralen Anlaufstellen Jobcenter und

Sozialämter zugänglich zu machen, sei sinnvoll, wenn die Zuständigkeiten klar definiert werden und die Ämter service- orientiert arbeiten.

Beratung vor Ort

Der VdK unterstützt Digitalisierungsschritte, wenn sie die Antragsverfahren vereinfachen. Dass es vor Ort aber weiterhin zentrale Anlaufstellen geben soll, an denen Menschen Unterstützung erhalten, ist auch dem VdK wichtig. Das hatte er ausdrücklich gefordert.

Die Bundesregierung hatte die Kommission zur Sozialstaatsreform am 1. September 2025 eingesetzt. Diese empfiehlt, ihre Vorschläge rasch umzusetzen.

Jörg Ciszewski

Kommentar

Armutszuzeugnis

Fast jede sechste Person in Deutschland gilt als arm oder armutsgefährdet. Binnen eines Jahres ist ihre Zahl um rund 200 000 gestiegen. 13,3 Millionen Menschen leben unterhalb der Armutsgefährdungsgrenze – im Jahr 2025 lag diese bei 1446 Euro netto im Monat für Alleinlebende, bei 3036 Euro für zwei Erwachsene mit zwei Kindern. Besonders hoch ist das Risiko für Alleinerziehende: 28,7 Prozent sind betroffen, meist Frauen.

Für sie müssen Debatten über „Lifestyle-Teilzeit“, angeblich mangelnde Produktivität oder höhere Eigenbeteiligungen im Gesundheitswesen wie Hohn klingen. Fakt ist: Selbst mit einem Kitaplatz muss oft ein Elternteil beruflich kürzertreten. Vollzeitjob und Kinder allein zu stemmen, ist für viele Frauen kaum machbar. Das belegen Zahlen des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts: 54 Prozent der erwerbstätigen Eltern mussten im Herbst 2025 Betreuungsausfälle selbst auffangen, weil Kitas zeitweise schlossen oder Stunden kürzten. Fast ein Drittel reduzierte dafür die Arbeitszeit.

Doch von solchen Problemen ist wenig zu hören. Stattdessen gilt eine alleinerziehende Mutter als Belastung fürs Sozialsystem, weil sie nicht ganztags arbeiten kann. Dabei finanzieren alleinerziehende Mütter mit ihrer Arbeit teuren Wohnraum und hohe Lebenshaltungskosten – zusätzlich zur Sorgearbeit. Das hat mit Lifestyle herzlich wenig zu tun.

Nicht besser ergeht es Beschäftigten, deren Gesundheit es nicht zulässt, acht Stunden am Tag zu arbeiten, oder Menschen mit Behinderungen, die gern arbeiten wollen, die jedoch niemand einstellt. Anständig bezahlte Jobs und eine funktionierende Kinderbetreuung wären für sie hilfreicher für den Lifestyle als unfreiwillige Teilzeitarbeit.

Ja, unsere sozialen Sicherungssysteme müssen modernisiert werden. Aber ich wünsche mir in den Auseinandersetzungen um den richtigen Weg mehr Fingerspitzengefühl und weniger Drohgebärden und Diffamierungen. In den Schulen gab es gerade Halbjahreszeugnisse. Für einige Reformvorschläge der vergangenen Wochen würde ich gern ein Zeugnis ausstellen: Es wäre ein Armutszuzeugnis.

Als Landarzt oft allein auf weiter Flur

Dr. Amin Ballouz hat in seiner Hausarztpraxis in der Uckermark mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen

In vielen ländlichen Regionen Deutschlands gibt es zu wenige Ärztinnen und Ärzte, insbesondere Hausarztpraxen fehlen. Ein Besuch bei Dr. Amin Ballouz in der Uckermark zeigt, wie sehr sie gebraucht werden und was den Reiz der Arbeit als Landarzt ausmacht.

Es ist bitterkalt an diesem Montag Anfang Februar in der brandenburgischen Stadt Schwedt. Kleine Inseln von gefrorenem Schnee halten sich hartnäckig vor dem Ärztehaus am Rand des Gewerbegebiets. Das mintgrüne Gebäude wirkt wie ein dezenter Farbtupfer vor dem wolkengrauen Himmel. Auf drei Etagen haben sich verschiedene Fachärztinnen und Fachärzte hier niedergelassen. Im ersten Stock hat auch der Allgemeinmediziner Dr. Amin Ballouz seine Hausarztpraxis.

Während es auf den Fluren des Ärztehauses mittags um halb eins ein bisschen ruhiger zugeht, herrscht bei Dr. Ballouz noch Hochbetrieb. Das Wartezimmer ist voll, auf dem Weg zwischen zwei Behandlungsräumen bleibt der Arzt kurz am Empfangstresen stehen, wechselt einige Worte mit seiner Sprechstundenhilfe, unterschreibt Rezepte und verschwindet mit schnellen Schritten wieder.

Ein ganz normaler Tag

Der 67-Jährige schließt die Tür, nimmt hinter seinem Schreibtisch Platz und holt tief Luft: „Eigentlich bräuchte ich Rollschuhe, dann wäre ich noch schneller“, sagt er und lächelt. Mehr als 100 Patientinnen und Patienten habe er schon an diesem Tag gesehen, gesprochen oder mit ihnen geschrieben. Er deutet auf die Patientenliste. Nein, der Andrang sei nicht höher als sonst, weil er in der Woche zuvor Urlaub hatte. „Das ist ein ganz normaler Tag.“

Nicht jeder kann zu ihm nach Schwedt in die Praxis kommen. Die Menschen seien oft alt, viele wohnen allein und hätten keine Möglichkeit, in die Stadt zu fahren. Wenn er die Praxis am Nachmittag schließt, setzt Dr. Ballouz sich deshalb oft in seinen alten Trabant und fährt zu den Menschen. „Im Durchschnitt mache ich zehn Hausbesuche in der Woche, bis zu 50 Kilometer eine Strecke“, sagt er. Er unterbricht das Gespräch, um zu telefonieren. Eine Sprechstundenhilfe ist ausgefallen, und er braucht kurzfristigen Ersatz. Doch die Aushilfe am anderen Ende der Leitung entschuldigt sich. Sie sei krank. Ballouz zuckt mit den Achseln und ruft den nächsten Patienten herein.

Als Hausarzt in der Uckermark ist er es gewohnt, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Hier sind die Sprechstundenzimmer noch ein bisschen voller als in anderen Regionen. Die Kassen- ärztliche Vereinigung (KV) Brandenburg verzeichnet für den Planungsbereich Schwedt mit rund 55 000 Einwohnerinnen und Einwohnern 32 Hausärztinnen und Hausärzte. Damit liegt der Versorgungsgrad bei 79,4 Prozent – ab 75 Prozent beginnt die

Unterversorgung. In den fast 50 Planungsregionen der KV liegt Schwedt in Brandenburg auf dem drittletzten Rang. Hinzu kommt, dass die Bevölkerung in Schwedt immer älter wird und dadurch häufiger ärztliche Betreuung benötigt. Im vergangenen Jahr lag das Durchschnittsalter mit 51,3 Jahren sechs Jahre über dem Bundesdurchschnitt.

Hausschuhe stehen bereit

Seit dem Jahr 2010 ist Dr. Ballouz in Schwedt. Auch damals war die ärztliche Versorgung in der Region schon angespannt. Die KV hatte ihn beim Umbau seiner Praxis unterstützt, um ihm das Ankommen zu erleichtern. Viele seiner Patientinnen und Patienten kennt er schon seit jener Zeit. Bei den Hausbesuchen wird er zuweilen zum Abendbrot eingeladen, oder an der Wohnungstür stehen eigens für ihn Hausschuhe bereit. So wie bei seinem langjährigen Patienten Rudi Braun. Der war in der DDR Automechaniker. Er kümmerte sich um den Trabi des Doktors und besorgte Ersatzteile. Über die Leidenschaft für den Zweitakter haben sie sich angefreundet. Als sein Patient im Herbst vergangenen Jahres starb, ging Dr. Ballouz zur Beerdigung.

Die Menschen und die Region bedeuten ihm viel. In Beirut wurde er geboren, in der Uckermark hat er eine Heimat gefunden. „Ich habe hier Leute kennengelernt, die mich aufgenommen haben, und dafür bin ich dankbar.“ Als im Libanon der Krieg ausbrach, schickten seine Eltern ihn, den ältesten Sohn, ins Ausland, zunächst nach Syrien, dann zu einer Tante nach Ägypten. Schließlich kam er nach Deutschland, in die DDR. Er studierte Medizin in Halle, führte später eine Praxis bei Aachen. Dann verschlug es ihn einige Jahre nach England und Schottland. Als er zurückkam, landete er in Schwedt. Eigentlich wollte er nach Berlin, aber dort gab es genug Hausärzte – also ging er in die Uckermark.

Dass er hier heimisch geworden ist, zeigen auch die Bilder an den Wänden seiner Praxis. Dr. Ballouz malt die Landschaft, die ihn umgibt. Ein Bild zeigt einen Sonnenuntergang. „Abendrot in der Uckermark“ steht darunter. In seiner Freizeit fliegt er mit einem Ultraleichtflugzeug über die Region und genießt den Ausblick. Als Jäger kennt er die Wälder in der Uckermark. „Wer so wie ich die Natur liebt, fühlt sich hier sehr wohl“, sagt er.

Zu wenig Zeit

Als Dr. Ballouz an diesem Montag seinen Arztkoffer packt, den Mantel anzieht und die Mütze aufsetzt, um die Praxis zu schließen, ist sein Arbeitstag noch nicht beendet. Es stehen noch Hausbesuche an. Eine schwerkranke, alleinlebende Frau erwartet ihn bereits. Er mache seinen Beruf gerne, erzählt er. „Aber wir brauchen mehr Zeit. Die Menschen möchten mit ihrem Arzt auch mal reden.“

Früher habe es in der DDR Gemeindegewerkschaften gegeben, die wichtige medizinische Aufgaben übernahmen. Als er in England arbeitete, wurden die Ärztinnen und Ärzte dort von Mitarbeitern entlastet, die Hausbesuche machten und die Patientinnen und Patienten untersuchten. Auch in Deutschland gibt es mittlerweile den Gesundheitsberuf des „Physician Assistant“. Angestellte mit dieser Ausbildung können bei Untersuchungen und in der Diagnostik, aber auch bei der umfangreichen Datenerfassung unterstützen. „Das würde vielen Ärzten helfen. Die Bürokratie ist für uns ein großes Problem. Die Zeit am Schreibtisch fehlt bei der Behandlung.“

Stipendien als Lockmittel

Die KV Brandenburg versucht seit einiger Zeit mit einem Landärztestipendium Medizinerinnen und Mediziner nach ihrem Studium in die Provinz zu locken. Die Stipendiatinnen und Stipendiaten erhalten während ihres Studiums 1000 Euro im Monat und verpflichten sich im Gegenzug, nach dem Studium als Arzt oder Ärztin für fünf Jahre auf dem Land zu arbeiten. Andere Regionen setzen auf Prämien und Förderprogramme. „Ich kann nur dazu ermuntern, sich darauf einzulassen. Hier gibt es wunderschöne Natur und wunderbare Menschen, die sie brauchen“, sagt der 67-Jährige. Fast hätte er vergessen zu erwähnen, dass er einen Nachfolger sucht, sagt er und lächelt. Dann verabschiedet er sich, startet den Trabi und biegt ein in die schnurgerade Landstraße. **Jörg Ciszewski**

In einem Video auf der VdK-Webseite erzählt Dr. Amin Ballouz von seiner Arbeit als Landarzt in der Uckermark:

Das Leben muss bezahlbar bleiben

Realitätsfremde Forderungen aus der Politik und steigende Lebenshaltungskosten verunsichern Bürgerinnen und Bürger

Was passiert, wenn immer mehr Menschen das Gefühl haben, dass die Lebenshaltungskosten ständig steigen und dass der Staat zu wenig dagegen tut? Der Sozialverband VdK warnt vor solchen Entwicklungen, die auch in Deutschland zu beobachten sind.

Aus New York City kommen erstaunliche Nachrichten: In der Hochburg des Kapitalismus hat mit Zohran Mamdani ein sozialistischer Politiker zu Jahresbeginn das Amt des Bürgermeisters angetreten.

Wie ist so etwas möglich? Eine Erklärung: Er verspricht, die unerträglich hohen Lebenshaltungskosten in der Metropole zu verringern. Die Preise für Kinderbetreuung sollen sinken, Bürgerinnen und Bürger kostenlos Bus fahren können und Mietsteigerungen gestoppt werden.

Lebensstandard bedroht

Auch in Deutschland sind die Verbraucherpreise auf einem hohen Niveau. Sie sind seit dem Jahr 2020 um rund 20 Prozent gestiegen. Eine Preisspirale aus unbezahlbaren Mieten, immer teurer werdenden Grundnahrungsmitteln und Energiepreisen belastet und verunsichert Menschen mit kleinen bis mittleren Gehältern und Renten. Bürgerinnen und Bürger gewinnen immer mehr den Eindruck, dass sie ihr Leben aufgrund der hohen Kosten immer weniger gestalten können. Rentnerinnen und Rentner müssen nach einem arbeitsreichen Leben jeden Cent für ihren bescheidenen Alltag zweimal umdrehen. Angst steigt auf, weil Menschen ihren Lebensstandard bedroht sehen.

Es entsteht das Gefühl, dass sie sich im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit weniger auf den Staat verlassen können. Dinge, die früher als selbstverständlich galten, scheinen unerreichbar. Die eigene Lebensleistung sieht man nicht mehr gewürdigt. Das sind keine vereinzelt Probleme, sondern gesamtgesellschaftliche Phänomene, die aufgrund der politischen Entwicklungen und der Preissteigerungen in den vergangenen Jahren entstanden sind.

Gefahr für Demokratie

Sie können dann demokratiegefährdend werden, wenn sich Wählerinnen und Wähler von der Politik nicht mehr ernst genommen fühlen. Dieses Gefühl haben die politischen Diskussionen der vergangenen Monate bestärkt, als Wirtschaftsverbände forderten, Zahnarztbehandlungen aus dem Leistungsspektrum der gesetzlichen Krankenkassen zu streichen oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern unterstellt wurde, dass sie aus Gründen des Lifestyles in Teilzeit arbeiten.

Jeder, der sich neben seiner Arbeit um pflegebedürftige Angehörige oder um Kinder kümmert, fühlt sich von solch realitätsfremden Debatten missverstanden und von der Tagespolitik alleingelassen.

Glaube an die Politik

VdK-Präsidentin Verena Bentele betont: „Solche Vorschläge sind ein Angriff auf Normal- und Geringverdienende. Ist es wirklich zielführend, in einer Gesellschaft, in der die Menschen den Glauben an Politik, Institutionen und unser Staatssystem immer mehr verlieren, zu sagen: Du bist zu teuer, du arbeitest zu wenig, und überhaupt bist du faul und machst an Freitagen und Montagen gerne mal blau?“

Für eine funktionierende Demokratie ist ein solidarisches Miteinander und Vertrauen in den Staat das Fundament. Für den VdK ist klar, dass eine Regierung dafür sorgen muss, dass Menschen von ihren Löhnen und Renten ihr tägliches Leben bezahlen können.

Auch die Schaffung von bezahlbarem Wohnraum und eine preisgünstige Energieversorgung gehören zur staatlichen Daseinsvorsorge dazu, ebenso wie die Garantie einer Grundversorgung mit gesunden Nahrungsmitteln zu kleinen Preisen. Gesundheitsversorgung und Pflege müssen in einer funktionierenden Demokratie selbstverständlich für alle bezahlbar bleiben. **Julia Frediani**

Neue E-Auto-Förderung

Sozial gestaffelte Prämien beschlossen

Die Bundesregierung hat ein neues Förderprogramm für Elektrofahrzeuge aufgelegt. Künftig sollen Privatpersonen je nach Einkommen, Familienstand und Fahrzeugtyp zwischen 1500 und 6000 Euro staatliche Zuschüsse erhalten, wenn sie ein E-Auto anschaffen oder leasen.

VdK-Präsidentin Verena Bentele: „Elektromobilität ist entscheidend für die Klimaneutralität im Verkehrssektor. Die soziale Staffelung der Prämie ist ein großer Erfolg für den VdK.“ Dennoch bleibe ein Wermutstropfen: Ob sich Menschen mit geringem Verdienst trotz Einkommens- und Kinderbonus einen Neuwagen leisten können, sei fraglich.

Mit dem Förderprogramm werden der Kauf und das Leasing von E-Autos gleichgestellt, weil sich viele Menschen den Kauf eines teuren Neuwagens nicht leisten können und Leasingmodelle zugleich den Gebrauchtwagenmarkt stärken. Aus Sicht des VdK ist es dringend nötig, die Förderung auch auf den Gebrauchtwagenmarkt auszuweiten und zudem auf reine E-Autos zu beschränken. Dass auch Plug-in-Hybride zu den förderfähigen Fahrzeugen zählen, schwächt die klimapolitische Wirkung, da diese häufig weiterhin hohe Emissionen ausstoßen.

Der VdK plädiert für eine zügige Umsetzung des neuen Förderprogramms. Gleichzeitig muss geklärt werden, wie Personen ohne Einkommensteuerbescheid Anträge stellen können, um niemanden auszuschließen. Vor allem aber beim Ausbau der Ladeinfrastruktur sieht der Verband noch dringenden Handlungsbedarf, damit Elektromobilität im Alltag für alle möglich wird. Denn neben den hohen Anschaffungskosten ist laut aktuellen Umfragen das Fehlen von Ladesäulen das ausschlaggebende Argument gegen die Anschaffung eines E-Autos.

Bei allen gesetzlichen Vorgaben müssen zudem die Anforderungen der Barrierefreiheit konsequent mitgedacht und umgesetzt werden. Parkflächen für Menschen mit Behinderung dürfen nicht reduziert werden, um Ladestationen einzurichten. **rob**

Dringend Zimmer gesucht

In Deutschland fehlen 1,4 Millionen Wohnungen

Der Wohnungsmangel erreicht hierzulande ein Rekordhoch. Das hat das Pestel-Institut in seiner aktuellen Studie „Sozialer Wohn-Monitor 2026“ festgestellt. Vor allem bezahlbarer Wohnraum und Sozialwohnungen sind rar.

Gut 400 000 Wohnungen müssten jedes Jahr gebaut werden, um das Defizit von 1,4 Millionen Wohnungen bis zum Jahr 2030 auszugleichen, sagt Studienleiter Matthias Günther vom Pestel-Institut. Allerdings seien im vergangenen Jahr nur rund 220 000 Wohnungen neu entstanden. Das Bündnis „Soziales Wohnen“, das die Studie in Auftrag gegeben hatte, geht davon aus, dass diese Zahl in den kommenden Jahren sogar noch weiter sinken wird.

Bei den bezahlbaren Wohnungen ist das Defizit besonders groß. Vor allem in Groß- und Universitätsstädten werden dringend mehr Sozialwohnungen benötigt, so das Bündnis. Eine „fatale Entwicklung“ sei es, dass die Zahl neu gebauter Wohnungen zurückgeht, während gleichzeitig die Mieten steigen.

Die Fachleute des Pestel-Instituts haben auch festgestellt, dass etwa die Hälfte der mehr als 23 Millionen Mieterhaushalte in Deutschland dem Einkommen nach einen Anspruch auf einen

Wohnberechtigungsschein hätte. Dieser berechtigt Menschen mit geringem Einkommen, eine Sozialwohnung zu mieten. Bundesweit gibt es aber nur noch rund eine Million Sozialwohnungen.

Umfassende Reform

„Unbezahlbare Mieten, fehlende Sozialwohnungen und Spekulation haben das Grundbedürfnis nach bezahlbarem Wohnraum massiv untergraben“, stellt VdK-Präsidentin Verena Bentele fest. Vor allem kleine Renten und Einkommen reichen nicht mehr aus, um hohe Mieten zu bezahlen. Der Sozialverband VdK fordert daher eine umfassende Reform der Wohnungspolitik. Es braucht eine verschärfte und sanktionierbare Mietpreisbremse, den Ausbau sozialer Wohnprojekte und eine Vereinfachung des Wohngeldsystems. Zudem muss der enorme Mangel an altersgerechten und barrierefreien Wohnungen dringend beseitigt werden. **ken**

Rentenkommission der Gewerkschaften

Der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) hat VdK-Präsidentin Verena Bentele als Mitglied der gewerkschaftseigenen Rentenkommission berufen.

Ziel dieser Kommission ist es, ein tragfähiges Gesamtkonzept für eine verlässliche Rente für alle Erwerbstätigen zu erarbeiten. Sie hat sich Ende Februar konstituiert.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Wir erarbeiten neben der Bundesregierung Ideen für die Zukunft der Rente. Umso mehr freue ich mich, dass ich für unsere Mitglieder mit dabei bin. Unser gemeinsames Ziel muss sein, Instrumente für eine generationengerechte Finanzierung eines höheren Rentenniveaus zu entwickeln und allen Menschen ein gesundes und faires Arbeiten bis zum Renteneintritt zu ermöglichen.“

Neben Bentele sitzen Vertreterinnen und Vertreter von Gewerkschaften wie dem DGB, der IG Metall und Verdi sowie Wissenschaftlerinnen wie der Sozialwissenschaftler Professor Martin Brussig und die Juristin Professorin Katja Nebe in der Kommission. Sie erarbeitet in vier Schwerpunkten „Versorgungsanspruch aus gesetzlicher und betrieblicher Altersversorgung“, „Finanzierung der Alterssicherung“, „Fairer Renteneintritt und Arbeiten im Alter“ sowie „Sozial abgesicherte Übergänge von der Arbeit in die Rente“ Lösungsvorschläge und Empfehlungen für die Bundespolitik. **juf**

„Ich musste mich wieder aufrappeln“

Der VdK im unterfränkischen Miltenberg verhilft einer Schlaganfall-Patientin zu einer Erwerbsminderungsrente

Eine 47-Jährige erleidet einen Schlaganfall und ist anschließend beruflich nicht mehr so belastbar. Sie stellt einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente. Dieser wird abgelehnt. In den darauffolgenden zehn Jahren kämpft sie sich durch. Erst, als es nicht mehr geht, wendet sie sich an den VdK – mit Erfolg.

Am 25. März 2015 ist das Leben von Brigitte Wolfgang* aus dem unterfränkischen Miltenberg aus der Bahn geraten. Ein Aneurysma im Gehirn platzte. Die 47-Jährige erlitt einen Schlaganfall. Erst vier Wochen später wachte sie aus dem Koma auf. Sie war erblich vorbelastet. Ihr Vater und ihre Großmutter waren an Aneurysmen gestorben.

Andere an ihrer Stelle hätten sich ihrem Schicksal vielleicht ergeben. Doch sie kämpfte sich zurück, erlernte mühsam Laufen, Treppensteigen und Essen neu.

Trotz allem blieb sie dauerhaft gesundheitlich eingeschränkt und konnte nicht mehr ganztags in ihre selbstständige Tätigkeit zurückkehren. Brigitte Wolfgang stellte daher am 27. Juli 2015 einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente (EM-Rente). Diesen lehnte die Deutsche Rentenversicherung (DRV) ab. Einen Anspruch auf volle EM-Rente hat, wer in den letzten fünf Jahren vor Eintritt der Erwerbsminderung drei Jahre Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit gezahlt hat. Die DRV hatte den 27. Juli 2015, also das Datum des Rentenanspruchs, als Zeitpunkt für den Eintritt in die EM-Rente zugrunde gelegt. Brigitte Wolfgang hatte jedoch nur bis März 2013 Pflichtbeiträge eingezahlt – also drei Monate zu wenig. Daher sah die DRV die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen nicht erfüllt.

Arbeit war Kraftakt

Im Alltag stürzte Brigitte Wolfgang nun öfter, weil sie schnell ermüdete und das zuvor nicht bemerkte. Die Folge waren mehrere Knochenbrüche. Sie verkürzte ihre Arbeitszeit massiv, um noch die nötige Kraft für Kundengespräche aufzubringen. Ab 30. Juli 2015 wurde ihr Pflegegrad 1, ab 2017 Pflegegrad 2 bewilligt.

Auf erstaunlich hartnäckige Weise meisterte die Freiberuflerin acht weitere Jahre, bevor sie erneut einen Antrag auf EM-Rente stellte. Doch dieses Mal holte sie sich Unterstützung von ihrer zuständigen VdK-Kreisgeschäftsstelle.

Kreisgeschäftsführer Pierre Lieske prüfte Anfang 2025 auch den Ablehnungsbescheid der DRV und stellte fest: Die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen sind erfüllt, wenn man den Schlaganfall im März 2015 als Eintritt der Erwerbsminderung zugrunde legt. Darauf wies er die DRV hin und stellte Mitte Januar 2025 für das VdK-Mitglied einen Antrag auf EM-Rente.

Drei Monate später lehnte die DRV den Rentenanspruch erneut ab, da sie nun als EM-Eintritt das Datum der neuen Antragstellung zugrunde legte.

Pierre Lieske verfasste daraufhin einen Widerspruch. Darin betonte er noch mal, dass eine Erwerbsminderung nicht erst zum Zeitpunkt der Antragstellung im Januar 2025 eingetreten ist, sondern bereits an dem Tag, als Brigitte Wolfgang einen Schlaganfall erlitten hatte. Der VdK-Sozialrechtsexperte verlangte von der DRV eine neuerliche Prüfung, da die Versicherte seither nicht mehr ganztags arbeiten kann und pflegebedürftig ist.

Schließlich lenkte die DRV ein. Am 2. Dezember 2025 wurde die Rente ab dem 1. April 2015 bewilligt. Da jedoch der Rentenanspruch teilweise verjährt war, wurden die Leistungen rückwirkend ab Januar 2021 geleistet.

Brigitte Wolfgang ist dem VdK sehr dankbar für die Hilfe. Die heute 58-Jährige blickt mit gemischten Gefühlen auf die vergangenen zehn Jahre zurück: „Hätte ich schon 2015 eine EM-Rente erhalten, hätte ich weniger Druck gehabt. Aber dadurch, dass ich gezwungen war, nach dem Schlaganfall wieder Geld zu verdienen, musste ich mich aufrappeln. Ich bin nicht der Typ, der sich entmutigen lässt.“ **Elisabeth Anritter**

*Name von der Redaktion geändert

Krankenkasse muss Hilfsmittel übernehmen

VdK erstreitet vor Gericht Badewannenlifter für schwerbehindertes Mädchen

Für die schwerbehinderte Lisa zog der VdK Nordrhein-Westfalen mehrfach vor das Sozialgericht. Denn die Krankenkasse verweigerte dem Mädchen wiederholt notwendige Hilfsmittel, zuletzt war es ein Liegebadewannenlifter.

Für Andrea B.* ist ihre 16-jährige Tochter der stärkste Mensch, den sie kennt. Ihre schweren geistigen und körperlichen Behinderungen, mit denen sie zur Welt gekommen ist, verlangen Lisa viel ab. Sie kann nicht frei sitzen und muss in ihrem Bett regelmäßig umgelagert werden. Ihre Wirbelsäule ist stark verkrümmt. Deshalb hat sie beim Wechsel der Liegeposition oft Schmerzen. Lisa wird rund um die Uhr von ihrer Mutter gepflegt. Die Ernährung erfolgt über eine Magensonde.

Wegen ihrer Behinderungen benötigt sie Hilfsmittel, etwa um sitzen zu können und gewaschen zu werden. Einige müssen regelmäßig an ihre Größe angepasst werden. Die Krankenkasse stellt sich dabei oft quer und begründet Ablehnungen mit dem Verweis auf die Wirtschaftlichkeit.

Kein Verständnis

So wurden die Kosten für einen Reha-Buggy oder für den Umbau eines Rollstuhls erst übernommen, nachdem Andrea B. mit dem VdK geklagt hatte. Dafür fehlt der 45-jährigen Mutter jegliches Verständnis: „Wenn Kinder wie Lisa immer wieder mit Ablehnungen abgefertigt werden, frage ich mich, was das eigentlich soll.“

Die vergangenen dreieinhalb Jahre sind für Andrea B. und ihre Tochter besonders anstrengend gewesen. Nach der Trennung von ihrem Mann zogen sie in eine andere Wohnung. Dort konnte Lisa den Duschoilettenstuhl nicht mehr benutzen, weil es nur eine Badewanne gab. Um gewaschen zu werden, benötigte sie nun einen Liegebadewannenlifter.

Die Krankenkasse verweigerte die Kostenübernahme für den Lifter, obwohl die behandelnden Ärzte sich dafür aussprachen und kein vergleichbares Hilfsmittel zur Verfügung stand. Erst nach einer Klage vor dem Sozialgericht Gelsenkirchen, bei der VdK-Juristin Elahe Jafari-Neshat die Klägerin vertrat, übernahm sie die Kosten.

Nicht wirtschaftlich

Auch den Antrag auf ein sogenanntes Zimmeruntergestell mit Sitzschale – ein fahrbares und höhenverstellbares Gestell mit Sitz – lehnte die Krankenkasse zunächst ab. Es sei bereits ein Aktivrollstuhl mit individuell angepasster Sitzschale genehmigt worden, der auch im Innenbereich genutzt werden könne. Eine Mehrfachversorgung sei unwirtschaftlich, argumentierte die Krankenkasse.

Jafari-Neshat klagte auch in diesem Fall. Sie machte deutlich, dass wegen des Wachstums ein passendes Zimmeruntergestell dringend notwendig geworden ist, um Lisa zu lagern, zu positionieren und bei der Nahrungsaufnahme zu unterstützen. Dafür sei ein Aktivrollstuhl ungeeignet. Erst nach der Klage lenkte die Krankenkasse ein und übernahm die Kosten.

Andrea B. sagt, dass sie manchmal mit ihrem Kind im Arm abends zu Hause sitzt und nicht mehr weiterweiß, wenn die Versorgung ihrer Tochter wieder auf der Kippe steht. „Dann ist es sehr tröstlich und beruhigend, den VdK an seiner Seite zu haben, der oft helfen kann, so wie ein großer Bruder.“

Jörg Ciszewski

*Name ist der Redaktion bekannt

Üben gegen das Vergessen

Die MAKs-Therapie kann eine Demenz zwar nicht verhindern, aber aufhalten

In Deutschland leiden 1,8 Millionen Menschen an Demenz, Tendenz steigend. Bisher kann das Fortschreiten der Erkrankung nur hinausgezögert werden. Als besonders effektiv hat sich dabei die MAKS-Therapie erwiesen. Die Buchstaben MAKS stehen für motorisch, alltagspraktisch, kognitiv (das Denken betreffend) und sozial.

Zehn Seniorinnen und Senioren sitzen mit der Kursleiterin in einem Stuhlkreis. Auf deren Aufforderung hin stehen sie auf und lassen die Arme und Hände nach unten fallen. Beim Hinsetzen strecken sie sie hoch in die Luft. Das Ganze wird mehrere Male wiederholt. Diese Übung erfordert Konzentration und trägt dazu bei, die motorischen Fähigkeiten zu erhalten. Sie ist Bestandteil der MAKS-Therapie.

Ziel der Gruppentherapie für Menschen mit Demenz ist es, die Teilnehmenden intensiv zu unterstützen, damit sie ihre Fähigkeiten möglichst lange erhalten können. „Mit den vier Komponenten fördern wir das, was Menschen im Alltag brauchen“, sagt Professor Elmar Gräßel, Begründer der Methode und Leiter des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung am Universitätsklinikum Erlangen. „Wenn eine Methode wirksam sein soll, muss sie nah am Menschen sein“, betont er.

Eine Therapieeinheit dauert in der Regel etwa eineinhalb Stunden und beginnt mit der Begrüßung der Gruppe. Es folgen eine halbe Stunde lang motorische Aufgaben. Nach einer kurzen Pause geht es weiter mit einem etwa 20-minütigen Gehirntraining. Den Abschluss bilden Übungen zum Erhalt der Alltagskompetenz. Mit 40 Minuten nehmen sie den größten Teil der Einheit ein.

Hier wird zum Beispiel ein Vogelhäuschen zusammengebaut. Wer sich den Umgang mit Werkzeug nicht zutraut, kann das Häuschen halten, während eine andere Teilnehmerin oder ein anderer Teilnehmer die Nägel ins Holz klopft. „Es ist erstaunlich, wie gut die Kooperation zwischen verschiedenen Menschen mit Demenz klappt, wenn sie begleitet und angeleitet werden“, sagt Gräßel.

Den Abbau verlangsamen

Der Mediziner hat die MAKS-Therapie zwischen 2008 und 2010 entwickelt und mehrere Studien dazu durchgeführt. Schnell zeigte sich, dass diese Methode im Vergleich zur Medikamenteneinnahme etwa dreimal so wirksam ist. Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig ein- bis zweimal wöchentlich übt, kann den Abbau seiner geistigen Fähigkeiten für längere Zeit aufhalten oder zumindest deutlich abschwächen.

Eine große Rolle spielt die Therapie in der Gruppe, die meist zehn bis zwölf Personen umfasst. „Einsamkeit im Alter ist auch ein Risikofaktor bei der Entstehung von Demenz“, betont der Wissenschaftler. Der Austausch mit anderen regt das Denken stärker an, als wenn man alleine trainiert.

Angeboten wird die MAKS-Therapie in Pflegeheimen, Tagesstätten für Seniorinnen und Senioren, Betreuungsgruppen, Alzheimer-Cafés sowie ambulanten Einrichtungen. Heinz Roller zum Beispiel, VdK-Mitglied aus dem bayerischen Marktoberdorf, hat als Ehrenamtlicher beim Verein „Lebensfreude“ Übungen aus der MAKS-Therapie für Personen mit leichter bis mittlerer Demenz angeboten. Roller ist von deren Wirksamkeit überzeugt. Einzelne Elemente hat er schon getestet, als er noch als Leiter eines Pflegeheims gearbeitet hat.

Geschulte Therapeuten

Um als MAKS-Therapeutin oder -Therapeut für leichte und mittelschwere Demenz arbeiten zu können, ist eine spezielle Schulung notwendig. Diese kann von allen Personen absolviert werden, die in pflegenden und Heilberufen tätig sind.

Für die Therapie von Menschen mit einer schweren Demenz gibt es eine weitere Schulung. Denn für diese Personengruppe gilt ein anderes Konzept. Zwar besteht ihre Therapie ebenfalls aus allen vier Komponenten in derselben Reihenfolge, aber die Einheit dauert nur etwa eine Stunde. Auch die Gruppen sind mit sechs bis acht Personen kleiner. „Viel Wert wird auf die Sensorik gelegt, also alles, was ich mit den Sinnen wahrnehmen kann“, erklärt Gräßel. „Abgesehen davon können Menschen mit schwerer Demenz noch sehr kreativ sein.“ **Annette Liebmann**

Hilfe bei häuslicher Pflege

Sozialhilfeträger springt ein, wenn das eigene Geld nicht ausreicht

Die meisten Menschen möchten in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben, auch wenn sie pflegebedürftig werden. Reichen die eigenen Einkünfte und die Leistungen der Pflegekasse nicht aus, können sie häusliche Pflegehilfe beantragen.

Leistungen der Hilfe zur häuslichen Pflege sind Pflegesachleistungen wie körperbezogene Pflege, pflegerische Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe. Auch die Verhinderungspflege, bei der entweder ein ambulanter Pflegedienst oder eine nahestehende Person wie ein Familienmitglied oder eine Bekannte die Pflege übernimmt, zählt dazu. Tages- und Nachtpflege gehören nicht dazu.

Finanzen offenlegen

Anspruch auf Hilfe zur häuslichen Pflege haben Personen, die mindestens Pflegegrad 2 haben und die die Mehrkosten, die über die Leistungen der Pflegekasse hinausgehen, nicht selbst bezahlen können. Ebenso anspruchsberechtigt sind Betroffene, die keine pflegerische Unterstützung von Angehörigen bekommen oder deren Pflege nicht ausreicht. Das Sozialamt überprüft, welche Leistungen angemessen sind. Dafür muss die finanzielle Situation offengelegt werden.

Die Hilfe zur häuslichen Pflege ist eine Leistung der Sozialhilfe. Bevor sie gewährt wird, müssen die eigenen Einkünfte und Ersparnisse verwendet werden. Es gibt jedoch Ausnahmen und Freibeträge. Auch sonstige Ansprüche, etwa Leistungen der Pflegekasse, müssen zuvor geltend gemacht werden. Geprüft werden zusätzlich Einkommen und Vermögen der Partnerin oder des Partners, mit dem die oder der Pflegebedürftige zusammenlebt. Dabei spielt es keine Rolle, ob

das Paar verheiratet ist. Erst wenn die eigenen Mittel nicht ausreichen, übernimmt der Sozialhilfeträger die verbleibenden offenen Pflegekosten.

Eine Obergrenze für diese Kosten gibt es eigentlich nicht. Allerdings macht das Sozialamt eine Angemessenheitsprüfung. Stellt sich dabei heraus, dass ein Pflegeheim günstiger ist als die häusliche Pflege, kann in seltenen Fällen ein Umzug ins Heim in Erwägung gezogen werden. Das hängt auch vom Alter der betroffenen Person ab.

Beantragt wird die Hilfe zur häuslichen Pflege schriftlich beim zuständigen Sozialhilfeträger. Nachweise wie ärztliche Verordnungen oder eine Kopie des Schwerbehindertenausweises sind dem Schreiben beizulegen. Es empfiehlt sich, den Antrag frühzeitig zu stellen, da die Leistung nicht rückwirkend gezahlt wird. Kostenlose Beratung und Unterstützung bieten unter anderem Pflegestützpunkte und -beratungsstellen. **Annette Liebmann**

Auszeit für pflegende Angehörige

Alle vier Jahre besteht Anspruch auf eine Reha

Pflegende Angehörige brauchen auch mal Erholung. Was viele nicht wissen: Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine stationäre Reha-Maßnahme, um körperliche und psychische Erschöpfung behandeln zu lassen.

Pflegepersonen sind oft stark belastet. Während sie sich um andere Menschen kümmern, vernachlässigen sie ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Die Folgen: Überforderung, Depressionen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder körperliche Symptome wie etwa Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Laut Sozialgesetzbuch V haben pflegende Angehörige alle vier Jahre Anspruch auf eine meist dreiwöchige Reha. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse oder die Rentenversicherung. Die Auszeit muss beantragt werden. Bei gesetzlich Versicherten erfolgt das in der Regel über die Hausärztin oder den Hausarzt. Wichtig ist, dass die medizinische Notwendigkeit der Maßnahme gut begründet wird. In besonderen Fällen – etwa wenn sich der eigene Gesundheitszustand verschlechtert hat oder die pflegebedürftige Person rund um die Uhr betreut werden muss – können Reha-Maßnahmen auch in einem kürzeren Abstand genehmigt werden.

Bei einer Reha steht die oder der pflegende Angehörige im Mittelpunkt. Unterschieden wird in Vorsorgekuren, die der Erholung und Erhaltung der Gesundheit dienen, und Rehas, die bestehende Erkrankungen behandeln und die Resilienz stärken. In vielen Kliniken kann die oder der Pflegebedürftige mitgebracht werden. Dafür muss ein spezieller Antrag gestellt werden. Für Eltern, die ein schwerbehindertes Kind pflegen, ist auch eine Mutter-/Vater-Kind-Kur möglich.

Lehnt die Krankenkasse den Antrag ab, können Angehörige Widerspruch einlegen. Häufig wird die Maßnahme beim zweiten Anlauf genehmigt. Sollte auch der Widerspruch abgelehnt werden,

können Betroffene dagegen klagen. Der Sozialverband VdK hilft seinen Mitgliedern gerne, ihre rechtlichen Ansprüche durchzusetzen. Fragen Sie einfach in Ihrer Geschäftsstelle nach! **ali**

„Kranke nicht unter Generalverdacht stellen“

Abschaffung der telefonischen Krankschreibung ist nicht der Schlüssel zu weniger Fehlzeiten

Der Sozialverband VdK kritisiert die Forderung nach einer Abschaffung der telefonischen Krankschreibung mit dem Ziel, den Krankenstand zu reduzieren. Dadurch werden Beschäftigte pauschal in ein schlechtes Licht gerückt. Es sollten stattdessen Maßnahmen ergriffen werden, um krankheitsbedingten Ausfällen vorzubeugen.

Bundeskanzler Friedrich Merz hat unlängst einen aus seiner Sicht zu hohen Krankenstand kritisiert und die Abschaffung der telefonischen Krankschreibung ins Spiel gebracht. Tatsächlich spielt diese bei den Fehltagen aber kaum eine Rolle. Daten des Zentralinstituts für die Kassenärztliche Versorgung vom Oktober 2025 belegen, dass sie zuletzt nur 0,9 Prozent aller Fälle ausmachten.

Der Kanzler bezog sich bei seiner Kritik auf Zahlen des Statistischen Bundesamts. Demnach waren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland im Jahr 2024 durchschnittlich 14,8 Arbeitstage krankgemeldet, etwas weniger als im Vorjahr (15,2).

Lückenlose Erfassung

Im Vergleich zum Jahr 2021 verzeichnet das Bundesamt einen Anstieg um 3,6 Arbeitstage. Die Zunahme wird unter anderem auf die Einführung der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung im Jahr 2022 zurückgeführt. Vor der digitalen Erfassung haben kranke Beschäftigte die Kassen nicht in jedem Fall über eine Erkrankung informiert. Durch die digitale Erfassung sind die Daten jetzt vollständiger.

Kritiker der telefonischen Krankschreibung behaupten, dass sie die Krankmeldung zu sehr vereinfacht und dadurch Missbrauch begünstigt wird. Fachleute widersprechen diesem Vorwurf des Blaumachens. Auch Auswertungen des Deutschen Hausärzterverbands bestätigen eine solche Annahme nicht. Deren Vorsitzender Dr. Markus Beier warnte kürzlich: „Wer die telefonische Krankschreibung abschafft, der trägt die Verantwortung dafür, dass sich in Zukunft wieder unzählige Patientinnen und Patienten ohne Not in die Praxen schleppen müssen.“ Dadurch würde die Gefahr, dass sich Menschen vermehrt im Wartezimmer anstecken, wieder steigen. Aus den Auswertungen der Krankenkassen geht hervor, dass insbesondere Atemwegserkrankungen

Treiber für zusätzliche Fehltage sind. Zudem verzeichnen die Kassen einen Anstieg psychisch bedingter Ausfallzeiten.

Lösungen in Betrieben

VdK-Präsidentin Verena Bentele hält daher die Diskussion um die Abschaffung für nicht zielführend und ungerecht, weil sie Beschäftigte pauschal in ein schlechtes Licht rückt, indem sie deren Arbeitsmoral in Zweifel zieht. „Dahinter steht doch der Vorwurf, viele würden bei Krankheit zu schnell zu Hause bleiben“, kritisiert sie. Kranke dürften nicht unter Generalverdacht gestellt werden. Gefragt seien vielmehr Lösungen für gesunde, nachhaltige Arbeit und keine Schuldzuweisungen oder Unterstellungen von Faulheit.

„Wer tatsächlich etwas gegen hohe Krankenstände tun will, sollte die strukturellen und betrieblichen Ursachen bekämpfen, die dazu führen“, so Bentele. „Das können beispielsweise unzureichende Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz, ein schlechtes Betriebsklima oder eine zu hohe Arbeitsbelastung sein“, erklärt sie. **Jörg Ciszewski**

Achtung bei Doctolib-Terminen

Suche kann zu teurem Selbstzahlertermin führen

Das Online-Portal Doctolib wurde wegen Irreführung von gesetzlich Versicherten bei der Buchung ärztlicher Termine verurteilt. Der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) hatte vor dem Landgericht geklagt und Recht bekommen.

Gesetzlich Versicherte können bei Doctolib gezielt nach für sie verfügbaren Terminen suchen. Dazu müssen sie in den Filtereinstellungen den Punkt „Nur Termine mit gesetzlicher Versicherung anzeigen“ auswählen. Dennoch werden ihnen immer wieder Termine in Privatpraxen angeboten, die sie selbst zahlen müssten. Diese Vorgehensweise hat das Landgericht Berlin nun als irreführend bewertet (Az. 52 O 149/25).

„Wer speziell nach Terminen für gesetzlich Versicherte sucht, erwartet zu Recht, dass nur Praxen vorgeschlagen werden, die über die Krankenkasse abrechnen und vom Patienten kein Geld verlangen“, sagt Susanne Einsiedler, Rechtsreferentin beim vzbv. Ärgerlich ist, dass Doctolib erst kurz vor der Buchung anzeigt, dass es sich um Selbstzahlertermine handelt – wenn Praxis und Termin bereits ausgewählt wurden.

Später Warnhinweis

Das Landgericht Berlin ist der Auffassung, dass dieser Warnhinweis viel zu spät komme, teilt der vzbv mit. Patientinnen oder Patienten seien bereits dazu verleitet worden, sich einen konkreten Terminvorschlag bei einer Privatpraxis anzusehen. Um nicht erneut nach einem neuen Termin suchen zu müssen, sei es möglich, dass sie diesen Privattermin wählen und damit verbundene

Nachteile in Kauf nehmen. Das Urteil ist laut vzbv noch nicht rechtskräftig. Doctolib hat Berufung eingelegt.

Der vzbv hat festgestellt, dass eine solche Praxis auf Terminplattformen oft üblich ist. Dort würden immer wieder Arzttermine angezeigt, die nicht verfügbar, nicht passend oder kostenpflichtig sind. Er fordert deshalb verbraucherfreundliche Mindeststandards, die kommerzielle Arztterminportale erfüllen sollen. **ken**

Nur sieben Minuten

Die Arztpraxis gut vorbereitet besuchen

In Deutschland dauert ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin statistisch gesehen gerade einmal sieben Minuten. Patientinnen und Patienten sollten sich daher optimal vorbereiten, um die kurze Zeit gut zu nutzen.

Viele Patientinnen und Patienten sind beim Arztbesuch aufgeregt oder fühlen sich überfordert. Das kann dazu führen, dass sie ausschweifen, wichtige Informationen vergessen oder durcheinanderbringen.

Patientenberaterin Carola Sraier aus München empfiehlt in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung, sich vor dem Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu überlegen, welche Punkte besonders wichtig sind und diese schriftlich festzuhalten. „Es geht darum, punktgenau in einem sehr kurzen Moment zu sagen, warum man da ist, was man hat und was man braucht“, sagt sie dort.

Auf dem Notizzettel

Auf dem Notizzettel sollte der Grund des Besuchs, Beschwerden sowie deren Dauer und Auslöser stehen. Es ist ratsam, Symptome genau zu beschreiben, etwa wo sie auftreten, wie stark sie sind und wann sie sich verschlimmern. Um dies klar benennen zu können, kann es helfen, vorab ein Symptomtagebuch zu führen, rät Sraier. Auch Vorerkrankungen, familiäre Risiken und Unverträglichkeiten sollten vermerkt werden. Wer Fragen hat, sollte auch diese aufschreiben.

Zudem sollten Patientinnen und Patienten wichtige Unterlagen mitbringen, solange sie nicht automatisch in der elektronischen Patientenakte (ePA) verfügbar sind. Dazu zählen eine Liste der eingenommenen Medikamente, Befunde und Laborwerte.

Wer möchte, kann eine Begleitung mitnehmen. Sie kann zuhören, ergänzen und Notizen machen. Fachleute raten den Patientinnen und Patienten, das Gesagte am Ende zusammenzufassen: „Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...?“ So lassen sich Missverständnisse noch in der Arztpraxis klären. **ken**

VdK fordert gerechtere Finanzierung der GKV

Vorschläge, die Finanzierung von Gesundheit und Pflege auf eine breitere Basis zu stellen, begrüßt der Sozialverband VdK. Künftig sollten dafür auch Kapital- und Mieteinkünfte bei der Erhebung der Krankenkassenbeiträge berücksichtigt werden, erklärte die Bundesministerin für Arbeit und Soziales, Bärbel Bas.

Der VdK hält die Maßnahme für geeignet, um die Kranken- und Pflegeversicherung finanziell zu stabilisieren. Bislang werden Einnahmen aus Dividenden und Mieten nur bei freiwilligen Mitgliedern in der gesetzlichen Krankenversicherung eingerechnet, und auch hier nur bis zur sogenannten Beitragsbemessungsgrenze.

„Wir freuen uns, dass mit dem Vorschlag eine langjährige Kernforderung des VdK endlich in der Debatte um eine gerechte Finanzierung des Sozialstaats aufgegriffen wird“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Es kann nicht sein, dass Menschen mit Aktienhandel oder Vermietung zum Teil hohe Gewinne erzielen, aus diesen Einkommen aber nichts zur Finanzierung der Sozialversicherungssysteme beitragen. Sie müssen aus diesen Einkünften endlich einen fairen Beitrag für unser Solidarwesen leisten“, so Bentele.

Kritikern, die in dem Vorschlag ausschließlich eine zusätzliche Belastung von kleinen und mittleren Sparerinnen und Sparern sehen, entgegnet sie: „Wichtig ist dem VdK, dass gerade Kleinsparer auch künftig durch klug gestaltete, großzügige Freibeträge geschützt werden. Die Unkenrufe, der Vorschlag zur Einbeziehung von Kapitalerträgen bei den Krankenkassenbeiträgen würde Kleinsparer belasten, sind nicht gerechtfertigt. Sie sind nichts weiter als ein neues Kapitel in dem Spiel, Privilegien von Reichen zu verteidigen, indem die Interessen der Mittelschicht vorgeschoben werden“, sagt die VdK-Präsidentin. **cis**

Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit

Beim Zirkeltraining wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gedehnt – Übungsleiterin gibt Tipps

Zirkeltraining ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet und auch älteren Menschen zu empfehlen. Denisa Hofman, Übungsleiterin an der Volkshochschule Schwarzachtal, erzählt im Gespräch mit der VdK-Zeitung, warum sie diesen Sport so schätzt.

Sie sehen ein bisschen wie Kakteen aus: zwei kleine, grüne, ovale Kunststoff-Teile mit Noppenprofil. „Das sind sogenannte Brasil-Handtrainer. Jeder ist mit etwa 250 Gramm Sand gefüllt. Mit diesen Gewichten lässt sich besonders gut die Tiefenmuskulatur trainieren“, erklärt Denisa Hofman.

„Kleines Fitnessstudio“

Im Zirkeltraining, das sie an der Volkshochschule anbietet, setzt die Übungsleiterin neben den Brasils auch große und kleine Gymnastikbälle, Aerobic Steppbretter, kleine Hanteln, kurze Gymnastikbänder sowie Flexistäbe ein. „Das sportliche Zubehör baue ich immer wieder anders ein. Dadurch bietet jede Stunde Abwechslung“, sagt sie. Das wissen auch die Teilnehmenden zu schätzen. „In dieser Stunde verwandelt sich die Turnhalle in ein kleines Fitnessstudio.“

Die Trainerin beschreibt die Sportart so: „Zirkeltraining ist auch als Intervalltraining bekannt. Denn man wechselt zwischen Belastungs- und Ruhephasen. Ich persönlich mag am liebsten 45 Sekunden Belastung und anschließend 15 Sekunden Pause, bevor es zur nächsten Station weitergeht.“ Älteren Menschen empfiehlt sie das Intervall 60 zu 30. Damit alle wissen, wann sie wechseln sollen, läuft spezielle Musik für Zirkeltraining. Die Stationen sind nicht zwingend im Kreis angeordnet. „Ich baue sie auch nacheinander auf“, sagt sie.

Training für jedes Alter

Die Übungen schulen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und trainieren alle Muskelgruppen. Es gelten keine Altersgrenzen. „Unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sind 70-Jährige genauso begeistert dabei wie 20-Jährige.“ Sogar ein 85-Jähriger macht motiviert mit: „Er hat noch kein einziges Mal gefehlt und sich bereits für den nächsten Kurs angemeldet“, freut sich Denisa Hofman. „Er macht die Übungen einfach so gut es geht.“

Überhaupt profitieren Seniorinnen und Senioren vom Zirkeltraining. „Ich baue auch Übungen ein, die helfen, einem Sturzrisiko vorzubeugen. Etwa den Ausfallschritt nach vorne, nach hinten und zur Seite“, sagt die Expertin. Wer Rückenprobleme hat, dem zeigt sie, wie Übungen alternativ ausgeführt werden können. Außerdem passt sie die Intensität an das sportliche Niveau an.

Mit Muskelkater ist zu rechnen. „Das ist ein Zeichen, dass sie gut mitgemacht haben. Ich habe kürzlich eine Teilnehmerin meines Samstagskurses getroffen, die mir erzählte, dass sie das Training noch bis Mittwoch gespürt hat.“ Einsteigerinnen und Einsteiger, die noch unentschlossen sind, möchte Denisa Hofman animieren: „Einfach trauen und ausprobieren – und gemeinsam Spaß haben.“ **Elisabeth Anritter**

Heilung braucht Geduld

Wie man bei einer Reha wieder auf die Beine kommt

Eine Reha nach einer Verletzung und nach einer Operation ist für viele Patientinnen und Patienten eine große Herausforderung. Wie man diese durchhält und wie die Genesung gut gelingt, erklärt Professor Dr. Ingo Tusk.

Der Chefarzt der Klinik für Sportorthopädie und Endoprothetik an den Frankfurter Rotkreuz-Kliniken und Vizepräsident der Deutschen Sportärzte weiß, dass die meisten Menschen nach einer Verletzung möglichst bald wieder auf die Beine kommen wollen. Sein Tipp: „Halten Sie sich an die Ärztin oder den Therapeuten. Das sind Profis, die wissen, wie's funktioniert.“ Das bedeutet: Solange ein Gelenk geschont werden soll, sollte man diese Anweisung auch strikt befolgen.

Eine Abkürzung für eine Reha gibt es nicht. „Bestimmte Verletzungen erfordern eine spezielle Nachbehandlung. Das braucht eben Zeit“, sagt er. Wer ungeduldig ist, riskiert, sich zu schnell zu belasten und womöglich eine falsche Bewegung zu machen.

Erst wenn die medizinischen Expertinnen und Experten grünes Licht gegeben haben, darf man anfangen, den Arm, die Schulter oder das Knie wieder zu beanspruchen. Konsequentes und regelmäßiges Training trägt entscheidend zum Erfolg der Reha bei. „Das ist nicht leicht, denn das kann bedeuten, dass man gegen den Schmerz trainieren muss“, so der Orthopäde. „Ich sage immer zu meinen Patientinnen und Patienten: Das ist ein 50-50-Geschäft – ich muss gut operieren und Sie müssen hinterher in der Reha mitarbeiten. Nur dann wird das Ergebnis gut.“

Ruhe bewahren

Bei einer Reha gibt es viele Höhen und Tiefen. Davon sollte man sich nicht beirren lassen. Tusk empfiehlt, Ruhe zu bewahren, auch wenn es mal nicht so läuft: „Denken Sie an die Zukunft, und glauben Sie daran, dass es besser wird. Es braucht Zeit, bis der verletzte Körperteil gesund wird und seine Funktionen wiedererlangt.“ Um sich zum Durchhalten zu motivieren, könne man beispielsweise während der Übungen mit dem Kopfhörer Musik hören. An manchen Fitnessgeräten, wie Laufband oder Crosstrainer, gibt es die Möglichkeit, sich Filme anzusehen. Oder man könne eine Reha auch „als Jungbrunnen nutzen“ und den Rest des Körpers mittrainieren, so Tusk.

Patientinnen und Patienten müssen aber auch lernen, ihrem Körper wieder zu vertrauen. Der Mediziner rät, sich ganz langsam an Bewegungen heranzutasten – erst recht an die, die zur Verletzung geführt haben. **Annette Liebmann**

Die Gesundheit im Blick

Fitnesstracker sind nützliche Begleiter

Bei gesundheitsbewussten Menschen liegen Fitnesstracker im Trend. Sie bieten wertvolle Einblicke in Training, Schlaf und Wohlbefinden, kontrollieren die zurückgelegte Anzahl der Schritte, den Kalorienverbrauch und auch die Herzfrequenz.

Die kleinen technischen Helfer erfassen eine Vielzahl an Daten und überwachen Vitalwerte. Sowohl beim Training als auch im Alltag möchten viele die Armbänder nicht mehr missen. Sie dienen auch als Motivationshilfe, um sich mehr zu bewegen und selbstgesteckte Ziele besser zu erreichen.

Heutzutage gibt es eine riesige Auswahl an Modellen in vielen Preisklassen. Idealerweise verfügen Fitnesstracker über einen großen Funktionsumfang, sind wasserdicht, haben eine lange Akkulaufzeit und sind obendrein stylisch.

Neben Fitnesstrackern gibt es die Smartwatch und mittlerweile sogar smarte Alternativen in Form von Ringen. Smartwatches bieten zusätzliche Funktionen wie Telefonie, Internetzugang und die Möglichkeit, Apps zu nutzen. Fitnesstracker sind oft günstiger und konzentrieren sich auf Gesundheitswerte.

Die Preisspanne bei den Geräten liegt zwischen 20 und 300 Euro. Für volle Funktionsumfänge mit detaillierten Analysen fällt oft auch noch eine zusätzliche Abo-Gebühr an. Gute Ergebnisse und Komfort beim Tragen bieten laut Verbrauchertests aber schon sehr günstige Geräte. Wichtig bei der Auswahl ist immer, dass die Fitnesstracker zu persönlichen Wunschvorstellungen passen.

Zwischendurch sollten die Geräte – trotz langer Akkulaufzeit – aber immer wieder mal abgelegt werden. Zum einen braucht die Haut eine Pause. Zum anderen sollten die Wearables, wie sie auch genannt werden, regelmäßig gesäubert werden. Insbesondere nach schweißtreibenden Sporteinheiten oder nach dem Schwimmen in Chlor- oder Salzwasser werden sie mit etwas Reinigungsalkohol abgetupft, wasserfeste Modelle werden mit lauwarmem Wasser abgespült. Danach sollten die Geräte gut abgetrocknet werden. **pet**

Nägel brauchen Kraftstoffe

Konsequente Pflege fördert das Wachstum

Spröde oder splitternde Fingernägel sind ein weit verbreitetes Problem, das Frauen und Männer gleichermaßen betrifft. Mit Pflegecremes, einer gesunden Ernährung und dem konsequenten Tragen von Handschuhen bei gewissen Arbeiten kann man das Brüchigwerden verhindern.

Häufiges Händewaschen mit Seifen und Desinfektionsmitteln trocknen die Hände und Nägel auf Dauer aus. Auch Putzmittel, mit denen vor allem Menschen in Pflege- und Reinigungsberufen oder in der Gastronomie häufig in Kontakt kommen, schaden den Nägeln. Denn durch die Feuchtigkeit werden die Hornzellen, aus denen der Nagel besteht, aufgeweicht, was ihn brüchiger macht. Chemikalien tun ihr Übriges.

Spröde Nägel können auch auf einen Mangel an bestimmten Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen oder essenziellen Fettsäuren hindeuten. Biotin, Kalzium, Zink, Eisen, Folsäure, Selen, Silizium, Schwefel und Omega-3-Fettsäuren werden hier häufig genannt. Haferflocken,

Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und Pflanzenöle sollen Abhilfe schaffen. Äußerlich kann man die Nägel mit Cremes und Ölbädern verwöhnen. Zusätzlich lohnt sich die Investition in eine hochwertige Feile.

Fingernägel wachsen drei bis vier Millimeter pro Monat. Erste Verbesserungen zeigen sich häufig nach dieser Zeitspanne. **pet**

Tipps gegen Muskelkrämpfe

Dehnen, Massagen und ein guter Mineralstoffhaushalt können helfen

Regelmäßiger Sport hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit. Er stärkt Muskulatur, Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Zudem reguliert Bewegung den Stoffwechsel. Unangenehme Begleiterscheinungen können Muskelkrämpfe sein. Doch diese lassen sich durch einfache Maßnahmen verhindern.

Jeder körperlich Aktive kennt das Gefühl: Besonders nach ausgiebigen Sporteinheiten kann die Wade zwicken. Das ist mitunter sehr schmerzhaft. Ausgelöst werden Muskelkrämpfe durch Überanstrengung oder eine Störung im Wasser- und Mineralstoffhaushalt. Wer sich zu hoch belastet oder schlecht trainiert ist, bekommt das zu spüren.

Fehlende Elektrolyte

Sporteinheiten sollten langsam gesteigert werden. Kommt es doch zu einem Krampf, helfen Dehnen und leichte Massagen.

Grundsätzlich ist eine gute Flüssigkeits- und Elektrolytversorgung wichtig. Denn fehlen beispielsweise Natrium, Magnesium, Kalium und Calcium, rebelliert der Körper. Zur Vorbeugung und als Akuthilfe sind Mineralwasser, Apfelschorle oder isotonische Getränke zu empfehlen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist besonders bei intensiver Belastung entscheidend. Vor dem Training ist es zudem ratsam, eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen, etwa eine Banane oder eine Portion Müsli. Als Sportlersnack eignen sich auch gesalzene Nüsse. Generell tut eine ausgewogene Ernährung gut.

Erste Hilfe beim Wadenkrampf: Die Ferse fest nach unten drücken und gleichzeitig die Zehen nach oben ziehen. Eine Dehnübung kann folgendermaßen aussehen: Die Ferse am Boden halten und mit dem Oberkörper nach vorne gehen, bis man einen Dehnreiz spürt. Bei dieser Übung kann man sich gerne gegen eine Wand stützen. Leichte Wippbewegungen können ebenfalls wohltuend sein. Wärmeanwendungen sind ein weiterer Tipp. Manchmal können Muskelkrämpfe auch plötzlich nachts auftreten. Der Schmerz schießt blitzartig ein, die Muskeln spannen sich stark an. Auch dann helfen Dehnübungen.

Bei chronischen und lang anhaltenden Muskelkrämpfen sollte eine Ärztin oder ein Arzt die Ursachen abklären. Denn Krämpfe können ein Symptom für verschiedene Krankheiten wie Diabetes mellitus oder eine Erkrankung des Nervensystems sein. Eine Venenschwäche kann ebenfalls dahinterstecken. **Petra J. Huschke**

Ein Reizdarm kann viele Ursachen haben

Hinter Verdauungsproblemen verbergen sich oft andere Erkrankungen – viele von ihnen können gelindert oder geheilt werden

Wer schwere Verdauungsprobleme hat, für die keine Ursache gefunden wird, landet oft bei der Diagnose Reizdarm. Doch damit sollte man sich nicht zufriedengeben, sagt Dr. Thomas Fiedler.

Fiedler ist Facharzt für Innere Medizin und hat in der Gastroenterologie der Charité Universitätsmedizin Berlin gearbeitet. Mittlerweile betreibt er eine Praxis, die sich auf Beschwerden und Störungen im Magen- und Darmbereich spezialisiert hat, und hat ein Buch über Reizdarm und Dünndarmfehlbesiedlung geschrieben. Er ist überzeugt, dass auch Reizdarmpatientinnen und -patienten geholfen werden kann.

Typisch für einen Reizdarm sind Stuhlauffälligkeiten wie Durchfall oder Verstopfung, oft zusammen mit Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl. „Wenn diese Symptome über mehrere Monate mehrmals pro Woche auftreten, ohne dass man eine eindeutige Ursache findet, dann spricht man von einem Reizdarmsyndrom“, erklärt er.

Zuvor werden schlimme Erkrankungen wie ein Tumor oder eine Entzündung ausgeschlossen. Die Beschwerden bleiben jedoch bestehen. „Insofern ist ein Reizdarm schon eine Verlegenheitsdiagnose, da man nicht genau weiß, was hinter den Symptomen steckt“, sagt Fiedler.

Hinter einem Reizdarm können sich aber eine ganze Reihe von Erkrankungen verbergen. Etwa eine bakterielle Fehlbesiedlung des Dünndarms, die je nach Bakterienart SIBO oder IMO genannt wird, sowie eine Überwucherung mit Pilzen (SIFO). „Das sind die wahrscheinlich häufigsten und behandelbaren Ursachen des Reizdarms“, betont er.

Gestörte Darmflora

Bei einem Mastzellaktivierungssyndrom reagieren die Mastzellen im Darm, die Teil des Immunsystems sind, äußerst sensibel auf harmlose Reize und schütten dabei übermäßig viel Histamin aus. Das biogene Amin und Gewebshormon wirkt als Botenstoff bei Entzündungen, im

Immunsystem und im Darm. Oft steht ein Mastzellaktivierungssyndrom in Zusammenhang mit einer Histaminintoleranz.

Eventuell hat sich auch die Darmflora ungünstig verschoben. Dann spricht man von einer Dysbiose. Manche Betroffene vertragen keine FODMAPs. Das sind fermentierbare Kohlenhydrate, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen und im Dünndarm schlecht aufgenommen werden. Diese Erkrankungen können per Blut- und Atemtest sowie per Stuhlprobe diagnostiziert werden.

Eine große Rolle bei der Entstehung eines Reizdarmsyndroms spielt die Psyche. „Unsere Verdauung wird stark vom vegetativen Nervensystem beeinflusst“, erläutert Fiedler. Dieses besteht aus dem Sympathikus, der bei Stress aktiviert wird, und seinem Gegenspieler, dem Parasympathikus.

Ist man entspannt, sorgt der Parasympathikus dafür, dass der Magen-Darm-Trakt gut versorgt wird. „Bei dauerhaftem Stress hingegen schaltet unser vegetatives Nervensystem die Verdauung fast vollständig ab, da sie für den Überlebensmodus keine Rolle spielt“, so der Mediziner. „Entsprechend werden wir unsere Nahrung schlecht verdauen, was in den tieferen Abschnitten des Darms die typischen Reizdarmsymptome verursachen kann.“

Menschen, die dauerhaft unter Beschwerden im Magen-Darm-Bereich leiden, stehen auch aufgrund ihrer Erkrankung besonders unter Stress. Fiedler empfiehlt, für Entspannung zu sorgen und gleichzeitig den Darm mitzubehandeln. Grundlage einer erfolgreichen Darmtherapie ist für ihn eine gute Esskultur. Dazu gehört, sich für das Essen Zeit zu nehmen, gut zu kauen und zwischen den Mahlzeiten eine vier- bis fünfstündige Pause einzuhalten.

Nicht zuletzt ist wichtig, womit man die Darmbakterien füttert. „Wir sollten gesunde Nahrung mit vielen Ballaststoffen zu uns nehmen“, so Fiedler. Bei Darmproblemen reicht das aber leider meist nicht aus. „Deshalb ist es so wichtig, die genaue Ursache festzustellen und zu behandeln“, betont er. **Annette Liebmann**

„Mitgefühl und Respekt können viel bewirken“

Mit dem Programm „sozialgenial“ lernen Schülerinnen und Schüler viel über gesellschaftliches Engagement – und über sich selbst

In der Merianschule in Seligenstadt in Hessen engagieren sich Schülerinnen und Schüler im Programm „sozialgenial“ der Stiftung Aktive Bürgerschaft. Sie erleben dabei, wie ihr Einsatz andere stärkt – und sie selbst verändert.

Sie basteln im Pflegeheim mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bunte Windlichter. Zum Schulanfang verteilen sie 30 liebevoll gepackte Schultüten an Kinder. Sie backen Plätzchen für Obdachlose, sammeln Sachspenden für Geflüchtete und Geld für ein Waisenhaus in Kenia. Im Vereinsgarten pflanzen sie Gemüse, und entlang des Mains sammeln sie Müll.

Im Jahr 2009 hat die Stiftung Aktive Bürgerschaft das Programm „sozialgenial“ initiiert, mit dem sie junge Menschen für gesellschaftliches Engagement begeistern möchte. Heute beteiligen sich bundesweit 1240 Schulen der Sekundarstufe I und II. Rund 200 000 Schülerinnen und Schüler haben in fast 17 Jahren am Programm teilgenommen.

Selbstständig umsetzen

Die Merianschule ist seit vier Jahren mit dabei. In der Haupt-Realschule mit integrierter Förderstufe lernen rund 550 Schülerinnen und Schüler mit multikulturellem Hintergrund. In der siebten und achten Klasse steht „sozialgenial“ jede Woche auf dem Stundenplan. Dann planen sie eigene Projekte und setzen diese selbstständig um. Welche das sind, hängt von aktuellen Ereignissen oder dem Unterrichtsstoff ab. Es können soziale oder ökologische Projekte sowie Vorhaben zu Demokratie, Integration und Teilhabe sein. Aber immer geht es um die Frage: „Was kannst du gut, was anderen nützt?“, erklärt Caroline Deilmann. Sie leitet das Programm bei der Stiftung Aktive Bürgerschaft.

Im Jahr 2025 waren die Schülerinnen und Schüler der Merianschule auch im Cura-Pflegehaus, haben gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gebastelt, sind mit ihnen spazieren gegangen und ins Gespräch gekommen. Zu Ostern und im Advent verteilten sie kleine Aufmerksamkeiten.

Die 15-jährigen Schülerinnen Sidney und Vivienne sagen, dass die Begegnung mit älteren, geflüchteten und wohnungslosen Menschen in den Projekten ihre Sicht auf soziale Verantwortung verändert habe. Früher hätten sie sich über solche Themen nicht viele Gedanken gemacht. „Durch die Gespräche und die gemeinsame Zeit habe ich gemerkt, dass es ganz normale Menschen sind, die oft schwierige Dinge erlebt haben. Man muss nicht reich sein oder etwas Großes tun, um zu helfen. Oft reicht es schon, freundlich zu sein, zuzuhören oder jemanden ernst zu nehmen“, sagt Sidney. Vivienne ergänzt: „Die Erlebnisse haben mir gezeigt, dass Mitgefühl und Respekt viel bewirken können und dass jeder Mensch einen Unterschied machen kann.“ Philipp erinnert sich gut an eine ältere Dame im Cura-Pflegehaus, die kaum aufstehen konnte. Er musste ihr Essen und Medikamente reichen. Da sei ihm seine Verantwortung für andere klar geworden, so der 15-Jährige.

Studien zeigen, dass Menschen, die schon früh positive Erfahrungen mit freiwilligem Engagement machen, sich auch später häufiger einbringen. „Eine starke Zivilgesellschaft braucht engagierte Menschen. Mit ‚sozialgenial‘ tragen wir dazu bei“, betont Deilmann.

Beitrag leisten

„Die Jugendlichen lernen, dass ihr Einsatz zählt. Gleichzeitig entwickelt sich Schule zu einem Ort gelebter Solidarität und aktiver Mitgestaltung der Gesellschaft“, erklärt Rebecca Smith, die an der Merianschule für das Programm verantwortlich ist. Dass auch die Jugendlichen immens profitieren, davon ist Deilmann überzeugt. Sie sagt: „Im Fokus stehen nicht ihre Defizite, sondern das, was sie können. Weil sie alles selbst organisieren müssen, lernen sie vieles ganz praktisch und haben immer wieder Erfolgserlebnisse. Daran wachsen sie.“ **Kristin Enge**

Programm

Bundesweit können alle Schulen der Sekundarstufe I und II bei „sozialgenial“ mitmachen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

🌐 www.sozialgenial.de

Auch Männer erleben häusliche Gewalt

Am häufigsten sind sie von psychischer Gewalt und Kontrollverhalten betroffen

In Deutschland waren im Jahr 2024 unter den insgesamt 265 942 Opfern häuslicher Gewalt auch 78 814 Männer, so das Bundeskriminalamt. Philipp Müller, der am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN) zu Gewalt gegen Männer in Partnerschaften forscht, beantwortet zentrale Fragen.

Wie verbreitet ist Gewalt gegen Männer in Partnerschaften in Deutschland?

Das KFN hat im Jahr 2022 eine repräsentative Online-Befragung unter 1209 Männern zwischen 18 und 69 Jahren durchgeführt. Hier berichteten 54 Prozent der Befragten, in ihrem Leben mindestens eine der abgefragten Gewaltformen in einer Partnerschaft erlebt zu haben.

Welche Gewaltformen waren das und wie häufig waren sie?

Die Befragten waren mit 39,8 Prozent am häufigsten von psychischer Gewalt betroffen, gefolgt vom Kontrollverhalten mit 38,6 Prozent als zweithäufigste Gewaltform. Mit 29,8 Prozent erlebte fast jeder dritte Befragte körperliche Gewalt innerhalb einer Partnerschaft, und 6,5 Prozent gaben an, digitale Gewalt erfahren zu haben. Von sexueller Gewalt berichteten 5,4 Prozent der Befragten.

Wie unterscheidet sich partnerschaftliche Gewalt gegen Männer von der gegen Frauen?

Dazu können wir basierend auf unseren empirischen Ergebnissen nichts sagen, da wir nur Männer befragt haben. Frauen scheinen jedoch insgesamt folgenschwerer und gerade mit Bezug auf sexuelle Gewalt häufiger Opfer zu werden.

Warum ist es für viele Männer so schwer, über ihre Gewalterfahrungen zu sprechen?

Viele spielen die Erlebnisse herunter. Als Gründe dafür, sich nicht an die Polizei oder Beratungsstellen gewandt zu haben, gaben 59 Prozent der Befragten an, die Gewalt als „nicht so schlimm“ empfunden zu haben. Ungefähr 30 Prozent sagten, sie hätten „die Dinge selbst

geregelt“. Hinzu kommen Scham und Rollenbilder, die männliche Opfer weniger sichtbar machen. In den Interviews wurde deutlich, dass sich viele betroffene Männer erst gar nicht als Opfer von Gewalt wahrnehmen.

Wie wirkt sich Partnerschaftsgewalt konkret auf die Betroffenen aus?

Zwei Drittel der Männer aus der Online-Befragung leiden unter Folgen der partnerschaftlichen Gewalt. Im Einzelnen berichteten jeweils mehr als 40 Prozent von Stress, Anspannung und Gefühlen von Machtlosigkeit und Erniedrigung. 18,7 Prozent leiden an Schlafstörungen oder Albträumen. Auch starke Angstgefühle wurden von 14,4 Prozent als Folge der Erlebnisse empfunden. Etwa zwölf Prozent berichten von körperlichen Folgen.

Was können Familie oder Freunde bei einem Verdacht tun?

Die Betroffenen in Ruhe ansprechen, ihnen zuhören und das Erlebte nicht bagatellisieren. Auch bei der Suche nach passender Beratung oder Hilfsangeboten können sie unterstützen.

Wie kann man über Gewalt gegen Männer sprechen, ohne die wichtige Aufmerksamkeit für Gewalt gegen Frauen zu relativieren?

Es geht nicht darum, Partnerschaftsgewalt gegen Frauen zu relativieren oder Gewalt gegen Frauen und Männer in Konkurrenz zu setzen. Partnerschaftsgewalt gegen Männer macht Partnerschaftsgewalt gegen Frauen weder ungeschehen noch reduziert sie deren Relevanz als gesellschaftliches Problem. Gewalt gegen Frauen bleibt ein zentrales, oft folgenschwereres Problem – und Männer können dennoch betroffen sein.

Interview: Kristin Enge

Hilfsangebote

Männer, die Gewalt erleben oder erlebt haben, können sich an das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ wenden. Die Beratung erfolgt anonym und kostenfrei am Telefon, im Chat oder per E-Mail. Die Beratungszeiten werden auf der Webseite veröffentlicht.

•(08 00) 1 23 99 00

🌐 www.maennerhilfetelefon.de

E-Scooter: Verleihfirmen sollen für Unfälle haften

Sozialverband VdK begrüßt Gesetzentwurf und fordert weitere Maßnahmen gegen das Abstellchaos

Wer sich beim Sturz über einen E-Scooter verletzt, könnte bald schneller entschädigt werden. Die Bundesregierung plant, eine Gesetzeslücke bei der Haftung zu schließen und Verleihfirmen stärker in die Verantwortung zu nehmen.

E-Scooter sind mittlerweile aus dem Straßenbild nicht mehr wegzudenken. Seit ihrer Einführung im Jahr 2019 sorgen sie für Diskussionen. Denn nicht nur ihre Zahl hat zugenommen, auch die Häufigkeit der durch sie entstandenen Stürze ist stark gestiegen.

Falsch abgestellte E-Scooter sind ein tägliches Sicherheitsrisiko. Die Roller stehen quer auf Gehwegen, liegen in Durchgängen, blockieren Haltestellen und verursachen so vermeidbare Unfälle. Viele Menschen fühlen sich dadurch beeinträchtigt und sind verunsichert. Das trifft insbesondere auf ältere Menschen, Personen mit Behinderung und Familien mit einem Kinderwagen zu.

Kein Schadensersatz

Der VdK sieht darin ein erhebliches Problem für die Barrierefreiheit und Sicherheit im öffentlichen Raum. Mitglieder berichten regelmäßig, dass sie sich bei Stürzen verletzt haben. Hinzu kommt: Unfallopfer und Geschädigte können oft keinen Anspruch auf Schadensersatz geltend machen. Dafür müssten sie ein Verschulden des Fahrers oder der FahrerIn nachweisen. Diese können aber häufig nicht ermittelt werden, weil in vielen Fällen die fahrende und die haltende Person nicht identisch sind. Gerade im sogenannten Free-Floating-Verleih, bei dem E-Scooter über längere Zeit im öffentlichen Raum ohne abgegrenzte Abstellflächen stehen und von wechselnden Nutzerinnen und Nutzern verwendet werden, ist ein Nachweis schwierig.

Deshalb begrüßt der VdK ausdrücklich, dass die Bundesregierung die Haftungsfrage bei Unfällen mit E-Rollern gesetzlich regeln will. Verleihfirmen sollen stärker in die Verantwortung genommen werden und Geschädigte besseren Rechtsschutz erhalten. Die Verleiher sollen künftig dafür haften, wenn falsch abgestellte E-Scooter zu Unfällen führen. Bislang sind sie von den strengen Haftungsregeln für Kraftfahrzeuge ausgenommen, weil für sie eine Ausnahmeregelung für langsam fahrende Fahrzeuge mit einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 20 Kilometern pro Stunde gilt.

Diese Ausnahme soll aufgehoben werden. „Die Anbieter erzielen mit den Scootern Einnahmen. Daraus erwächst Verantwortung. Bei Mietautos haften die Anbieter eben auch. Es gibt keinen Grund, E-Scooter anders zu behandeln als Autos“, begründet Bundesjustizministerin Stefanie Hubig.

Parkflächen ausweisen

Der VdK sieht zudem dringenden Regelungsbedarf, denn E-Scooter sollen auch künftig auf Gehwegen abgestellt werden dürfen. Laut einer Umfrage, die der VdK kürzlich bei dem Meinungsforschungsinstitut YouGov in Auftrag gegeben hat, fordern 85 Prozent der Befragten weitere Regulierungen bei der Nutzung von E-Scootern. Die größte Gruppe spricht sich für feste Parkzonen aus.

VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert eine klar definierte, bundesweit einheitliche Mindestschutzniveauregelung. „Wir brauchen einen verbindlichen rechtlichen Rahmen, der festlegt, wo und wie viele Abstellflächen vorzuhalten und welche Mindestabstände zu Gehwegen, Haltestellen und Gebäudezugängen einzuhalten sind. Das würde die Barrierefreiheit im

öffentlichen Raum sicherstellen und Kommunen die Flexibilität bieten, dies an die Gegebenheiten vor Ort anpassen zu können.“ **Jörg Ciszewski**

Besorgter Blick in die Zukunft

Viele Menschen mit Behinderung blicken besorgt auf das Jahr 2026. Laut einer Umfrage von Aktion Mensch äußerte die Mehrheit Ängste und Unsicherheiten; nur 37 Prozent sind optimistisch.

Zu den drei wichtigsten gesellschaftlichen Themen zählen für die Befragten Gesundheit und Pflege (40 Prozent), Inflation und steigende Lebenshaltungskosten (34 Prozent) sowie Armut und soziale Sicherheit (33 Prozent). Im Jahr 2025 standen noch Inflation, Armut und Migration im Vordergrund. Laut Aktion Mensch zeigt sich damit ein deutlicher Bedeutungszuwachs der Bereiche Gesundheit, Pflege und Soziales – Themen, die die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung unmittelbar betreffen. Das Ergebnis verdeutlicht den politischen Handlungsbedarf, um Teilhabe und soziale Sicherheit zu stärken.

Zudem fühlen sich 77 Prozent der Befragten politisch nicht ausreichend vertreten. Laut Umfrage muss die Politik vor allem mehr tun, um die sozialen Sicherungssysteme zu erhalten und auszubauen, mehr barrierefreie Wohnungen zu schaffen und die Arbeitsmarktchancen zu verbessern. Diese Themen gehörten bereits im Vorjahr zu den wichtigsten.

Aktion Mensch hatte die Online-Umfrage in Auftrag gegeben. Das Sozialforschungsinstitut Ipsos befragte dafür 478 Menschen mit Behinderung zu ihren Erwartungen für das Jahr 2026. **ken**

Die BGG-Enttäuschung

VdK verlangt Nachbesserungen vom Parlament

Nach monatelanger Verzögerung hat das Kabinett im Februar den Gesetzentwurf zur Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) beschlossen. Im Vergleich zu einer früheren Fassung, zu welcher der Sozialverband VdK Stellung genommen hat, beinhaltet er Verschlechterungen und liegt weit hinter den Forderungen des VdK.

Der Verband fordert, die Privatwirtschaft viel stärker in die Pflicht zu nehmen und zu gewährleisten, dass die Rechte von Menschen mit Behinderung durchgesetzt werden. Ein Kritikpunkt ist die Beschränkung der Sanktions- und Klagemöglichkeiten im Entwurf. Dies erschwert Betroffenen den Zugang zu Gerechtigkeit und bietet kaum Verbesserungen zur aktuellen Situation.

VdK-Präsidentin Verena Bentele bringt es auf den Punkt: „Der Gesetzentwurf ist enttäuschend und eine vertane Chance. Barrierefreiheit betrifft weit mehr als die über 13 Millionen Menschen

mit Behinderung in unserem Land, etwa Menschen mit vorübergehenden Einschränkungen und Eltern mit Kinderwagen. Ganz zu schweigen von Millionen älterer Menschen, deren Zahl aufgrund des demografischen Wandels zunimmt.“

Der VdK appelliert an das Parlament, den Entwurf grundlegend zu überarbeiten. Er fordert, die UN-Konvention voll umzusetzen, damit Barrierefreiheit kein leeres Versprechen bleibt. **rob**

Acht-Stunden-Tag steht auf der Kippe

Regierungspläne würden schwerbehinderte Beschäftigte besonders treffen

Die Bundesregierung plant eine Flexibilisierung des Arbeitszeitgesetzes, um Unternehmen zu entlasten. Eine solche Reform könnte schwerbehinderte Beschäftigte in einem besonderen Maß belasten.

Der Acht-Stunden-Tag könnte bald Geschichte sein. Statt einer täglichen Obergrenze von bislang acht oder in Ausnahmefällen zehn Stunden pro Tag soll die Möglichkeit einer wöchentlichen Höchstarbeitszeit eingeführt werden. Ziel ist es laut Bundeswirtschaftsministerin Katherina Reiche, insbesondere Unternehmen aus der Tourismusbranche stärker zu entlasten, Bürokratie abzubauen und den Arbeitsmarkt zu flexibilisieren.

Das Bundeskabinett hatte das Vorhaben im Rahmen der Nationalen Tourismusstrategie verabschiedet. Noch in diesem Jahr soll die Flexibilisierung des Arbeitszeitgesetzes umgesetzt werden. Die Regelung würde branchenübergreifend für alle Betriebe gelten.

Der Sozialverband VdK sieht diesen Vorstoß sehr kritisch. „Mit den Plänen werden die Rechte von Menschen mit Behinderung gefährdet“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Bisher können Beschäftigte mit einer Schwerbehinderung verlangen, nicht mehr als acht Stunden am Tag arbeiten zu müssen. Diese Regelung soll sie vor zu langen täglichen Arbeitszeiten schützen. Tarifliche oder arbeitsrechtliche Regelungen sind dabei irrelevant. Dieses Recht gilt unabhängig von der Branche oder dem individuellen Arbeitsvertrag und zielt darauf ab, eine Überbeanspruchung schwerbehinderter Beschäftigter zu verhindern.

Rechtsunsicherheit droht

Der VdK befürchtet, dass die Bundesregierung diesen vorbeugenden Schutz abschwächt, wenn sie von einer täglichen auf eine wöchentliche Höchstarbeitszeit umstellt. „Ohne verbindliche tägliche Obergrenze müssten individuelle Lösungen für schwerbehinderte Beschäftigte ausgehandelt werden. Diese Situation könnte zu einer Rechtsunsicherheit führen“, befürchtet Bentele. Sie verweist zudem auf mögliche schwere gesundheitliche Folgen der geplanten Flexibilisierung der Arbeitszeiten für Menschen mit Behinderung. „Wir fordern, dass die tägliche Acht-Stunden-Grenze erhalten bleibt. Bei einer Wochenregelung müsste der Gesetzgeber eine

behinderungsgerechte Gestaltung der täglichen Arbeitszeit für schwerbehinderte Beschäftigte vorsehen, die in jedem Fall rechtssicher ist“, fordert Bentele.

Auch vonseiten der Gewerkschaften hagelt es Kritik an den Vorschlägen. Laut der DGB-Vorsitzenden Yasmin Fahimi sind sie „ein erneuter Angriff auf humane Arbeitszeiten“. **Jörg Ciszewski**

Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Rat & Tat“

Für Menschen, die an einer langwierigen Erkrankung leiden, kann die sogenannte „Blockfrist“ zum Problem werden. Beispielsweise hat man bereits 78 Wochen lang Krankengeld bezogen. Zwischendurch fühlte man sich wieder besser und ist an den Arbeitsplatz zurückgekehrt. Doch dann meldet sich die Krankheit erneut. Nun aber weigert sich die Krankenkasse, Krankengeld zu zahlen. Denn in dieser Situation greift die „Blockfrist“. Sie besagt, dass man vor Ablauf von drei Jahren nicht wegen derselben Krankheit zweimal Krankengeld beantragen kann. Hierzu gibt Sozialrechtsexpertin Katharina Söhne wertvolle Infos.

„Klipp & Klar“

Der Sozialstaat steht zurzeit auf dem Prüfstand. Seine Kritiker halten ihn in seiner jetzigen Form nicht mehr für finanzierbar und warnen vor steigenden Beitragssätzen bei den Lohnnebenkosten für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Auch der VdK hält Reformen für unumgänglich, aber seine Lösungsvorschläge zielen nicht darauf ab, Leistungen zu kürzen oder gar zu streichen. In dieser neuen Ausgabe von „Klipp & Klar“ beschreibt Verena Bentele, was bei der Pflege geschehen muss, um sie zukunftsfest zu machen. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt – auf aktuell rund 5,7 Millionen. Aber auch die Gruppe derjenigen, die zu Hause versorgt werden, wächst. Mittlerweile trifft dies auf rund 80 Prozent aller Pflegebedürftigen zu. Für Millionen von Angehörigen, die sich aufopfern, fordert der VdK die Einführung eines Pflegelohns, damit Pflege nicht zum Armutrisiko wird. Auch spricht sich der Sozialverband für die Zusammenlegung von privater und gesetzlicher Pflegeversicherung aus.

„SBV – Inklusives Wissen“

Viele Arbeitgeber halten sich nicht an ihre Verpflichtung, die Schwerbehindertenvertretung (SBV) in ihrem Betrieb über alles, was die Interessen der Mitarbeitenden mit Schwerbehinderung berührt, rechtzeitig zu informieren. Nur wenn sie informiert ist, hat die SBV überhaupt die Möglichkeit, Einfluss auf Entscheidungen des Arbeitgebers zu nehmen. Allerdings bleibt es in vielen Fällen folgenlos, wenn die Firma oder der Betrieb seine Unterrichtungspflicht vernachlässigt. Mit einer Ausnahme: die Kündigung eines Beschäftigten mit Schwerbehinderung. VdK-Juristin Kim Blum erläutert die Problematik.

VdK-TV-Magazin in Sport1

„miteinander“ im März

In „miteinander“ im März werfen wir einen Blick nach Dänemark, wo die Pflege ganz anders organisiert ist als in Deutschland.

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen suchen hierzulande häufig vergeblich einen verfügbaren Pflegedienst oder einen Heimplatz in der Nähe des Wohnorts. Es mangelt oft an einer kompetenten Beratung. Bei unserem nördlichen Nachbarn Dänemark stehen in der Pflegepolitik die Kommunen im Mittelpunkt – weil sie näher dran sind, weil sie die Bürgerinnen und Bürger und ihre Lebenslagen besser kennen, weil sie das Bindeglied zwischen Pflegeanbietern und Betroffenen sind. Seit über 50 Jahren läuft das kommunale Modell – mit Erfolg, wie wir feststellen konnten.

Außerdem beschäftigen wir uns in der März-Ausgabe mit Fragen wie: Wann ist es richtig, meine Behinderung in der Arbeit offenzulegen? Und wann bin ich dazu verpflichtet? Betroffene sollten sich hier von der Schwerbehindertenvertretung (SBV) des Arbeitgebers beraten lassen. Diese kann weiterhelfen, denn sie unterliegt der Schweigepflicht. Unsere Expertin Kim Blum gibt dazu wichtige Tipps.

Darüber hinaus geht es in der Sendung um Klimapolitik, die neue Grundsicherung und vieles mehr.

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

Ausgabe im März auf Sport1

21. März, um 12 Uhr.

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

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

Miteinander weiter leben

Interview: Sabine Fels über das Projekt Demenzbotschafter der Alzheimer Gesellschaft BW e. V.

Die Menschen möglichst lang in der Mitte der Gesellschaft halten, das ist das Ziel des Projekts DemenzBotschafter*in der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz.

Projektmitarbeiterin Sabine Fels erzählt im Interview, welche Vorurteile es gegenüber der Demenz gibt, wie die DemenzBotschafterinnen und Botschafter gegen Einsamkeit wirken und warum auch ganz einfache Dinge unsere Gesellschaft zusammenhalten.

Warum bildet die Alzheimer Gesellschaft jetzt Demenzbotschafter aus?

Rund 1,84 Millionen Menschen sind in Deutschland an einer Demenz erkrankt, etwa 220 000 Menschen mit einer Demenz leben in Baden-Württemberg. Und obwohl die Menschen mit Demenz mitten unter uns leben, gibt es viele Vorurteile, Berührungsängste und Unsicherheiten. Wir als Alzheimer Gesellschaft beraten, informieren und sensibilisieren zum Thema Demenz. Und aus vielen Gesprächen wissen wir: Je informierter das Umfeld, umso leichter haben es Menschen mit Demenz. Überall in Baden-Württemberg brauchen wir deshalb Menschen, die für Menschen mit Demenz aktiv sind oder sein wollen. Die Chorleiterin in der Stadt, die Mitarbeiterin des Mittagstisches in der Kirchengemeinde, der Naturpark-Ranger im Schwarzwald – sie wollen verstehen, was Menschen mit Demenz wirklich brauchen und wünschen, damit sie vor allem zu Beginn einer Demenzerkrankung weiter an den Angeboten teilnehmen können. Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg schult diese Ehrenamtlichen in einer zweitägigen Schulung zu Demenzbotschaftern – ein Projekt, das von der Baden-Württemberg Stiftung gefördert wird. Inzwischen begleiten wir 110 Demenzbotschafter, darunter 20 mit dem Schwerpunkt Natur, und in diesem Jahr kommen weitere 60 dazu. Sie werden dort aktiv, wo sie beruflich oder privat tätig sind und tragen dazu bei, dass Menschen mit einer Demenz möglichst lange am alltäglichen Leben teilhaben können.

Warum besteht die Gefahr, dass Menschen mit Demenz in die Einsamkeit rutschen?

Die Demenz beginnt schleichend und mit unterschiedlichen Symptomen. Manche Menschen werden vergesslicher oder haben Probleme, sich zu orientieren, andere ziehen sich zurück. Wenn ich da als Chorleiterin geschult bin und merke, dass Else nicht mehr zum Singen kommt, kann ich nachfragen. Und wenn es nur daran liegt, dass sie sich den Termin nicht mehr gut merken kann, dann können wir sagen: Komm, wir holen dich ab! Denn singen kann Else bestimmt noch. Sonst würde sie sich immer weiter zurückziehen, nicht mehr zum Chor kommen, obwohl ihr Singen Spaß macht.

Oder nehmen wir die Demenzbotschafter Natur. Eine Naturführung im Schwarzwald kann für Menschen mit Demenz sehr bereichernd sein: mit nackten Füßen in einem Bach laufen, Kräuter für einen Quark sammeln, Schmetterlinge beobachten. Hier knüpfen Menschen mit Demenz an tief verankertes Wissen an, das auch bei Menschen mit Demenz noch sehr lang vorhanden ist. In der Natur fühlen sie sich häufig besonders wohl. Da können sie einfach sein. Da urteilt niemand über sie.

Im Umgang mit einer Demenz gibt es in unserer Gesellschaft noch immer sehr viele Vorurteile.

Denn viele Menschen haben nur das fortgeschrittene Stadium der Erkrankung vor Augen. Doch eine Demenz beginnt schleichend und damit leider oft auch der Rückzug. Die demenzielle Veränderung ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft und so ist für die betroffenen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gesellschaftliche Teilhabe besonders schwer möglich.

Warum ist Demenz ein Tabu und was kann jeder Einzelne tun?

Für die Meisten ist es einfach schwer, über Demenz zu sprechen. Wie erkläre ich, warum sich meine Mutter verändert hat? Spreche ich darüber offen? Oder versuche ich das eher zu

verheimlichen? Menschen mit Demenz ist es unangenehm, dass sie immer wieder Termine vergessen, obwohl sie bisher so verlässlich waren. Jeder Einzelne von uns kann sich informieren, was Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen. Wenn meine Nachbarin mir zum Beispiel zum dritten Mal erzählt, dass sie ihre Blumen gegossen hat, hilft es, tolerant zu sein und zuzuhören, statt zu verbessern. Und wenn ich sehe, sie geht ohne Jacke hinaus, könnte ich sagen: Ich finde es ein bisschen frisch und nehme eine Jacke mit, du auch? Ohne Anklage, mit Wertschätzung für den anderen Menschen.

Wichtig ist aber auch zu fragen, wie es den Angehörigen geht. Vielleicht könnte ich ja mal eine Stunde mit meiner Nachbarin spazieren gehen und ihren Mann, die Kinder so entlasten? Oder im Supermarkt: Wir kennen doch alle die Situation. Da kruschtelt ein älterer Herr in seinem Portemonnaie nach Kleingeld. Da ist doch gar nicht viel von uns gefragt, nur etwas Geduld. Je informierter und toleranter das Umfeld ist, desto länger bleiben Menschen mit Demenz in der Mitte der Gesellschaft. Miteinander gut weiterleben – das ist das Ziel. Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. bietet Infomaterial, telefonische Beratung, eine umfangreiche Website und Fortbildungen an.

Sabine Fels ist seit 2011 Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V. Ihr Schwerpunkt sind Projekte zur Sensibilisierung, aktuell das Projekt Demenzbotschafter*in in BW.

Kommentar

Inklusion ist nicht verhandelbar!

Die Schlaraffenland-Rhetorik führender Kommunalpolitiker im Zusammenhang mit Teilhabeleistungen ist nicht nur unsachlich, sie entwertet die Lebensrealität von Menschen mit Behinderungen und gefährdet den gesellschaftlichen Konsens über die Unantastbarkeit ihrer Rechte.

Mit dem Bundesteilhabegesetz hat der Gesetzgeber die Eingliederungshilfe grundlegend reformiert und aus dem alten Fürsorgesystem herausgelöst. Der Gedanke dahinter ist klar: Es geht nicht um Wohltätigkeit, sondern um die Sicherung gleichberechtigter Teilhabe. Wer in diesem Zusammenhang von einem Schlaraffenland spricht, ignoriert die geltende Rechtslage.

Es ist unbestreitbar, dass die Kommunen in Baden-Württemberg vor erheblichen finanziellen Herausforderungen stehen. Die Ursachen dafür liegen jedoch nicht bei den Menschen mit Behinderungen, sondern in strukturellen Problemen. Der Versuch, Menschen mit Behinderungen indirekt zum Sündenbock einer missglückten Finanzpolitik zu machen, ist nicht nur unredlich, sondern gefährlich. Er spaltet die Gesellschaft und schürt Ressentiments gegen eine Gruppe, die ohnehin oft um jede Form der Unterstützung kämpfen muss.

Eine Demokratie darf die Verwirklichung von Menschenrechten nicht von der Haushaltslage abhängig machen. Wer über Inklusion spricht, darf nicht bei den Ausgaben stehen bleiben,

sondern muss den Blick auf den Menschen richten – auf seine Würde, seine Selbstbestimmung und seinen gleichberechtigten Platz in der Gesellschaft.

Es ist höchste Zeit, in dieser Debatte zur Sachlichkeit zurückzukehren. Inklusion ist nicht verhandelbar! Sie ist Ausdruck des Respekts vor der Würde eines jeden einzelnen Menschen – und damit Kern unserer demokratischen Gesellschaft.

„Jeder dritte bekommt schon jetzt Sozialhilfe“

Eigenanteil in der stationären Pflege steigt drastisch – VdK fordert mutige nachhaltige Pflegereform

Pflege ist in Baden-Württemberg besonders teuer und der Eigenanteil steigt weiter: im Jahr 2026 auf 3532 Euro monatlich im ersten Jahr. Das heißt: Im Schnitt müssen die Pflegebedürftigen für einen Heimplatz im ersten Jahr jeden Monat 3532 Euro aus eigener Tasche hinzuzahlen, zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Zum Vergleich: Im Jahr 2024 lag der Eigenanteil monatlich im ersten Jahr noch bei 2907 Euro.

„Etwa jeder dritte Pflegeheim-Bewohner bekommt schon heute Sozialhilfe! Das sind 28 250 Menschen (Ende 2024) allein in Baden-Württemberg. Obwohl diese Menschen ihr Leben lang gearbeitet und ihre Beiträge pünktlich in die Pflegeversicherung gezahlt haben! Das ist beschämend“, sagt Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg der Presse.

„Und was 3532 Euro Eigenanteil heißen wird schnell klar, wenn man sich die Durchschnittsrente in Deutschland anschaut: Männer bekamen Ende 2024 gerade einmal 1405 Euro, Frauen 955 Euro. Wer kann da 3532 Euro monatlich für die stationäre Pflege im Pflegeheim zahlen?“

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. fordert eine mutige nachhaltige Pflegereform und endlich die Übernahme der Investitionskosten durch das Land Baden-Württemberg.

Die Investitionskosten als Teil des Eigenanteiles liegen aktuell bei 461 Euro. Nach dem Elften Sozialgesetzbuch ist auch das Land Baden-Württemberg für die Vorhaltung einer leistungsfähigen und zahlenmäßig ausreichenden und wirtschaftlichen pflegerischen Versorgung verantwortlich. Fakt ist jedoch, dass das Land aus der öffentlichen Förderung von stationären Pflegeheimen im Jahr 2010 ausgestiegen ist. Baden-Württemberg beteiligt sich somit nicht mehr an den Investitionskosten.

„Das Land muss hier endlich seiner Verantwortung gerecht werden. Das wäre ein nachhaltiger Schritt in die richtige Richtung. Jeder stationär Pflegebedürftige wäre damit spürbar entlastet“, sagt VdK-Vorsitzender Hans-Josef Hotz.nem

„Krankheit macht arm und Armut macht krank!“

Bündnis gegen Altersarmut Baden-Württemberg organisiert politischen Brunch zur Landtagswahl

Als Mitglied des Bündnisses gegen Altersarmut hat der Sozialverband VdK Baden-Württemberg vor der Landtagswahl zu einem offenen Austausch mit der Politik geladen. Rund 90 Betroffene, Interessierte und Fachkundige kamen am 30. Januar 2026 im futurum Stuttgart zusammen, um über das drängende Thema der Altersarmut in Baden-Württemberg zu sprechen.

Dabei hatte das Publikum die Möglichkeit, Fragen an die anwesenden Politikerinnen und Politiker zu stellen. Auf dem Podium waren Oliver Hildenbrand (Grüne), Ayla Cataltepe (CDU), Andreas Kenner und Hanna Binder (SPD), Rudi Fischer (FDP) sowie Kim Sophie Bohnen (Die Linke).

In kompakten Impulsen leiteten die Sprecherinnen und Sprecher des Bündnisses in vier zentrale Themenbereiche ein:

Gesundheit und Armut: Hans-Josef Hotz (Landesvorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg e.V.)

Pflege in der Krise: Prof. Dr. Annette Noller (Vorstandsvorsitzende des Diakonischen Werks Württemberg)

Prävention – Wege zur Vermeidung von Armut: Maike Schollenberger (Landesbezirksleiterin von ver.di Baden-Württemberg)

Bezahlbares Wohnen und soziale Infrastruktur: Ulf Hartmann (Vorstand Paritätischer Baden-Württemberg)

In seinem Statement machte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz deutlich, dass Krankheit in Deutschland nach wie vor eines der größten Armutsrisiken darstellt. Er schilderte eindringlich die tägliche Beratungspraxis des Sozialverbands: „Zu uns kommen Personen, die, obwohl sie arbeitsunfähig sind, ihrer Beschäftigung nachgehen, da sie sich vor einer Krankmeldung fürchten. Oder Bürgerinnen und Bürger, die verzweifelt auf Bescheide über ihre Erwerbsminderungsrente warten, während ihre finanziellen Mittel längst erschöpft sind.“

Hotz unterstrich die dramatische soziale Ungleichheit und zog ein klares Fazit: „Krankheit macht arm – aber genauso macht Armut krank!“

VdK-Landesvorsitzender Hotz nutzte das Podium außerdem, um drei Kernforderungen an die künftigen Landtagsabgeordneten zu richten:

Schluss mit der Zwei-Klassen-Medizin: Wir brauchen die Einführung einer solidarischen Krankenversicherung, in die alle einzahlen.

Bessere finanzielle Absicherung: Wir fordern die Abschaffung der Rentenabschläge bei Erwerbsminderungsrenten sowie eine stärkere Anerkennung der Pflege von Angehörigen.

Zielgruppengerechte Prävention: Gesundheitsförderung muss dort ankommen, wo die sozialen Bedarfe am größten sind – durch niedrigschwellige Angebote in Wohnortnähe.

Die Veranstaltung zeigt, wie wertvoll es ist, Betroffene und Politik an einen Tisch zu setzen. Wir hoffen, dass die Politikerinnen und Politiker die Perspektiven der Betroffenen und die Wichtigkeit der sozialen Infrastruktur in Baden-Württemberg noch einmal verinnerlichen konnten. red

Save the date: Große Kundgebung

Inklusion ist Grund- und Menschenrecht und trotzdem aktuell unter Beschuss. Behindertenrechte sind kein überzogener Standard, kein Schlaraffenland. Es ist Zeit zusammen ein Zeichen zu setzen!

„Wir lassen uns aus der Mitte der Gesellschaft nicht wegsparen!“, sagt Landesbehindertenbeauftragte Nora Welsch und lädt zur großen Kundgebung in Stuttgart Zentrum ein: „Inklusion ist kein Sparmodell“ am Dienstag, 5. Mai 2026, 14 Uhr, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Der genaue Ort wird noch auf der Website der Landesbehindertenbeauftragten bekannt gegeben: www.behindertenbeauftragte-bw.de. Auf der Bühne kommen meinungsstarke Sprecherinnen und Sprecher zu Wort. Termin vormerken und weitersagen. Wir sind viele, also zeigen wir das!

17,5 Millionen für VdK-Mitglieder erstritten!

Beratungsbedarf nimmt zu – über 13 000 Widerspruchs- und Klageverfahren im Jahr 2025

Die sozialrechtliche Beratung und Vertretung beim Sozialverband VdK Baden-Württemberg e. V. nahm im Jahr 2025 weiter zu: Insgesamt 13 000 Widerspruchs- und Klageverfahren führten die VdK-Juristen im vergangenen Jahr – eine Steigerung von 6,5 Prozent. Dabei konnten sie mehr als 17,5 Millionen Euro an Nachzahlungen erstreiten. Beeindruckende Zahlen, hinter denen jedoch viele traurige Schicksale stecken.

Pflege, Rente, Gesundheit und Krankheit, Teilhabe oder Armut – der Sozialverband VdK berät und vertritt seine Mitglieder in sämtlichen Bereichen des Sozialrechts. Dies umfasst etwa die Gesetzliche Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen-, Unfall-, Rentenversicherung, aber auch das Soziale Entschädigungsrecht.

Ein Blick auf die Verfahrenszahlen zeigt, dass vor allem im Bereich Rente und Behinderung (SGB VI und IX) viele Verfahren geführt werden – sie machen gemeinsam weit über die Hälfte aller Fälle aus. Diese beinhalten unter anderem Widersprüche zur Weitergewährung der Erwerbsminderungsrente, die Altersrente für Menschen mit einer Schwerbehinderung oder auch Klagen bezüglich der Höhe des Grades einer Behinderung.

Alles in allem ein breites Feld, in dem der Sozialverband VdK für seine Mitglieder tätig ist. Und die genannten Zahlen stehen sinnbildlich für 13 000 Einzelschicksale: Menschen, die auf die Zahlung ihrer Renten, auf Pflege- und Sozialleistungen warten. Menschen, die dringend auf Hilfsmittel angewiesen sind, damit sie weiter am Leben teilhaben oder auch selbstbestimmt leben können. Auch die Erhöhung eines Pflegegrads oder eines GdB bringt immer noch finanzielle Entlastungen mit sich. Deswegen ist es besonders wichtig, dass Kostenträger entsprechende Anträge schnell bearbeiten und Sozialgerichte die Verfahren schnell durchführen. Die Realität sieht leider anders aus: Bescheide sind oft schwer verständlich formuliert und für Laien kaum nachvollziehbar. Sie brauchen dann wieder die Unterstützung vom Sozialverband VdK, um weitere Möglichkeiten abzuklären. Die Verfahren am Sozialgericht können auch mal drei Jahre dauern. Die betroffenen Menschen warten Monate, sogar Jahre auf eine Entscheidung. In dieser Zeit fehlt dann schlichtweg das Geld zum Leben.

Mehr Beratungen

Derweil steigen die Beratungszahlen weiter an: Fast 80 000 Beratungen wurden in den 34 hauptamtlichen VdK-Beratungsstellen im vergangenen Jahr erfasst – 15 Prozent mehr als im Vorjahr. Ein neuer Rekord! Das sind solche Anfragen, in denen (noch) kein Rechtsverfahren geführt wird. Ratsuchende klären hier zum Beispiel erst einmal ihre rechtlichen Möglichkeiten ab oder sie benötigen Hilfestellung für mögliche Anträge und fragen nach den zuständigen Kostenträgern.

Der Bedarf ist hier natürlich sehr groß – und die erfassten Zahlen sind nur die Spitze des Eisbergs. Denn alle Beratungen, die rein ehrenamtlich in den 52 VdK-Kreisverbänden und über 1000 VdK-Ortsverbänden geführt werden, sind in dieser Zahl gar nicht inbegriffen.

Die sozialrechtliche Interessenvertretung bleibt also unverzichtbar. Der Sozialverband VdK wird sich daher auch weiterhin für seine Mitglieder einsetzen und in der Sozialpolitik Druck machen: Denn nur so erreichen wir, dass soziale Rechte im Alltag der Menschen ankommen. Denn hinter jedem Verfahren steht ein Mensch, der auf soziale Gerechtigkeit, Sicherheit und ein würdevolles Leben angewiesen ist. R. Schwarz

Sie benötigen eine Beratung im Sozialrecht? In insgesamt 34 VdK-Beratungsstellen, von „A“ wie Aalen bis „W“ wie Waldshut-Tiengen, beraten Sie unsere erfahrenen VdK-Juristen in ganz Baden-Württemberg rund um die Leistungen der Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen-, Unfall- oder Rentenversicherung! Ihre nächstgelegene VdK-Beratungsstelle finden Sie über unsere „VdK vor Ort“-Suche – aktivieren Sie den Filter „Rechtsberatung“ und geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein:

Gemeinsam für einen starken Sozialstaat

Endspurt: Landtagswahl am 8. März 2026 – VdK-Ehrenamt im ganzen Land politisch aktiv

Unter dem Motto „Solidarität ist unverhandelbar!“ setzte sich das VdK-Ehrenamt in den vergangenen Wochen und Monaten für einen starken Sozialstaat ein. Anlässlich der Landtagswahl am Sonntag, 8. März, engagierten sie sich mit VdK-Infoständen, backten Solidaritätsplätzchen zur Weihnachtszeit, sie klärten ihre Mitmenschen auf und sie stellten Fragen – zum Beispiel an ihre jeweiligen Wahlkreisabgeordneten. Viele Ehrenamtliche veranstalteten hierfür auch Podiumsdiskussionen, um die Antworten der Politikerinnen und Politiker einem möglichst breiten Publikum zugänglich zu machen. Hier gibt es einen kleinen Einblick in die sozialpolitische Arbeit des VdK-Ehrenamts!

Der wichtigste Multiplikator für die sozialpolitischen Forderungen des Sozialverbandes VdK ist und bleibt das VdK-Ehrenamt: 52 VdK-Kreisverbände und über 1000 VdK-Ortsverbände im ganzen Ländle, die vor Ort aktiv sind und deshalb genau wissen, wo gerade der Schuh drückt und was die Menschen brauchen. Der VdK-Landesverband unterstützt das Ehrenamt dabei mit passenden Keks-Ausstechern, politischen Informationen und Materialien. Mit selbstgebackenen Plätzchen verbreiteten die Ehrenamtlichen an ihren Infoständen und auf Weihnachtsfeiern die VdK-Botschaften „Solidarität ist unverhandelbar“ und „Menschen brauchen Menschen“. Außerdem schickten sie passende Fragebögen rund um die VdK-Themen an ihre Wahlkreisabgeordneten. Diese suchten gerne das Gespräch, antworteten in vielen Fällen ausführlich und nutzten auch die Möglichkeit zur Teilnahme an öffentlichen Diskussionsrunden.

Um eine bezahlbare stationäre Pflege zu ermöglichen, fordert Bernd Mettenleiter (GRÜNE), Wahlkreis Kehl, „die Weiterentwicklung der sozialen Pflegeversicherung in Richtung des sogenannten Sockel-Spitz-Tauschs auf Bundesebene.“ Für bezahlbaren Wohnraum spricht sich Diana Arnold (CDU), Wahlkreis Tübingen, für „klare, unkomplizierte Vorgaben“ aus, „die es ermöglichen, schnell und effizient mehr Wohnraum zu schaffen.“ Hierfür müsse auch die soziale Wohnraumförderung des Landes ausgebaut werden. Daniela Steinrode (SPD), Wahlkreis Calw, stimmt der VdK-Forderung nach einer Bürgerversicherung zu: „Eine solidarische Bürgerversicherung würde zur Stärkung des Sozialstaats, zu mehr Gerechtigkeit innerhalb der Gesellschaft und zu einer stabilen Finanzierung der Sozialsysteme beitragen.“ Und die armutssichere Altersrente ist nach Meinung von Dr. Timm Kern (FDP), Wahlkreis Münsingen-Hechingen, nur durch eine Erweiterung der gesetzlichen Rente zu erreichen: „Die umlagefinanzierte Rente braucht für eine tragfähige und generationengerechte Sicherstellung ein zusätzliches kapitelgedecktes Element.“ Aus diesem Wahlkreis äußerte sich auch Luisa Lentini (Die Linke), die zur Entlastung aller Menschen in Deutschland „die Abschaffung der Mehrwertsteuer auf Lebensmittel“ sowie einen „bundesweiten Mietendeckel“ fordert.

Doch nicht nur hinter verschlossenen Türen fanden Gespräche statt: Beim „VdK-Wahlforum“ des VdK-Kreisverbands Esslingen am Samstag, 10. Januar, diskutierte der VdK-Kreisvorsitzende Wolfgang Latendorf vor rund 100 Gästen mit den Abgeordneten Andrea Lindlohr (GRÜNE), Andreas Deuschle (CDU) und Nicolas Fink (SPD). Thema war unter anderem die notwendige Entlastung von Pflegebedürftigen von den Pflegeheimkosten. Aber auch kommunale Fragen kamen nicht zu kurz: Denn der Kreisverband setzt sich unter anderem für eine barrierefreie Bücherei und die Schaffung der baulichen Voraussetzungen für Pflege-Wohngemeinschaften in kommunalen und genossenschaftlichen Wohnungsbauunternehmen ein.

Innerhalb des Kreisverbands Künzelsau fanden gleich mehrere Infoveranstaltungen zur Landtagswahl statt, bei denen die Besucher mit verschiedenen Kandidaten ins Gespräch kommen konnten. Am Freitag, 6. Februar, hatten die Wahlkreiskandidaten aus dem Enzkreis die Möglichkeit, sich bei einer Podiumsdiskussion des Ortsverbands Königsbach-Stein in Kooperation mit dem Kreisverband Pforzheim zu den VdK-Forderungen zu positionieren. Rund 100 Gäste nutzten auch hier die Gelegenheit, sich vor der Wahl noch einmal zu informieren. Und in Nürtingen veranstaltet der Kreisverband am Samstag, 28. Februar, ebenfalls eine öffentliche Podiumsdiskussion, zu der die Wahlkreiskandidaten aus Nürtingen und Kirchheim/Teck eingeladen sind.

Die Sozialpolitik dominierte somit das Geschehen im VdK-Ehrenamt kurz vor der Landtagswahl in Baden-Württemberg. Doch nach der Wahl ist vor der Wahl: Wir bleiben im Gespräch, wir machen Druck und wir setzen uns für ein einheitliches solidarisches Sozialversicherungssystem ein. Denn so erhalten wir den Sozialstaat in Deutschland – jetzt und in Zukunft! Rebecca Schwarz

Bei der Landtagswahl stimmen alle wahlberechtigten Bürgerinnen und Bürger in Baden-Württemberg wieder über die politische Zukunft für die nächsten vier Jahre im Ländle ab. Hier zählt jede Stimme – denn Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit! Sie entscheiden mit, wer Mitglied im Landtag wird und damit zum Beispiel über die Finanzen für Bildung und Pflege entscheidet. Nicht wählen zu gehen, ist keine Option. Denn dann entscheiden andere für Sie. Deswegen unser Appell an Sie: Wenn Sie noch nicht per Briefwahl gewählt haben, gehen Sie am Sonntag, 8. März, ins Wahllokal und nutzen Sie die Macht Ihrer Stimme! Sie entscheiden heute für Ihr Morgen.

Auf unserer Homepage erfahren Sie alles Wichtige zum Wahlverfahren und zur barrierefreien Wahl. Sie finden außerdem die Antworten der Spitzenpolitikerinnen und -politiker auf unsere VdK-Forderungen!

Sie sind noch unentschlossen, welcher Partei Sie bei der Landtagswahl Ihre Stimme geben wollen? Bis zum Wahlabend steht wieder ein Wahl-O-Mat zur Verfügung! Das Frage-und-Antwort-Tool zeigt an, welche Partei Ihrer politischen Position am nächsten steht und dient somit als Entscheidungshilfe: <https:///>

Recht auf eine Rehabilitation

Webseminar am 26. März klärt auf

Wenn die Gesundheit erheblich gefährdet oder gemindert ist, haben Menschen in Deutschland einen Anspruch auf eine medizinische Rehabilitation. Doch wann genau trifft dies zu und was passiert, wenn der Reha-Antrag abgelehnt wird? Die Antworten hierauf gibt es online am Donnerstag, 26. März.

VdK-Sozialrechtsreferentin Kim Blum liefert im Webseminar „REHA – was sind meine Rechte?“ von 11 bis 12 Uhr die wichtigsten Informationen rund um die medizinische Rehabilitation. Die Teilnahme ist kostenlos für alle interessierten Personen möglich.

Blum erklärt, wann genau ein Anspruch auf eine medizinische Rehabilitation vorliegt, welche Voraussetzungen dafür konkret erfüllt sein müssen und wie oft eine Reha möglich ist. Außerdem stellt sie die unterschiedlichen Kostenträger vor und was beim Reha-Antrag zu beachten ist.

Doch nicht jede Leistung wird sofort bewilligt. Deswegen geht VdK-Sozialrechtsreferentin Blum auch noch auf die Rechte der Patientinnen und Patienten ein und erläutert die häufigsten Gründe für eine Ablehnung von Reha-Maßnahmen. Darüber hinaus informiert sie über das weitere Vorgehen nach einer Ablehnung, denn ein Widerspruch lohnt sich oft!

Die VdK-Webseminare finden mehrmals im Jahr, in der Regel einmal im Monat, statt und geben einen hilfreichen Überblick über die gesetzlichen Grundlagen zu vielen verschiedenen Themen.

Im Internet können Sie sich sofort für das Webseminar anmelden! Den Link zur Teilnahme erhalten Sie automatisch per Mail. Sie benötigen lediglich ein internetfähiges Endgerät, zum Beispiel einen Computer oder ein Tablet.

Welsch: „Ich verweise an den VdK“

Austausch mit Landesbehindertenbeauftragten

Es war ein Gespräch über die Rechte von Menschen mit Behinderung, die bedeutende Rolle der VdK-Rechtsberatung und die zunehmende Polemik in den politischen Debatten.

Es mache den Menschen mit Behinderung große Sorge, wenn es in den Diskussionen um die Finanzen der Kommunen zunehmend um die angeblich zu teuren Assistenz-Leistungen ginge, sagte Landesbehindertenbeauftragte Nora Welsch im Austausch mit dem Sozialverband VdK.

„Ein Abbau hätte enorme Auswirkungen auf die Lebensqualität vieler Menschen mit Behinderung. Das wäre ein großer Rückschritt.“ Auch der Sozialverband VdK warnt vor Polemik und Populismus in den Debatten. Roger Hahn, VdK-Obmann der Schwerbehindertenvertrauensleute, hatte jüngst öffentlich die Polemik der Debatten verurteilt.

Hans-Josef Hotz berichtete über das politische Engagement der VdK-Ehrenamtlichen im Landtagswahlkampf und darüber, dass auch in den Debatten der Podiumsdiskussionen die kommunalen Finanzen eine zentrale Rolle spielten. Abschließend hob Nora Welsch die Bedeutung der Rechtsberatung des Sozialverbands VdK hervor: „Ihre Expertise ist entscheidend für Menschen mit Behinderung. In Gesprächen verweise ich an den VdK!“ nem

Demokratieabbau statt Bürokratieabbau

Das Gleichbehandlungsgesetz in Baden-Württemberg ist, vorläufig, Geschichte, teilte das zivilgesellschaftliche Bündnis für ein LADG Baden-Württemberg in einer Presseerklärung mit. Der Sozialverband VdK ist Teil des breiten gesellschaftlichen Bündnisses und hat zusammen mit Vereinen, Gewerkschaften und Betroffenenorganisationen für ein Landesantidiskriminierungsgesetz gekämpft.

Was sich lange abgezeichnet hat, ist nun final entschieden: Baden-Württemberg hat das Gleichbehandlungsgesetz (Landesantidiskriminierungsgesetz) endgültig beerdigt, obwohl das Gesetzesvorhaben auf gutem Weg war und der Landtag es bereits in erster Lesung behandelt hatte. Die Mitglieder des Bündnisses für ein LADG in Baden-Württemberg sind zutiefst enttäuscht und ernüchert.

2021 war auf Druck eines breiten Bündnisses die Einführung eines Landesantidiskriminierungsgesetzes (LADG) im Koalitionsvertrag verankert worden. 2024 startete dann nach der ersten Lesung im Kabinett eine Kampagne von Städte- und Gemeindegäten, die darauf abzielte, das Gleichbehandlungsgesetz zu verhindern. Das Hauptargument war, das Gesetz würde einen Bürokratieaufwuchs in den Behörden befördern. Das Bündnis fordert: Bürokratieabbau darf nicht auf Kosten von Grundrechten gehen und wird auch bei der neuen Landesregierung das Thema Diskriminierungsschutz auf die Agenda setzen. pm

Messe: VdK auf IBO2026 am Bodensee

Fest im Veranstaltungskalender verankert ist die große Frühjahrmesse am Bodensee, die IBO Friedrichshafen, die dieses Jahr vom 18. bis 22. März 2026 stattfindet. Seit 1950 steht die IBO für eine gelungene Mischung aus bewährter Tradition und lebendiger Vielfalt. Nationale und internationale Ausstellende präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen aus Bereichen wie Gesundheit, Bildung, Wohnen, Mobilität, Freizeit und Genuss. Kommen Sie auch vorbei!

Auch der Sozialverband VdK ist wieder vor Ort vertreten und steht Besucherinnen und Besuchern mit seinen engagierten Standteams aus Haupt- und Ehrenamt beratend zur Seite. Interessierte haben dort die Möglichkeit, sich umfassend über die Arbeit, Angebote und Beratungsleistungen des Sozialverbands zu informieren und persönliche Fragen zu stellen.

Ein besonderes Highlight erwartet die Messegäste in diesem Jahr ebenfalls: Mit einem interaktiven Spiel, dem sogenannten „Heißen Draht“, möchte der VdK die Besucherinnen und Besucher an den Stand locken. Wer Geschick beweist und den Draht nicht berührt, darf sich über attraktive Preise freuen. Weitere Informationen auf:

🌐 www.ibo-messe.de

Den Besucherservice erreichen Sie unter: 0 75 41-7 08 58 87. red

Pflege: Politischer Einsatz des Sozialverbands VdK

Neues Pflegegesetz TPQG beschlossen: Wichtige Nachbesserungen erreicht

Am 4. Februar 2026 wurde das Teilhabe- und Pflegequalitätsgesetz (TPQG) im Landtag beschlossen. Ziel der Neuregelung ist eine Entbürokratisierung des Heimrechts und damit die Entlastung von stationären Einrichtungen für Pflegebedürftige Menschen, ihren Angehörigen und Menschen mit Behinderungen – ein Ziel, das wir als Sozialverband VdK Baden-Württemberg ausdrücklich begrüßen. Die Entlastung darf jedoch nicht zu einer Mehrbelastung für die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen führen. Aus diesem Grund sehen wir Teile des Gesetzes sehr kritisch.

Durch das TPQG werden Mitwirkungsrechte in der stationären Pflege sowie in Einrichtungen der Eingliederungshilfe beschnitten. Heimbeiräte verlieren den Großteil ihrer bisherigen, in der Landesmitwirkungsverordnung verankerten Rechte. So entfällt beispielsweise die Verpflichtung der Heime, den Heimbeirat frühzeitig über wichtige Bewohnerangelegenheiten zu informieren. Durch den Wegfall entsteht Rechtsunsicherheit darüber, wie Mitwirkung gestaltet werden muss und welche Rechte den Bewohnerinnen, Bewohnern und Ehrenamtlichen zukünftig zustehen.

Darüber hinaus verschlechtert sich die Sicherheit in ambulant betreuten Wohngemeinschaften (ABWGs). Bisher konnten sich Bewohnerinnen und Bewohner an die Heimaufsicht wenden, beispielsweise bei Vertragsbrüchen durch den Träger oder wenn bauliche Standards nicht eingehalten wurden. In Zukunft ist die Heimaufsicht nicht mehr zuständig. Bauliche Mindeststandards entfallen und Bewohnerinnen und Bewohner sind gezwungen, bei Vertragsbrüchen individuell zu klagen. Aufgrund finanzieller Risiken und der strukturellen Abhängigkeit vom Träger stellt eine Klage eine enorme Hürde dar, die in der Praxis selten genommen wird.

Hinweis: Werden Leistungen durch den Pflegedienst nicht wie vereinbart erbracht, bleiben die Pflegekasse und der Medizinische Dienst weiterhin die zuständigen Ansprechpartner. Gemeinsam mit 14 anderen Verbänden, wie der LAG Selbsthilfe, dem Landespflegerat und der Landesarbeitsgemeinschaft betreutes Wohnen (LABEWO), vertreten wir unsere Forderungen bereits seit einem Jahr gegenüber der Landesregierung und Sozialminister Lucha.

Unter anderem hatte unser Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz die Möglichkeit, unsere Position in der öffentlichen Anhörung im Sozialausschuss des Landtags darzulegen. Durch unseren Druck konnten wir wichtige Nachbesserungen erreichen:

Ombudsstelle: Es wird eine Ombudsstelle für Bewohnerinnen und Bewohner in ABWGs eingerichtet. Sie fängt den Wegfall der Heimaufsicht als niederschwellige Schlichtungs- und Ansprechstelle teilweise auf, besitzt jedoch keine direkten Durchsetzungsmöglichkeiten. Im Zweifel muss auf eine individuelle Klage zurückgegriffen werden.

Anzeigepflicht für Wohngemeinschaften: Für ambulant betreute Wohngemeinschaften bleibt die Anzeigepflicht bestehen. ABWGs müssen vor der Inbetriebnahme gemeldet werden. Das ermöglicht den Gemeinden eine bessere Übersicht für ihre Pflegestrukturplanung. Billiganbieter mit unwürdigen Standards können zumindest nicht komplett unbemerkt entstehen.

Stärkung der Mitwirkung durch Fürsprecher und Angehörige: Die Landesregierung hat auf unseren Druck hin festgehalten, dass Mitwirkung nicht nur verpflichtend ist, wenn dies von den Bewohnerinnen und Bewohnern gewünscht wird, sondern auch, wenn dies die An- und Zugehörigen wünschen.

Unsere Aufgabe ist es nun, die praktischen Auswirkungen auf die Qualität der Mitwirkung in stationären Einrichtungen und die Pflege- und Lebensqualität in den Wohngemeinschaften genauestens zu beobachten. Die Landesregierung ist in der Pflicht, bis spätestens 30. Juni 2028 über die tatsächlichen Entwicklungen durch das neue TPQG zu berichten.red

(Tabu)thema Sterben

Warum wir besser früher statt später über das Lebensende sprechen sollten

Es betrifft jeden von uns. Und doch bekommt das Thema viel zu wenig Beachtung, wird verdrängt oder sogar tabuisiert: das Sterben. Kaum jemand möchte sich zu Lebzeiten gerne mit dem eigenen Tod auseinandersetzen. Die wohl beste Variante, morgens einfach nicht mehr aufzuwachen, lässt sich nicht planen oder bewusst wählen. Und genau diese freie Wahl war auch ein Grund, wieso das Sterben zuletzt den öffentlichen Diskurs bestimmte: Durch den doch recht öffentlichen Tod der Kessler-Zwillinge ist eine Debatte entbrannt, die über die reine Sterbehilfe hinausgeht. Einen sachlichen Überblick über medizinische, rechtliche und sozialrechtliche Aspekte des Sterbens gibt es jetzt im VdK-Podcast „Reingehört“.

Das Sterben ist kein angenehmes Thema. Zu groß sind die Unsicherheiten, zu schrecklich der Gedanke an Abschied, Krankheit oder Abhängigkeit. Viele wünschen sich einen friedlichen Tod, ohne Leid. Doch die Realität ist häufig komplexer. Sterben kann ein Prozess sein, der sich hinzieht. Schnell können wichtige Entscheidungen anstehen. Und dann ist es womöglich zu spät, sich grundlegend zu informieren: Was möchte ich für mich? Welche medizinischen Maßnahmen wünsche ich – und welche nicht?

Beim Sterben geht es um Freiheit, um Würde und darum, wie wir am Ende unseres Lebens behandelt werden möchten. Deswegen ist es wichtig, die ganz grundlegenden Fragen des Sterbens nicht aufzuschieben:

Welche Rechte haben Menschen in ihrer letzten Lebensphase?

Welche Unterstützung bekommen Menschen in ihrer letzten Lebensphase?

Welche medizinische Versorgung steht ihnen in ihrer letzten Lebensphase zu?

Was bedeutet Selbstbestimmung am Lebensende rechtlich und praktisch?

Die Antworten sowie einen klaren und sachlichen Überblick gibt es im VdK-Podcast „Reingehört beim Sozialverband VdK Baden-Württemberg“. Eine Folge für Betroffene, Angehörige und alle, die sich frühzeitig informieren möchten. Dabei wird deutlich: Niemand muss diese Phase allein bewältigen – vorausgesetzt, die vorhandenen Möglichkeiten, Unterstützungsangebote und Ansprüche sind bekannt. Denn nur wer sich vorbereitet, kann sicherstellen, dass am Ende die eigenen Wünsche respektiert werden:

🔗 www.vdk-bw.de/podcast/mein-lebensende-wer-steht-mir-bei/

Weitere Informationen, Adressen sowie Angebote für schwerstkranke und sterbende Menschen stehen im Internet zur Verfügung:

🔗 www.bundesgesundheitsministerium.de

🔗 www.wegweiser-palliativmedizin.de

🔗 hpvbw.de

🔗 www.lag-sapv.de

🔗 www.bw-pflegestuetzpunkt.de

🔗 sterbeamme.de res

Wenn Sie Suizidgedanken haben, ist das Gespräch mit einem Arzt oder Psychotherapeuten unverzichtbar. In Notfällen wenden Sie sich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder einen Krisendienst oder direkt an den Notarzt unter der Telefonnummer 112.

Inklusives Schwimmbzeichen für mehr Inklusion

Das „Seesternchen für Alle“ ist das erste inklusive Schwimmbzeichen Deutschlands: Es richtet sich an alle Menschen unabhängig von Vorerfahrung, Fertigungsstand, Behinderung oder Alter. Ein flexibles Punktesystem macht Leistung vergleichbar, ohne diskriminierend zu sein. Auch Bewegungshilfen und personelle Hilfestellungen sind auf dem Weg zum „Seesternchen“ erlaubt.

Das „Seesternchen für Alle“ berücksichtigt kleinschrittige, kompetenzorientierte Lernerfolge. Es ist in vier unterschiedlichen Farben verfügbar und macht damit auch Zwischenschritte auf dem Weg zum Schwimmenlernen deutlich: Von der reinen Wassergewöhnung über die Vorstufen des sicheren Schwimmens bis hin zum Öffnen der Augen unter Wasser, Rollen im Wasser oder Schwimmen über Teilstrecken verschiedenster Länge im Flachwasser.

Das innovative Konzept entstand im Rahmen der von der Aktion Mensch geförderten Projekte „Inklusives BADEN“ und „Auf einer Wellenlänge“. Die beteiligten Schwimm- und Behindertensportverbände schließen mit dem Angebot eine enorme Lücke. Mehr Infos:

🌐 www.inklusives-baden.de

Inklusives Betriebsklima als Chance!

Save the Date: SBV-Konferenz am 8. Juli 2026 in Heilbronn

Inklusives Wissen gibt es am Mittwoch, 8. Juli, wieder bei der SBV-Konferenz in der Harmonie Heilbronn! Die Fortbildungsveranstaltung findet dieses Mal unter dem Motto „Ein inklusives Betriebsklima als Chance!“ statt.

Die SBV-Konferenz bietet auch dieses Jahr wieder viele interessante Fachvorträge für die Arbeit der Schwerbehindertenvertretung (SBV), Mitglieder von Betriebs- und Personalräten sowie der Mitarbeitervertretungen.

Neben einem Podiumsgespräch zur aktuellen sozialpolitischen Entwicklung konnte als Referent erneut Rechtsanwalt Franz X. Wallner gewonnen werden: Er informiert die Schulungsteilnehmer dieses Mal über den Kündigungsschutz für Menschen mit Behinderungen und klärt über die Rechte der SBV beim Stellenabbau auf.

Außerdem ist Gewerkschaftssekretär Nicolas Bauer von der IG Metall mit dabei. Er referiert vor der Mittagspause über die präventiven Aufgaben der SBV bei betriebsbedingten Schwierigkeiten.

Umrahmt wird die Ganztagsveranstaltung wie gewohnt von einer begleitenden Gesundheits- und Rehamesse im Foyer der Harmonie mit etwa 50 Ausstellern.

Das gesamte Schulungsprogramm wird in den nächsten Wochen veröffentlicht. Anmeldestart ist dann Anfang April.

Die SBV-Konferenz ist eine anerkannte Fortbildungsveranstaltung, zertifiziert durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: Sie wird mit 7 Stunden für die CDMP-Weiterbildung (Weiterbildung für zertifizierte Disability Manager) anerkannt.

Die Seminargebühr beträgt inklusive Verpflegung und Tagungsunterlagen 179 Euro. Der Arbeitgeber trägt die Kosten der Freistellung und der Teilnahmegebühr sowie sonstige anfallende Kosten. R. Schwarz

Eine Anmeldung zur SBV-Konferenz 2026 ist ab 2. April 2026 möglich! Die Plätze sind begrenzt: Abonnieren Sie am besten unseren Newsletter für die Schwerbehindertenvertretung, wenn Sie den Anmeldestart nicht verpassen möchten!

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

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

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22

70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

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

Internet: bw.vdk.de

Zusammenhalt war und ist wichtig

Der VdK-Ortsverband Laiz/Inzigkofen feiert sein 75-jähriges Jubiläum

Der VdK Laiz/Inzigkofen feierte sein 75-jähriges Jubiläum. Roswitha Willburger, die zusammen mit ihrer Vorstandschaft seit zehn Jahren den Ortsverband mit viel Engagement führt, eröffnete das Fest und begrüßte die zahlreichen Mitglieder und Ehrengäste: Bernd Gombold, Bürgermeister von Inzigkofen, Gerhard Stump in Vertretung für den Ortsvorsteher von Laiz, Rudy Schall-Osper und Sabine Muffler für den Kreisverband, Jürgen Neumeister für den Bezirksverband und als Überraschung Barny Bitterwolf, der mit seiner besonderen Musik die Festgesellschaft aufgelockert hat.

Im kurzen Rückblick erinnerte die Vorsitzende Willburger an die Geschichte des Ortsverbands. So haben die damaligen „Ortsvertreter“ mit besonders engagierten Mitgliedern vor genau 75 Jahren die „VdK-Ortsgruppe Laiz mit Inzigkofen und Vilsingen“ organisiert und gehörten zum Kreisverband Sigmaringen. Engelswies war damals noch badisch und kam dann Mitte der 70er Jahre mit der Kommunalreform zur Gemeinde Inzigkofen dazu.

Damals haben die Kassierer in den Ortsteilen die Mitgliedsbeiträge persönlich bei den Mitgliedern eingeholt und an den Verband weitergeleitet; das war richtig zeitraubend. Es wurden regelmäßige Treffen und Jahresausflüge geplant. Der Zusammenhalt war und ist wichtig. Bei dieser Gelegenheit bedankte sich Willburger bei ihren Mitstreitern in der Vorstandschaft, die rund ums Jahr tatkräftig mithelfen und für das Fest die appetitlichen Kuchen spendeten: Gaby Löffler, Cilly Behaghel, Alois Willburger, Gaby Müller, Rainer Schieber, Dieter Bosch, Manfred Mattes und Wolfgang Schmitt. Bürgermeister Gombold, der stets ein offenes Ohr auch für schwierigere Belange hat, bestärkte den Ortsverband in seinem Grußwort für das gemeinsame Engagement in den Gemeinden und überreichte ein Geldgeschenk. Bezirksvorsitzender Neumeister betonte ausführlich den gesellschaftspolitischen Einsatz des Sozialverbandes VdK.

Mit historischen Instrumenten und humorvollem Gesang und Geschichten hielt der schwäbische Mundartbarde Barny Bitterwolf die Festversammlung in Schwung. Und mit einem kulinarisch abwechslungsreichen Buffet fand das fröhliche Fest einen gelungenen Abschluss.

Ein herzliches Dankeschön gilt all den Helfern und den Spendern: der GSW, der Stadt Sigmaringen und der VR Bank Donau-Oberschwaben eG.red

75 Jahre VdK Durlangen/Spraitbach

VdK Durlangen/Spraitbach feiert familiär

Seit 75 Jahren ist der Sozialverband VdK in Durlangen/Spraitbach auf Ortsebene präsent. Viele Mitglieder sind der Einladung zum Jubiläum in die kleine, sehr festlich geschmückte Gemeindehalle in Durlangen gefolgt. Besonders begrüßt wurden dabei die Ehrengäste Bürgermeister Dieter Gerstlauer aus Durlangen, Bürgermeister Johannes Schurr aus Spraitbach, Dieter Schönwälder, und die VdK-Kreisvorsitzenden Mustafa Simsek und Marco Fahr.

Auf das Motto „Solidarität macht stark“ ging der zweite Vorstand Siegfried Gottwald in seiner Rede ein. Im Mittelpunkt stehe die „Hilfe am Nächsten“. Anschließend gab der Ehrenvorsitzende Alfons Miller einen Rückblick über die vergangenen 75 Jahre. Wer sonst könnte das besser als er, der 16 Jahre lang Vorsitzender war. Er berichtete über die Gründung des Ortsverbands Durlangen im „Gasthaus Krone“ und über das Jahr 1976, als der Ortsverband Spraitbach wegen Mitgliedermangel aufgelöst und 1978 von Durlangen übernommen wurde. Im Jahr 2021 übernahm Michael Hieber den ersten Vorsitz, den er leider nach vier Jahren aus gesundheitlichen Gründen wieder abgeben musste. Seit 2025 ist Siegfried Gottwald Zweiter Vorstand und übernimmt stellvertretend die Führung, da noch kein Erster Vorstand gefunden wurde. Kreisvorsitzender Mustafa Simsek gratulierte dem VdK-Ortsverband zu diesem stolzen Alter, er sei stark, familiär und lebe den Zusammenhalt und die Solidarität.red

Schon 65 Jahre VdK-Mitglied

Wohnen im Alter – rechtzeitig an morgen denken

VdK-Mitglied Annigret Reinhardt engagiert sich im
Stadtseniorenrat Stuttgart: Hier informiert sie über das
Thema Wohnen

„Mit dem Alter ist es wie mit Weihnachten: Man glaubt, es sei noch viel Zeit – und plötzlich steht es vor der Tür“, sagt Annigret Reinhardt, Schriftführerin im VdK-Ortsverband Stuttgart Rohr. Sie

vertritt seit einem Jahr den Sozialverband VdK im Stadtseniorenrat Stuttgart und informiert hier über das Wohnen im Alter.

Viele Menschen denken bereits ab etwa 60 Jahren über ihren Wunsch nach einem „altersgerechten Wohnen“ nach. Die Kinder sind ausgezogen, oft lebt ein Elternteil allein in einer zu großen Wohnung oder im eigenen Haus. Treppensteigen, Hausarbeit oder die regelmäßige Kehrwoche fallen zunehmend schwer.

Gleichzeitig steigen Mieten und Nebenkosten, sodass ein großer Teil der Rente für Fixkosten aufgewendet werden muss. Kommen Krankheit oder eine Behinderung hinzu, wird die Situation noch schwieriger.

Zudem zeigt sich: Selbst kleinere Wohnungen sind heute häufig nicht günstiger als die bisherige, größere Wohnimmobilie. Umso wichtiger ist es, frühzeitig über mögliche Veränderungen nachzudenken. Eine Einrichtungsleiterin des „Betreuten Wohnens“ bringt es treffend auf den Punkt: „Es ist nie zu früh für eine Anmeldung, aber oft zu spät.“

VdK-Tipps

Mögliche Schritte und Überlegungen zum Wohnen im Alter:

Frühe Anmeldung im Betreuten Wohnen oder dem Servicewohnen ist ratsam, die Wartelisten sind lang, daher rechtzeitig vormerken lassen.

Untervermietung an jüngere Menschen könnte auch eine Lösung sein – gegebenenfalls zu einer reduzierten Miete, verbunden mit Unterstützung im Haushalt oder im Haus

Barrierefreie Anpassungen – etwa ein Treppenlift, ein ebenerdiges Bad mit Haltegriffen. Bei vorhandenem Pflegegrad beteiligt sich die Pflegekasse an den Kosten, wenden Sie sich an die ehrenamtliche Wohnberatung des Sozialverbands VdK!

Manchmal ist der Umzug oder ein Wohnungstausch in eine kleinere, barrierearme und bezahlbare Wohnung möglich

Gemeinschaftliches Wohnen mit gegenseitiger Unterstützung könnte auch passend sein.

Ambulante Unterstützung durch Pflegedienste oder hauswirtschaftliche Hilfen ermöglichen ein längeres Verbleiben in der eigenen Wohnung, hier beispielsweise auch durch den niedrigschwellig abrufbaren Entlastungsbetrag von 131 Euro. Er wird ab Pflegegrad 1 gewährt. Weitere Informationen zum Entlastungsbetrag finden Sie hier:

📄 www.vdk-bw.de/podcast/entlastungsbetrag-2025/

Wichtige Kriterien für eine passende Wohnung im Alter sind: Gute Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten, Nähe zu Ärztinnen, Ärzten und Therapieangeboten, Nähe zu den Kindern, Enkelkindern und Freunden und sehr wichtig: die gute Anbindung an den öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV).

Viele Betroffene fühlen sich mit einer eingetretenen Veränderung zunächst überfordert – besonders, wenn keine Angehörigen vor Ort sind und unklar ist, an wen man sich wenden kann.

Wenn Sie Fragen zu Wohnformen im Alter oder zu konkreten Möglichkeiten haben, steht Ihnen der Stadtseniorenrat Stuttgart gerne beratend zur Seite. Er arbeitet eng mit dem Sozialamt Stuttgart, Bereich „Leben im Alter“, zusammen und hilft Ihnen bei den nächsten Schritten weiter.red

Der Stadtseniorenrat Stuttgart steht bei allen Fragen sehr gerne beratend zur Seite:

Drei Fragen an ...

Annigret Reinhardt

Warum engagieren Sie sich im Sozialverband VdK?

Ich habe mich im Förderverein Helfende Hände ehrenamtlich engagiert und unter anderem auch ältere Menschen besucht. An Kinder denken viele Menschen, wenn es um Hilfe und Unterstützung geht, aber die Senioren werden oft vergessen.

Ich hatte das Gefühl: Die alten Menschen brauchen mehr Zuwendung. Sieben Jahre lang besuchte ich eine ältere Dame, die letzten sieben Jahre ihres Lebens – sie ist mir zur Freundin geworden. Sie war es auch, die mir den VdK empfohlen hat, da sie selbst Mitglied war. Jetzt bin ich selbst seit 13 Jahren Mitglied und zurzeit Schriftführerin im Ortsverband Stuttgart Rohr.

Und über ihren Einsatz beim VdK kamen Sie zum Stadtseniorenrat Stuttgart?

Ja, der VdK-Kreisverband hat mich als Vertreterin vorgeschlagen und vor circa einem Jahr wurde ich in den Stadtseniorenrat gewählt. Die Treffen mit unterschiedlichen Menschen und Themen gefallen mir sehr. Nach den Workshops beim Stadtseniorenrat erfolgte eine Aufgabenverteilung. Zurzeit betätige ich mich im Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit. Unser Ziel ist es, den Stadtseniorenrat bekannter zu machen und für die Probleme älterer Menschen Unterstützung zu vermitteln und Lösungen zu suchen.

Was bedeutet Ihnen der Sozialverband VdK?

Für mich ist der VdK ein wertvoller Ansprechpartner, gerade für ältere Menschen, die oft mit ihren Sorgen und Problemen allein bleiben. Das Miteinander im Ortsverband Rohr, die gemeinsamen Treffen und Ausflüge schaffen eine herzliche Atmosphäre, die allen Freude bringt. Ohne den VdK würde vielen Menschen ein verlässlicher Ansprechpartner fehlen, der sie in schwierigen Lebenssituationen und altersbedingten Fragen unterstützen kann. nem

VdK Kuppenheim

Großes Jubiläum: Der VdK-Ortsverband Kuppenheim wurde 75 und feierte dies mit Zithermusik, dem Auftritt einer Line Dance Gruppe und einem großen Kuchenbuffet in gemütlicher Atmosphäre.

Im November 2025 empfing die Vorstandschaft des Ortsverbands Kuppenheim im Ristorante „Da Rosario“ zahlreiche Mitglieder zu ihrer 75-jährigen Jubiläumsfeier. Der VdK-Ortsverbandsvorsitzende Günther Herrler begrüßte die rund 25 teilnehmenden Mitglieder, den stellvertretenden Bezirksverbandsvorsitzenden August Seel und die stellvertretende Kreisvorsitzende des Kreisverbands Rastatt Christa Heck. Anschließend wurde das von der Vorstandschaft gespendete Kuchenbuffet eröffnet. Zur Unterhaltung spielte Frau Überle auf ihrer Zither.

August Seel hielt die Festrede und überbrachte Grüße vom Landesverbandsvorsitzenden Hans-Josef Hotz und vom Bezirksverbandsvorsitzenden Werner Raab an die Anwesenden. Heck überbrachte das Grußwort mit Glückwünschen von Herrn Ganz. Vor dem Abendessen präsentierte die Line Dance Gruppe vom Turnerbund Bad Rotenfels ihren vorweihnachtlichen Auftritt.

Die Veranstaltung endete in gemütlicher Atmosphäre mit vielen geselligen Gesprächen. Die Vorstandschaft bedankt sich recht herzlich bei allen Beteiligten für die gelungene Jubiläumsfeier.
red

101: Herzlichen Gückwunsch!

75 Jahre beim Sozialverband VdK

100. Geburtstag

Einmal im Leben durch Wuppertal schweben

Ein ganz besonderes Verkehrsmittel wird 125 Jahre alt – VdK-Ehrenamtliche sprechen über die Bahn und ihre Erlebnisse

Die Wuppertaler Schwebebahn ist ein in Deutschland einmaliges Verkehrsmittel. Vor 125 Jahren ging der erste Abschnitt in Betrieb. VdK-Ehrenamtliche sind stolz auf sie und erinnern sich auch an einen in die Wupper gestürzten Elefanten.

Ausgerechnet als der sechsjährige Berthold Gottschalk mit seiner Großmutter aus dem Wuppertaler Zoo kam und mit der Schwebbahn nach Hause fahren wollte, geschah etwas, das bundesweit für Schlagzeilen sorgte. Am 21. Juli 1950 wurden alle Bahnen gestoppt, weil der kleine Elefant Tuffi aus einem Waggon in die Wupper gesprungen war.

„Wenngleich mich meine Großmutter nach dieser Mitteilung sehr ungläubig, aber mit einem Lächeln ansah, mussten wir den Fußweg antreten, denn auch die Straßenbahn war außer Betrieb“, erzählt Berthold Gottschalk, Ehrenvorsitzender des VdK-Kreisverbands Bergisch Land. „Meine Großmutter versüßte mir den Fußweg mit einem leckeren Himbeereis“, berichtet der Wuppertaler. Später erfuhren die beiden im Radio, dass der Elefant Tuffi vom Zirkus Althoff zu Werbezwecken in die Schwebbahn verfrachtet wurde und durch Blitzlichter der Fotografen in Panik geriet, ein Fenster der Schwebbahn durchbrach und zwölf Meter tief in die Wupper sprang. Den Sturz überstand Tuffi zum Glück unverletzt.

Das war bis dahin der einzige Unfall der Wuppertaler Schwebbahn, und dieser lag gewiss nicht am Verkehrsmittel, das aufgrund seiner Konstruktion eines der sichersten der Welt ist, sondern allein an dem Medienrummel.

Bereits in den 1880er-Jahren hatten die Stadtverordneten von Barmen und Elberfeld erkannt, dass ein zusätzliches Verkehrsmittel in der Talsohle nötig wäre. Der Kölner Ingenieur Eugen Langen arbeitete damals an einer Schwebbahn.

„System Langen“

1887 wurde eine Kommission gewählt, um ein solches Projekt zu prüfen. Ende 1894 stimmten die Stadtverordneten von Barmen und Elberfeld für das Schwebbahnprojekt „System Langen“. Zwei Jahre später genehmigte die Königliche Regierung zu Düsseldorf dieses und gab damit den Startschuss.

Ab Sommer 1898 wurden an der Wupper Stahlgerüste errichtet, die die Schienen und Bahnhöfe tragen sollten. 1898 und 1899 fanden die ersten Probefahrten statt. Vor der offiziellen Eröffnung, am 24. Oktober 1900, bestieg Kaiser Wilhelm II. mit seiner Gemahlin Auguste Viktoria und Gefolge eine Bahn und legte damit die Strecke vom Döppersberg in Elberfeld bis Vohwinkel zurück. Der Kaiserwagen, der bis heute noch für spezielle Fahrten gemietet werden kann, kam so zu seinem Namen.

Am 1. März 1901 wurde das erste 4,6 Kilometer lange Stück von Kluse zum Zoologischen Garten für den Verkehr freigegeben. Der Andrang war so groß, dass die Taktung gleich von zehn auf fünf Minuten verkürzt wurde.

In den folgenden Jahrzehnten wurden die Strecke verlängert und immer wieder neue Stationen gebaut. Heute fährt die Bahn auf einer 13,3 Kilometer langen Strecke durch die Stadt, größtenteils über der Wupper, nur vier der 20 Haltestellen befinden sich über Land. Mehr als 80 000 Menschen nutzen werktäglich die Bahn.

Am 12. April 1999 ereignete sich ein tragisches Unglück: Nach Beendigung von Gerüstarbeiten war von der Baufirma ein Metallstück an der Fahrschiene nicht entfernt worden. Der erste Zug wurde dadurch ausgehebelt und stürzte in die Wupper. Fünf Fahrgäste starben, 47 Menschen wurden verletzt. Drei Monate lang fuhr danach keine Bahn.

Seitdem läuft zum Glück alles wie gewohnt. „Für mich war und ist die Schwebebahn immer noch das verlässlichste Verkehrsmittel“, sagt Rosemarie Michalski, stellvertretende Vorsitzende des VdK-Kreisverbands Bergisch Land. „Ich habe nur gute Erinnerungen. Mit ihr kommt man am schnellsten von Oberbarmen bis Vohwinkel und zurück. Es gibt keine Ampeln und keine Kreuzungen.“

„Eine Fahrt mit der Schwebebahn ist immer ein Erlebnis“, ergänzt Berthold Gottschalk, und so heißt es in der Stadt nicht ohne Grund: „Einmal im Leben durch Wuppertal schweben.“

Sebastian Heise

Jubiläumsspiele in Mailand und Cortina

Winterausgabe der Paralympics feiert 50. Geburtstag – 650 Athletinnen und Athleten starten in sechs Sportarten

Erstmals seit 20 Jahren finden wieder Paralympische Winterspiele in Europa statt. Am 6. März werden sie im römischen Amphitheater von Verona eröffnet. An neun Tagen treten Sportlerinnen und Sportler mit Behinderung zu insgesamt 79 Medaillenentscheidungen an. Die Paralympics feiern Jubiläum.

Vor 50 Jahren wurden im schwedischen Örnköldsvik zum ersten Mal Paralympische Winterspiele veranstaltet. Die 198 Athletinnen und Athleten kamen damals fast alle aus Europa. Von den anderen Kontinenten waren nur sechs Kanadier, ein US-Amerikaner, ein Japaner und ein Athlet aus Uganda am Start. Deutschland stellte mit 32 Sportlerinnen und Sportlern das größte und mit zehnmal Gold, zwölfmal Silber und sechsmal Bronze auch erfolgreichste Team.

In den folgenden Jahrzehnten wurden die Winterspiele nicht nur universeller, sondern auch vielfältiger. Nachdem es 1976 noch 53 Wettkämpfe ausschließlich in den Sportarten Para Ski alpin und Para Skilanglauf waren, kamen 1988 Para Biathlon, 1994 Para Eishockey, 2006 Rollstuhlcurling und 2014 Para Snowboard hinzu. In diesen sechs Sportarten werden bei den Spielen in Norditalien insgesamt 137 Gold-, Silber- und Bronzemedailles vergeben.

Bis auf Rollstuhlcurling werden deutsche Athletinnen und Athleten in allen Disziplinen an den Start gehen. Die größten Chancen haben dabei sicher die alpinen und nordischen Skisportlerinnen und -sportler des Team D.

Favoritin Forster

Die Monoskifahrerin und vierfache Paralympics-Siegerin Anna-Lena Forster gehört zum engsten Favoritinnenkreis. Seit mehr als zehn Jahren steht sie an der Weltspitze ihres Sports. Anna-

Maria Rieder strebt nach Bronze bei den vergangenen Winterspielen in den alpinen Wettbewerben erneut nach einer Medaille.

Biathletin und Langläuferin Anja Wicker will bei ihren vierten Paralympics ebenfalls aufs Podium. Weitere Kandidatinnen für Gold, Silber und Bronze in der Loipe sind Linn Kazmaier und Leonie Walter, die 2022 in Peking Gold gewonnen hatten. Auch die 24-jährige Para-Sportlerin des Jahres 2025, Johanna Recktenwald, will in Tesero, wo die Langlauf- und Biathlon-Wettbewerbe ausgetragen werden, ihre erste paralympische Medaille gewinnen.

Von den nordischen Skiathleten des deutschen Teams gehören Marco Maier, Sebastian Marburger, Nico Messinger und Lennart Volkert zu den Kandidaten um Gold, Silber und Bronze.

VdK-Mitglied am Start

VdK-Mitglied Christoph Glötzner zählt zu den größten deutschen Hoffnungen bei den alpinen Skiwettbewerben in Cortina d'Ampezzo. In der vergangenen Saison war er bester einbeiniger Skifahrer und erreichte bei den Weltmeisterschaften einen starken siebten Platz. Im Slalom will er in den Medaillenkampf eingreifen.

Erstmals nach 20 Jahren hat sich die Para Eishockey-Nationalmannschaft von Deutschland für die Paralympics qualifiziert. Sie gehört allerdings eher zu den Außenseitern des Turniers, das in Mailand ausgetragen wird.

ARD und ZDF werden vom 6. bis 15. März ausführlich im linearen Fernsehen berichten. Im Livestream in den Mediatheken und auf den Webseiten zeigen die öffentlich-rechtlichen Sender insgesamt rund 130 Stunden Paralympics. Darüber hinaus berichtet Eurosport erstmals von den Spielen der Menschen mit Behinderung und zeigt täglich Höhepunkte der Wettkämpfe.

Sebastian Heise

Erstaunliche Zitterpappel, gefährdeter Feldrittersporn

Die Pflanzen des Jahres 2026 sind heilsam, giftig oder vom Aussterben bedroht

Naturschutz- und Garteninstitutionen haben die Pflanzen des Jahres 2026 ausgewählt. Viele von ihnen besitzen besondere Eigenschaften oder haben eine große Bedeutung für unser Ökosystem und unsere Kultur. Die VdK-Zeitung präsentiert eine kleine Auswahl.

Baum des Jahres ist die Zitterpappel, die fast in ganz Europa, in weiten Teilen Asiens und sogar im nördlichen Afrika heimisch ist. Der Name deutet auf ihre Eigenschaft hin, selbst auf einen leichten Windstoß mit Zittern zu reagieren. Sie gilt als Pionierbaum mit erstaunlicher

Regenerationsfähigkeit, besiedelt schnell karge Flächen, fördert stabile Mischwälder, verbessert den Boden und bietet zahlreichen Tierarten einen Lebensraum. Die Zitterpappel oder Espe bildet ein weit verzweigtes Wurzelsystem, das fortwährend neue Triebe hervorbringt. So entstehen ganze Wälder mit identischen Bäumen.

Der Acker- oder Feldrittersporn ist die Blume des Jahres 2026. Er wächst auf Getreidefeldern und ist auch an Wegrändern, auf Brachen oder lehmigen Erdhaufen zu finden. Die Pflanze mit den blauvioletten, traubenförmig angeordneten Blüten gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse und ist leicht giftig. Mittlerweile ist der Feldrittersporn durch den Einsatz von Herbiziden und Düngemitteln selten geworden und wird in allen Bundesländern auf der Roten Liste geführt. Mit der Wahl zur Blume des Jahres will die Loki Schmidt Stiftung darauf hinweisen, dass viele Ackerwildkräuter immer gefährdeter sind.

Paradies für Insekten

Die Wildpflanze des Jahres, der Gewöhnliche Natternkopf, ist ein Paradies für Insekten. Ihr Nektar hat einen hohen Zuckergehalt und lockt mehr als 40 Wildbienenarten, Honigbienen, Schmetterlinge sowie Schwebfliegen an. Die Pflanze wächst vom Frühsommer bis zum Herbst auf trockenen, sandigen bis steinigen Böden. Ihre Blüten sind zunächst rosarot und verfärben sich später blau. Der Gewöhnliche Natternkopf kommt gut mit den Böden von Industriebrachen zurecht. Giftige Schwermetalle, Blei und Zink machen ihm nichts aus.

Pilz des Jahres ist der Igelstachelbart. Er fühlt sich in Laubwäldern mit hoher Luftfeuchtigkeit wohl. Sein weißer bis gelblicher Fruchtkörper hat einen Durchmesser von zehn bis 30 Zentimetern und besteht an der Unterseite aus zwei bis fünf Zentimeter langen, herabhängenden Stacheln. Er ist in Europa äußerst selten und gilt als stark gefährdet. Eine besondere Rolle spielt der Igelstachelbart als Heilpilz in der traditionellen chinesischen Medizin.

Vielseitige Heilpflanze

Die Gemeine Nachtkerze ist sehr vielseitig. Ihr Samenöl wird vor allem bei Hautproblemen eingesetzt. Der hohe Gehalt an Gamma-Linolensäure kann entzündungshemmend wirken, Juckreiz lindern und die Hautbarriere stärken. Deshalb wurde die Nachtkerze zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Ihre Anwendungsgebiete reichen von trockener Haut und Ekzemen bis hin zu Neurodermitis. Innerlich kann das Öl hormonelle Beschwerden lindern und besitzt eine beruhigende Wirkung. Ein Tee aus den Blättern hilft bei Verdauungsproblemen.

Ingwer ist nicht nur ein Gewürz, sondern wirkt verdauungsfördernd und stärkt den Magen. Das liegt an seinen ätherischen Ölen. Deshalb wurde er zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Die Wurzelstöcke werden seit Jahrhunderten in Südasien kultiviert und heute in zahlreichen tropischen Ländern angebaut. Schon im Mittelalter erwähnte Hildegard von Bingen Ingwer in ihren naturkundlichen Schriften als wertvolles Heilmittel. Angewandt wird es bei Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit und Appetitlosigkeit, aber auch bei Erkältung sowie Gelenkschmerzen. Zudem wirkt Ingwer blutdrucksenkend.

Es gibt auch eine Giftpflanze des Jahres: die Gartenbohne. Das beliebte Gemüse darf nur gekocht verzehrt werden. Roh enthält es nämlich, wie viele andere Hülsenfrüchte auch, ein giftiges Lektin namens Phasin. **Annette Liebmann**

Es muss nicht immer Fleisch sein

Worauf Verbraucher bei veganen Produkten achten sollten

Fleischersatzprodukte werden immer beliebter. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern kann auch gesundheitliche Vorteile bringen. Doch einige Erzeugnisse enthalten viele Zusatzstoffe.

Das Ernährungsteam der Verbraucherzentrale Niedersachsen hat Fleischersatzprodukte auf deren Inhaltsstoffe untersucht. Projektleiterin Constanze Rubach bewertet es positiv, dass immer mehr vegane Produkte angeboten werden. Diese können ein günstiges Nährwertprofil aufweisen und einen ersten Schritt darstellen, die Ernährung auf mehr pflanzliche Lebensmittel umzustellen.

„Wie gesund solche Produkte sind, hängt stark von der jeweiligen Rezeptur und dem Verarbeitungsgrad ab“, sagt sie. „Oftmals müssen Zusatzstoffe eingesetzt werden, um eine gewisse Textur, Konsistenz oder Form zu erhalten.“ Viele Bratlinge oder Würstchen bestehen aus Wasser, Eiweiß und Fett oder Öl. Damit sie fest werden, müssen sie mit Zusatzstoffen versehen werden.

Dazu zählen vor allem Verdickungsmittel, Stabilisatoren sowie Farbstoffe oder färbende Lebensmittelextrakte. Bei ihrem Test hat die Verbraucherzentrale Niedersachsen nur vereinzelt Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker gefunden. „In fast jedem zweiten Produkt fanden wir allerdings zugesetzte Aromen“, berichtet Rubach. Nur wenige Hersteller kommen ganz ohne Zusatzstoffe aus, die meisten stammen aus dem Bio-Segment.

Immer wieder in der Kritik

Gesundheitlich bedenklich sind die Zutaten nicht. „Grundsätzlich sind alle verwendeten Stoffe in der Europäischen Union geprüft und als Zusatzstoff zugelassen“, betont Rubach. Dennoch könne nicht jedes Gesundheitsrisiko ausgeschlossen werden. Deshalb stünden Zusatzstoffe immer wieder in der Kritik. „Viele stehen beispielsweise im Verdacht, Allergien auszulösen und Krankheiten wie Asthma oder Alzheimer zu begünstigen“, sagt sie. Auch der Einfluss auf das Darm-Mikrobiom sei umstritten.

Rubach empfiehlt, pflanzliche Ersatzprodukte auf der Basis von Hülsenfrüchten wie Lupinen, Sojabohnen, Erbsen oder Linsen zu kaufen. Diese enthalten mehr komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Proteine und Mineralstoffe als beispielsweise Seitan, der nur aus Weizeneiweiß besteht. Bio-Produkte sind meist besser, denn sie dürfen keine künstlichen Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten. Noch ein Tipp von der Expertin: „Als Faustregel gilt: je kürzer die Zutatenliste, desto besser.“ **Annette Liebmann**

Mehr Nachhaltigkeit beim Reisen gewünscht

Dennoch bleibt das umwelt- und klimaschädliche Flugzeug das beliebteste Verkehrsmittel der Deutschen

Wie halten es die Deutschen eigentlich mit der Nachhaltigkeit beim Reisen? Das hat die Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen gemeinsam mit dem Umweltbundesamt (UBA) im Rahmen einer Studie erfragt. Ein Ergebnis besagt: Wunsch und Wirklichkeit liegen recht weit auseinander.

Viele Deutsche möchten nachhaltig reisen. Gut zwei Drittel der Befragten (67 Prozent) gaben 2024 an, dass ihnen ökologische oder soziale Nachhaltigkeit beim Reisen wichtig ist – ein Wert, der seit 2012 kontinuierlich gestiegen ist. Immerhin hat sich der Anteil der Buchungen von Reiseangeboten mit Nachhaltigkeitskennzeichnung gegenüber 2019 (sechs Prozent) auf knapp elf Prozent im Jahr 2023 nahezu verdoppelt. Nichtsdestotrotz war Nachhaltigkeit bei der konkreten Reiseentscheidung am Ende nur selten ausschlaggebend, nämlich bei lediglich bis zu fünf Prozent der Reisen.

Neuer Höchstwert

Darüber hinaus wurde mit durchschnittlich 143 zurückgelegten Kilometern pro Reisetag ein neuer Höchstwert erreicht. Das heißt: Noch nie sind die Deutschen bei ihren Urlaubsreisen (ab fünf Tagen Dauer) pro Tag im Schnitt so weit gefahren. Und nicht zuletzt führte ein Zuwachs bei Fern- und Auslandsreisen 2024 zu einem Rekordwert bei Flügen. Das umweltschädliche Flugzeug ist also weiterhin für den größten Anteil der geleisteten Kilometer verantwortlich. Im Vergleich zum Vorjahr hat es den größten Zuwachs erfahren und bleibt somit das beliebteste Verkehrsmittel vor dem Auto.

„Wir sehen hier einen deutlichen Widerspruch“, sagt UBA-Präsident Dirk Messner. „Viele Menschen wünschen sich mehr Nachhaltigkeit beim Reisen, tatsächlich aber steigt der Anteil klimaschädlicher Flugreisen weiter an. Diese Diskrepanz zwischen Haltung und Verhalten ist ein zentrales Problem, das wir stärker in den Blick nehmen müssen.“

Verschiedene Ansprüche

Den Grund dafür sehen Expertinnen und Experten in den verschiedenen Ansprüchen, die Reisende an ihren Urlaub stellen: Nachhaltigkeit ist bei der Reiseentscheidung nur einer unter vielen Wünschen. „Die allermeisten Deutschen reisen einfach nicht in erster Linie, um sich für Nachhaltigkeit zu engagieren oder um den Menschen in den Zielgebieten etwas Gutes zu tun, sondern um Abstand vom Alltag zu gewinnen, sich zu erholen und Freude zu haben“, erklärt Wolfgang Günther, Tourismusexperte und Mitautor der Studie.

Doch das ließe sich auch deutlich nachhaltiger und umweltfreundlicher realisieren. Die Reisebranche habe in der Vergangenheit bereits bewiesen, dass sie in der Lage ist, durch geeignete Kommunikation neue Sehnsüchte zu wecken und alternative Reiseideen am Markt zu platzieren, so die Autorinnen und Autoren des Abschlussberichts. Die Nachfrage lasse zumindest Spielraum für solche Veränderungen.

49 Prozent der Menschen hierzulande wünschten sich zum Zeitpunkt der Befragung 2024 ökologisch verträgliche Urlaubsreisen. Das waren sieben Prozentpunkte mehr als im Jahr 2019. Diese überwiegend positive Einstellung unterstreicht, dass Nachhaltigkeit grundsätzlich begrüßt wird. Für die Reisebranche müsste das bedeuten: Anbieter, die jetzt auf nachhaltige Angebote setzen, gehen kein Risiko ein – im Gegenteil.

Weichen stellen

Aus der Sicht der Forschungsgemeinschaft und des UBA ist eine grundlegende Veränderung des Reiseverhaltens hin zu mehr Nachhaltigkeit nicht allein Aufgabe der Kundinnen und Kunden. Die Tourismusbranche hat die Chance, mit attraktiven Angeboten und klarer Kommunikation die Weichen zu stellen – hin zu einem Reisen, das unsere natürlichen Lebensgrundlagen schützt.

Mirko Besch

Gemüse richtig aufbewahren

Eine Schale Salz im Kühlschrank bindet Feuchtigkeit

Mehr Gemüse zu essen liegt im Trend. Damit es frisch und knackig bleibt, gibt es einen bewährten Trick: Einfach eine Tasse oder Schale Salz ins Gemüsefach des Kühlschranks stellen.

Salz bindet überschüssige Feuchtigkeit und verlangsamt dadurch das Verderben des Gemüses im Kühlschrank. Es wirkt wie ein natürlicher Schwamm, das Klima im Gemüsefach wird dadurch trockener. Salat oder Karotten können dadurch nicht matschig werden. Weniger Feuchtigkeit reduziert zudem das Risiko von Schimmelbildung. Das Salz sollte nicht direkt mit dem Gemüse in Kontakt kommen und aus Hygienegründen alle zwei bis drei Wochen ausgetauscht werden.

Ein weiterer Vorteil von Salz ist das Neutralisieren von Gerüchen. Es verhindert, dass sich die Aromen verschiedener Lebensmittel im Kühlschrank vermischen.

Für Blattsalate, Brokkoli, Kohl, Radieschen, Rettich, Spinat und Zwiebeln ist die Kälte im Kühlschrank optimal. Karotten sind sogar nach zwei Wochen noch frisch. Anders sieht es bei kältesensiblen Gemüse wie Avocados, Auberginen, grünen Bohnen, Paprika oder Tomaten aus. Wenn diese Sorten zu lange bei niedrigen Temperaturen lagern, kann es zu braunen oder glasigen Stellen kommen. Sie sollten deshalb am besten an einem dunklen Ort bei idealerweise 16 Grad Celsius aufbewahrt werden. Ein Vorratsraum bietet sich dafür an. pet

Vorsicht bei digitalen Pflegeanträgen

Verbraucherzentrale verklagt Anbieter – Pflegegrad am besten direkt bei der Kasse beantragen

Immer mehr private Online-Anbieter werben damit, bei ihnen einen Antrag auf Feststellung eines Pflegegrads zu stellen. Doch dahinter stecken meist wirtschaftliche Interessen. Gegen einen Anbieter hat die Verbraucherzentrale erfolgreich wegen Irreführung geklagt.

Wenn jemand pflegebedürftig wird, muss es oft schnell gehen. Da wäre es gut, wenn man mit ein paar Mausklicks den Pflegegrad beantragen könnte. Genau das versprechen einige Webseiten im Internet. Doch was auf den ersten Blick wie Unterstützung klingt, ist oft vielmehr der Versuch, den Pflegebedürftigen Hilfsmittel aufzudrängen, die die Pflegekassen kostenfrei gewähren.

Das Geschäftsmodell dieser dubiosen Anbieter ist einfach: Mit der Beantragung eines Pflegegrads über deren Webseiten erklärt sich der Antragsteller oder die Antragstellerin – oft unbemerkt – auch mit der monatlichen Zusendung einer „Pflegebox“ einverstanden.

Überraschung per Post

Diese enthält in der Regel Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe und Masken. Eine Abfrage beim Antragstellenden, ob diese Materialien oder vielleicht andere Hilfsmittel benötigt werden, findet nicht statt. Die Kosten für die monatlich zugesandte Box lässt sich der Anbieter von der Pflegeversicherung pauschal erstatten und verdient daran. Denn die Pflegekasse zahlt monatlich bis zu 42 Euro für Pflegehilfsmittel, der Wert der zugesandten Pflegebox ist wesentlich geringer.

Die Antragstellenden sind oft überrascht, wenn sie diese Box erhalten, denn sie haben sie nicht bewusst bestellt und zum Teil auch keine Verwendung für die gelieferten Hilfsmittel. Vielen ist nicht bekannt, dass Versicherten mit einem Pflegegrad 42 Euro monatlich zur Verfügung stehen, um tatsächlich benötigte Pflegehilfsmittel selbst kaufen zu können. Die Kosten werden von der Pflegekasse gegen Einreichung der Zahlungsbelege erstattet.

Das Geschäftsgebaren dieser Anbieter bewegt sich teilweise in einer rechtlichen Grauzone. Der Verbraucherzentrale Bundesverband hat unlängst gegen einen dieser Anbieter geklagt, der auf seiner Webseite in seinem Logo die Farben Schwarz-Rot-Gold der Bundesflagge verwendet. Damit erweckt er den Eindruck, es handle sich um eine staatliche Institution.

Irreführende Werbung

Damit nicht genug: Die Perulatus GmbH warb mit einer angeblichen Erfolgsquote von 95 Prozent, wenn man über ihre Webseite einen Pflegeantrag stellt. Das Landgericht München untersagte diese Werbung, da sie irreführend sei.

Nicht untersagt wurde hingegen die Verwendung der Nationalfarben, da diese auch von anderen privaten Firmen genutzt werden. Mit einigen Anpassungen an seiner Webseite wirbt der Anbieter im Internet weiterhin für den digitalen Pflegeantrag.

Unkompliziert und sicher

Der Sozialverband VdK sieht solche Anbieter kritisch und weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Beantragung eines Pflegegrads unkompliziert und schnell mit einem Anruf bei der Pflegekasse möglich ist.

Die Kassen bieten zudem eine Online-Antragstellung an, allerdings auf ihrer jeweiligen Webseite. Im Anschluss an die Beantragung schließt sich eine Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst an. Diese findet im Rahmen eines Hausbesuchs statt, der zuvor vereinbart wird. **J. Ciszewski/A. Liebmann**

Ein offenes Gespräch kann vieles klären

Unterschiedliche Ansichten zwischen Eltern und Großeltern über Benehmen und Essgewohnheiten der Kinder sind normal

Für viele Kinder sind Großeltern nach den Eltern die wichtigsten Bezugspersonen. Sie unterstützen die Familienarbeit und verbringen oft viel Zeit mit den Enkelinnen und Enkeln. Allerdings kann es dabei auch zu Konflikten in Erziehungsfragen kommen.

Engagierte Großeltern zu haben, ist ein großes Glück. Ohne sie wäre der Alltag vieler Eltern schwerer zu bewältigen: Sie bringen die Enkelkinder zur Schule und springen ein, wenn die Kita ausfällt, jemand krank wird oder die Eltern mal einen Abend miteinander verbringen möchten.

Die Erziehung ist aus Sicht der meisten Großeltern die Aufgabe der Eltern. Nicht immer stimmen jedoch die Werte der Großeltern- und Eltern-Generation miteinander überein. Schließlich hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gesellschaftlich viel verändert.

Die Frage ist das Wie

„Es ist kein Problem, wenn man unterschiedlicher Auffassung ist. In einem Familiensystem sollte es immer möglich sein, zu sagen, was einen stört. Die Frage ist nur, wie das geäußert wird“, sagt Marion Brandl-Knefz. Die Pädagogische Qualitätsbegleiterin im Evangelischen KITA-Verband Bayern und Referentin für Weiterbildung von Erziehern und Erzieherinnen hat sich unter anderem mit der Bedeutung von Großeltern im Leben von Kindern beschäftigt.

Sie weist darauf hin, dass Eltern heutzutage vor vielen Herausforderungen stehen: „Es ist schwierig, Berufstätigkeit und Familie unter einen Hut zu bekommen, auch weil die Kinderbetreuung nicht immer zuverlässig funktioniert.“ Eltern bräuchten eine wohlwollende Unterstützung und keine Klagen.

Ein häufiger Streitpunkt ist beispielsweise, dass die Eltern ihren Kindern keine Grenzen setzen würden. Während früher ein autoritärer Erziehungsstil vorherrschte, bei dem Vater und Mutter die alleinige Entscheidungsmacht hatten, hat sich mittlerweile der Trend zu einer bedürfnisorientierten Erziehung durchgesetzt. Das heißt, die Eltern reagieren zum Beispiel zeitnah auf das Weinen des Kindes, um ihm Geborgenheit zu vermitteln. Konflikte werden durch Gespräche und Verständnis gelöst. „Das tut den Kindern gut“, betont Brandl-Knefz.

Bei vielen Entscheidungen werden sie miteinbezogen, Strafen und Beschämung werden vermieden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Kinder auch klare Regeln und Konsequenzen vermittelt bekommen. Das schafft Halt und bietet Sicherheit und Orientierung. Doch damit tun sich manche Eltern schwer.

Unterschiedliche Auffassungen kann es auch bei der Einhaltung von Benimmregeln geben. Etwa, wenn ein Kleinkind noch nicht mit Besteck, sondern mit den Fingern essen möchte. Was früher undenkbar war, gilt heutzutage als wichtiger Schritt in der kindlichen Entwicklung. Manchmal bestehen auch abweichende Ansichten, inwieweit ein Kind das Recht hat, seine Gefühle zu zeigen und seine Meinung zu sagen. Oder es vergisst, sich zu bedanken.

Brandl-Knefz rät Großeltern, bei Erziehungsfragen das Gespräch zu suchen. Wichtig ist, offen und ohne Vorwürfe alle Themen anzusprechen. Am besten gelingt das, wenn „Ich-Botschaften“ formuliert werden. Dabei äußert man seine Gefühle, Bedürfnisse und Wahrnehmungen, ohne das Gegenüber anzugreifen. Das Gespräch könnte beispielsweise so verlaufen: „Ich finde es ungewöhnlich, dass Paul als Dreijähriger schon so viel mitentscheiden darf. Wir haben es damals anders gemacht. Wie seht ihr das?“

Verwöhnen erlaubt

Müssen Großeltern den Erziehungsstil ihrer Kinder immer strikt einhalten? Oder dürfen sie ihre Enkelkinder auch mal verwöhnen? „Ja, das dürfen sie“, sagt Brandl-Knefz, „so lange sie den Rahmen einhalten, den die Eltern festgelegt haben.“ Dass die Kinder bei Oma und Opa auch mal ein bisschen länger aufbleiben oder fernsehen dürfen, sei durchaus okay, so die Pädagogin. „Das gehört irgendwie mit dazu.“ **Annette Liebmann**

Arzttermine für den MD notieren

Zu den Vorbereitungen auf eine Pflegebegutachtung gehört, die Tätigkeiten zu notieren, bei denen die oder der Pflegebedürftige Hilfe im Alltag braucht. Nicht vergessen werden sollten dabei die Arzttermine, bei denen die betroffene Person Begleitung benötigt.

Ob die antragstellende Person Termine, die die Gesundheit betreffen, allein wahrnehmen kann oder Unterstützung braucht, fließt auch in die Berechnung des Pflegegrads ein. Der Medizinische Dienst (MD) prüft bei einem Hausbesuch, wie selbstständig eine Person noch ist. Erfasst werden

sechs Bereiche, die unterschiedlich gewichtet werden. Die Unterstützung beim Arztbesuch spielt eine Rolle bei der Einschätzung der Mobilität, der Selbstversorgung und dem Umgang mit Krankheiten.

Wenn jemand beispielsweise das Haus nicht allein verlassen kann, sich nicht allein zurechtfindet oder kognitiv nicht in der Lage ist, ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu führen, spricht das für einen höheren Pflegegrad. Es ist ratsam, vor dem Besuch des MD ein Pfl egetagebuch zu führen, in dem alle gesundheitlichen Termine, wie etwa der Besuch einer Physio- oder Ergotherapie, sowie Krankenhausaufenthalte der zurückliegenden Wochen vermerkt sind. Ebenso sollte man aktuelle Arztbriefe und Atteste, die den Hilfebedarf bestätigen, beim Begutachtungstermin bereitlegen. **ali**

Weniger Aufwand für Rentner

DRV meldet Daten automatisch ans Finanzamt

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) übermittelt alle steuerrechtlich relevanten Beträge an die zuständigen Finanzämter. Zudem versendet sie kostenlose Bescheinigungen über die Daten.

Haben Rentnerinnen und Rentner steuerpflichtige Einkünfte, die insgesamt über dem jährlichen Grundfreibetrag liegen, müssen sie eine Steuererklärung abgeben. Eingerechnet werden neben der gesetzlichen Altersrente auch Erwerbsminderungs- und Hinterbliebenenrenten. Der Grundfreibetrag lag im Jahr 2025 für Alleinstehende bei 12 096 und für Verheiratete bei 24 192 Euro.

Grundsätzlich übermittelt die DRV die Daten zu den Rentenbezügen und bestimmten Altersvorsorgeaufwendungen automatisch an das zuständige Finanzamt. Dadurch ist es meist nicht mehr nötig, die Werte von Hand in die Papierformulare einzutragen.

Wer die Steuererklärung jedoch im Elster-Portal erstellt oder eine kommerzielle elektronische Steuersoftware verwendet, muss die Rentendaten dort in der Regel selbst eintragen. Das gilt insbesondere dann, wenn sich Steuerpflichtige das Ergebnis der Berechnung vorab anzeigen lassen möchten. Dann können sie bei der DRV die kostenlose Bescheinigung „Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“ anfordern. Sie enthält neben den steuerrechtlich relevanten Beträgen auch Hinweise, in welche Zeilen der Steuerformulare – etwa der „Anlage R“ – diese einzutragen sind.

Einmal anfordern

Die DRV verschickt diese Bescheinigung nur, wenn sie einmal angefordert wurde. Das ist auf dieser Webseite möglich: www.deutsche-rentenversicherung.de/steuerbescheinigung

Rentnerinnen und Rentner erhalten diese anschließend in gedruckter Form per Post. In den Folgejahren versendet die DRV das Schreiben dann automatisch. Wie die DRV mitteilt, wird es in der Regel zwischen Mitte Januar und Ende Februar zugestellt. **ken**

Banken müssen bei Kontowechsel helfen

Banken sind verpflichtet, auf Wunsch ihren Kundinnen und Kunden bei einem Kontowechsel behilflich zu sein. Gesetzliche Grundlage ist das Zahlungskontengesetz.

Das Gesetz gilt seit 2016 und soll den Wechsel erleichtern. Beide Banken müssen Kundinnen und Kunden unterstützen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Sparkasse, Volksbank oder eine reine Online-Bank handelt. Allerdings sollten beide Institute in Deutschland ansässig sein. Damit das neue Konto bald genutzt werden kann, gibt es Fristen.

Der Wechsel kann komplett von der neuen Bank aus gesteuert werden. Dazu fordert man die Unterstützung per Formular in der Filiale oder über den digitalen Wechselservice im Online-Banking an. Die neue Bank muss binnen zwei Geschäftstagen sämtliche Informationen über bestehende Daueraufträge, Lastschriften und eingehende Überweisungen der vergangenen 13 Monate bei der alten Bank anfordern. Diese hat wiederum fünf Geschäftstage Zeit, um die Daten zu schicken. Außerdem wird sie das Konto schließen und das restliche Guthaben an die neue Bank überweisen. Das Datum dafür legt die Kundin oder der Kunde fest. Weitere fünf Geschäftstage später muss die neue Bank die gewünschten Daueraufträge eingerichtet haben. Zur Sicherheit sollten Kundinnen und Kunden dennoch das alte und neue Konto einige Zeit parallel laufen lassen. **ali**

Sicher unterwegs mit Kindern an Bord

Rechtliche Vorgaben und Pflichten für Autofahrten mit nicht eigenem Nachwuchs

Wer mit seinem Auto Kinder und Jugendliche befördert, die nicht die eigenen sind, sei es zu einem Turnier oder auf einer Reise, übernimmt eine besondere Verantwortung. Neben der Aufsichtspflicht gilt es, rechtliche Vorgaben einzuhalten. Auch die richtige Sicherung ist wichtig.

Idealerweise sollten die Sorgeberechtigten vor der Fahrt schriftlich zustimmen, empfiehlt der ACV Automobil-Club Verkehr. Mit einer solchen Erklärung wird zum einen deren Einverständnis dokumentiert und zum anderen die Aufsichtspflicht an die Fahrerin oder den Fahrer übertragen.

Weitere Angaben wie Name und Alter der Kinder, Zeitraum und Ziel der Fahrt, Kontaktdaten der Eltern sowie eine medizinische Vollmacht können im Notfall hilfreich sein. Bei Reisen ins Ausland ist für manche Länder eine formelle Reisevollmacht notwendig. Hierfür sollte man sich vorab bei der Botschaft oder dem Konsulat des Ziellandes sowie auf den Länderseiten des Auswärtigen Amtes informieren.

Kindersitz und Gurt

Während der Fahrt hat der Fahrer oder die Fahrerin sowohl die Sicherheits- als auch die Aufsichtspflicht einzuhalten. Das bedeutet, dass Kinder bis zum vollendeten zwölften Lebensjahr oder unter 150 Zentimetern Körpergröße immer mit einem geeigneten, geprüften Kindersitz gesichert sein müssen. Sitzerhöhungen sind praktisch, aber nur sicher, wenn Sitztyp, Norm und Passform auch zum jeweiligen Kind passen.

Darüber hinaus muss das Sicherungssystem korrekt eingestellt sein. Bei einem Dreipunktgurt sollte der Schultergurt mittig über der Schulter verlaufen und der Beckengurt flach über den Hüftknochen liegen – straff, aber bequem. Bei einem integrierten Fünfpunktgurt im Kindersitz sollte zwischen Gurt und Schlüsselbein nur ein Finger passen. Da dicke Jacken eine korrekte Gurtführung behindern können, ist es ratsam, diese vor der Fahrt auszuziehen.

Kinder dürfen grundsätzlich auch auf dem Beifahrersitz befördert werden, jedoch nur in einem zugelassenen Kindersitz. Rückwärtsgerichtete Sitze sind vorne lediglich erlaubt, wenn der Airbag deaktiviert ist.

Bei Unruhe anhalten

Was die Aufsichtspflicht anbelangt, so trägt der Fahrer oder die Fahrerin die Verantwortung dafür, dass die Kinder im Auto keine gefährlichen Handlungen ausführen. Entsteht ein Schaden, weil Kinder im Auto nicht ausreichend beaufsichtigt wurden, kann er oder sie somit haftbar sein. Sollte Unruhe aufkommen, ist es daher sinnvoll, anzuhalten, anstatt während des Fahrens einzugreifen.

Kommt es zu einem Unfall, sind Kinder durch die Kfz-Haftpflichtversicherung abgesichert. Eine spezielle Insassenunfallversicherung ist meist nicht notwendig. Für Schäden, die Kinder verursachen, haften oft deren Eltern. Hier schützt eine private Familienhaftpflichtversicherung vor möglichen finanziellen Folgen. **Mirko Besch**

Hörgeräte und Kopfbedeckung

Mehr Komfort durch die richtige Auswahl

Mützen und Stirnbänder im Winter, Kappen und Sonnenhüte im Sommer: Wer Hörgeräte nutzt, sollte darauf achten, dass die Kopfbedeckung nicht zu eng sitzt.

Denn sonst könnte das Mikrofon des Hörsystems verdeckt werden oder verrutschen. Am besten sollte eine eher lockere Kopfbedeckung ausgewählt werden, damit das Hören und Verstehen gut funktioniert und kein sogenanntes Rückkopplungspfeifen entsteht. Auch können Flusen oder Fasern dann nicht so leicht ins Hörgerät gelangen.

Schon bei der Auswahl der Mützen oder Kappen kann darauf geachtet werden, dass diese die Ohren aussparen und auch die Hörgeräte nicht verdeckt werden. Wer an den Ohren sehr kälteempfindlich ist, kann sich mit einem locker getragenen Schal ausstatten. Am besten geeignet für Kopfbedeckungen sind IdO-Hörgeräte. Das sind Im-Ohr-Hörgeräte, die maßgefertigt sind und direkt im Gehörgang sitzen. Sie sind besonders unauffällig, aber bislang nur für Menschen mit leichtem bis mittelgradigem Hörverlust geeignet. Sie zeichnen sich durch ihre individuelle Anpassung aus. Im Gegensatz dazu werden Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme (HdO) außen am Ohr getragen.

Eine regelmäßige Reinigung der Hörgeräte sorgt generell für eine gute Funktion. Sie verlängert zudem die Lebensdauer. Je nach Hörgerätetyp sind unterschiedliche Reinigungsschritte notwendig, die etwa mit speziellen Bürsten, weichen Tüchern oder auch Wattestäbchen durchgeführt werden sollten. Tipps hierzu kann man sich schon beim Kauf einholen. **pet**

Telefon: Reine Sprachtarife sind rar

Seit einigen Jahren gibt es fast nur noch Telefonverträge mit Internet. Wer einen ganz einfachen Telefonvertrag abschließen möchte, findet nur wenige Anbieter dafür. Dieser ist sozusagen ein Nischenprodukt geworden.

„Reine Sprachtarife werden seit vielen Jahren immer weniger nachgefragt“, sagt Dirk Wende, Unternehmenssprecher bei der Deutschen Telekom. „Auch für viele ältere Menschen, die in ihrem Berufsleben mit dem Internet (noch) nicht viel zu tun hatten, ist ein Internetzugang wichtig. Hier findet soziale Teilhabe statt, sei es der Austausch mit Familie und Freunden, Bankgeschäfte tätigen, Versicherungen verwalten, Reisen buchen, online die Zeitung lesen oder Onlineshopping und vieles mehr. Das Internet gehört zum Leben dazu“, erklärt Wende.

Das Unternehmen bietet aktuell zwei solcher reinen Sprachtarife an. Beachtet werden muss jedoch, dass dennoch ein Glasfaser-Modem, ein Router oder anderes Zubehör erforderlich ist.

Angebote vergleichen

Auch bei wenigen anderen Anbietern gibt es noch reine Festnetz-Telefontarife ohne Internet. Portale wie Verivox oder Check24 stellen dafür Suchsysteme bereit, mit denen sich aktuelle Angebote und Tarife verschiedener Unternehmen vergleichen lassen. **pet**

„Miss Tagesschau“ wird 65

Susanne Daubner hat Kultstatus

Sie ist seit mehr als einem Vierteljahrhundert eines der vertrauten Gesichter der „Tagesschau“ und informiert das TV-Publikum regelmäßig über aktuelle Nachrichten: Am 26. März feiert Susanne Daubner ihren 65. Geburtstag.

Sie wurde 1961 in Halle an der Saale in der ehemaligen DDR geboren. Nach dem Abitur begann Daubner eine kaufmännische Berufsausbildung, ging dann zum Rundfunk der DDR und ließ sich zur Sprecherin und Moderatorin ausbilden. Im Jahr 1989, kurz vor dem Fall der Berliner Mauer, flüchtete sie mit ihrem damaligen Lebensgefährten über Ungarn und Jugoslawien in die BRD. Der Grund dafür war, dass sie ins Visier der Stasi geraten war.

In West-Berlin begann Daubner als Nachrichtensprecherin beim Sender Freies Berlin (SFB) zu arbeiten. Seit 1999 gehört sie fest zum Sprecher-Team der „Tagesschau“. Sie ist oft in der Hauptausgabe um 20 Uhr zu sehen. Ihre ruhige und seriöse Art, Nachrichten zu vermitteln, brachte ihr das Vertrauen der Zuschauerinnen und Zuschauer ein.

Neben ihrer Tätigkeit als Nachrichtensprecherin ist Daubner oft in Talkshows oder Diskussionsrunden zu sehen. Ihre Vielseitigkeit machte sie zu einer der bekanntesten und angesehensten Journalistinnen Deutschlands. Sie arbeitet auch als Sprecherin für Fernseh- und Hörspielproduktionen sowie als Moderatorin, nimmt regelmäßig an Lesungen teil und engagiert sich zudem für verschiedene soziale Projekte.

Kultstatus erreichte Daubner als Sprecherin des „Jugendworts des Jahres“. Bis 2024 prägte sie das Format, indem sie als seriöse Nachrichtensprecherin jugendliche Begriffe wie „cringe“, „Swag“ oder „goofy“ auf humorvolle Art präsentierte. Sie gewann dadurch vor allem in den sozialen Medien viele junge Fans. Es gab sogar Aufrufe, „daubnern“ zum Jugendwort des Jahres zu wählen.

Daubner gibt über ihr Privatleben nur wenig preis. Sie ist geschieden, hat eine Tochter und ist 2024 Großmutter geworden. **pet**