

THEMEN

Hintergrund

Stärke durch Selbsthilfegruppen Seite 3

Politik

Viele Menschen rutschen unter Armutsgrenze Seite 4

Gesundheit

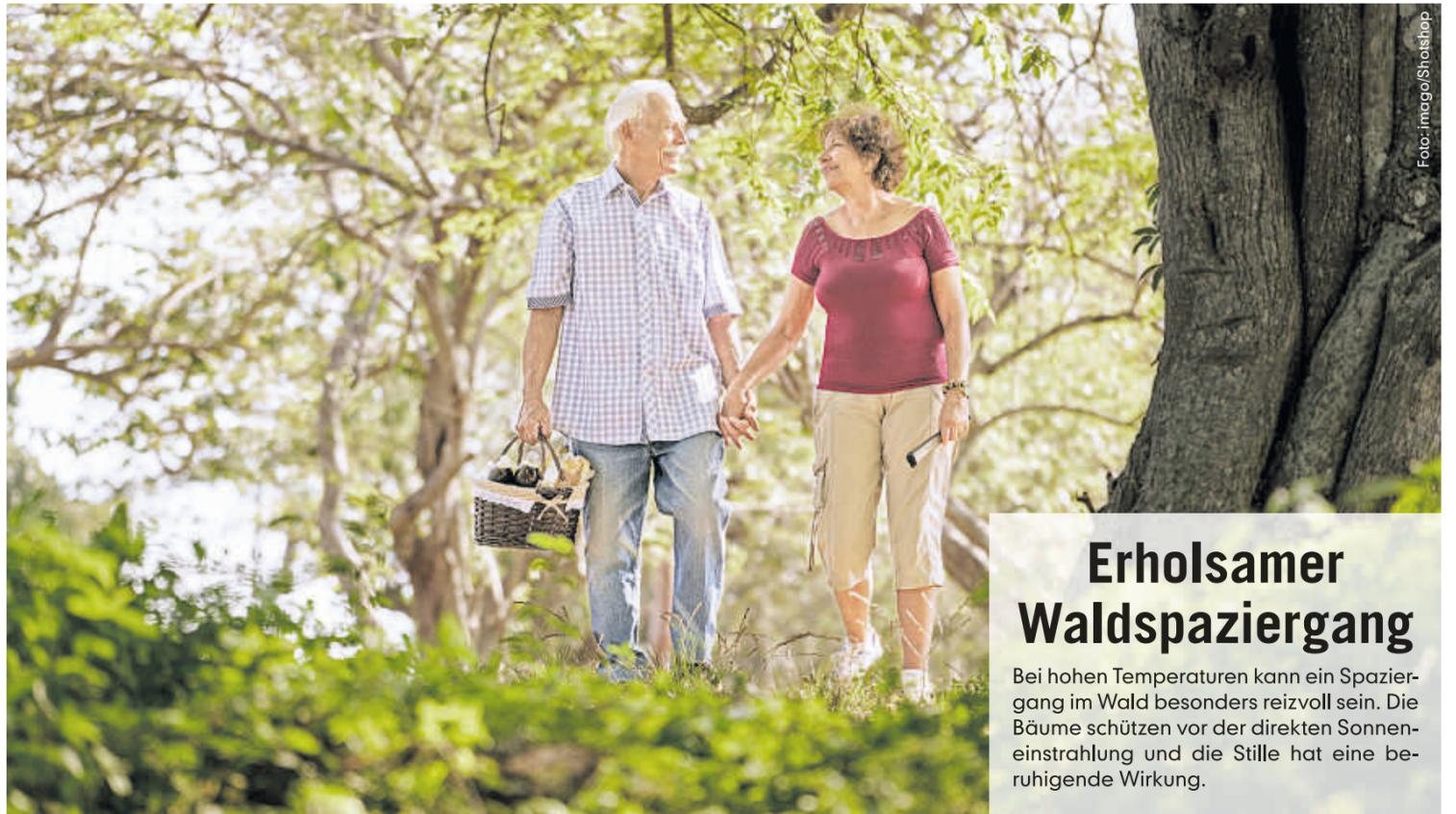
Schmerzhafte Verengungen im Wirbelkanal Seite 8

VdK-TV

Unfallversicherung im Ehrenamt Seite 12

Verbraucher

Was Supermarkt-Apps wirklich bringen Seite 23



Erholsamer Waldspaziergang

Bei hohen Temperaturen kann ein Spaziergang im Wald besonders reizvoll sein. Die Bäume schützen vor der direkten Sonneneinstrahlung und die Stille hat eine beruhigende Wirkung.

Aus dem Landesverband

Hans-Josef Hotz im Interview zum Koalitionsvertrag Seite 13

Deutschland muss sozial gerechter werden

VdK kritisiert fehlende Planungssicherheit im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung

SEITE 5

So hilft der VdK



Foto: imago/blickwinkel

Friedbert Johannes ist aktiv und gern unter Menschen. Nach mehreren Chemotherapien ist er allerdings stark gehbehindert. Der VdK Saarland erreichte vor Gericht, dass der 67-Jährige mit dem Merkzeichen aG wieder mehr Mobilität und Selbstbestimmung zurückerhalten hat.

Die neue Bundesregierung hat ihre Geschäfte aufgenommen. Bundeskanzler Friedrich Merz rief in seiner ersten Regierungserklärung zu einer „gemeinsamen Kraftanstrengung“ auf. Nach Ansicht des Sozialverbands VdK muss die neue Regierung Deutschland sozial gerechter machen.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Ich weiß, dass schon jetzt viele Bürgerinnen und Bürger die geforderte Kraftanstrengung in ihrem Alltag leisten – nur die wurden in der Regierungserklärung nicht erwähnt. Vielen Menschen fehlt das Vertrauen in politische Handlungsfähigkeit und ein Gefühl der Sicherheit. Mit seiner Regierung hat Herr Merz es in der Hand, Zuversicht zu vermitteln und die Gesellschaft zu einen.“ Den Koalitions-

vertrag sieht der VdK als logische Konsequenz des Wahlkampfes, in dem die Verbesserung der sozialen Situation vieler Menschen nicht die höchste Priorität hatte. Soziale Verbesserungen wurden oft gegen und nicht im Einklang mit der Wirtschaftspolitik gesehen.

Bisher hat die Regierung nur wenige Lösungsansätze für Struktur-reformen des Sozialstaats präsentiert. Bentele stellt klar: „Die Sozialversicherungen müssen fit für die Zukunft gemacht werden. Die nötigen Reformen sind möglich, ohne die Bürgerinnen und Bürger zu verunsichern und die Angst vor Leistungskürzungen zu schüren. Die wesentlichen Debatten zur Zukunft von Rente, Pflege und Gesundheitswesen werden in Kommissionen und Arbeitsgruppen ausgelagert. Der VdK will verhindern, dass

unmittelbare Leistungskürzungen in den Bereichen Gesundheit und Pflege oder zukünftige Kürzungen bei der Rente überhaupt zur Debatte stehen. Stattdessen fordert der VdK, konkrete Vorschläge für höhere Einnahmen in den Sozialversicherungen und im Staatshaushalt zu diskutieren.

Das vom VdK im Wahlkampf präsentierte Steuerkonzept zeigt, dass sich sozialpolitischen Verbesserungen durch eine gerechtere Steuerpolitik finanzieren lassen. Ein leistungsstarker Sozialstaat ist allen Unkenrufen zum Trotz möglich. „Zentrale Herausforderungen wie die nachhaltige Finanzierung der Sozialversicherungen, aber auch die Bekämpfung von Armut, die Förderung von Barrierefreiheit oder die Unterstützung pflegender Angehöriger sind bisher unzurei-

chend adressiert“, sagt Bentele. Der VdK fordert die Bundesregierung auf, die im Koalitionsvertrag angelegten positiven Ansätze zügig umzusetzen und die Lücken im Sinne einer solidarischen und inklusiven Gesellschaft zu schließen.

Bentele kritisiert die fehlende Planungssicherheit über verabredete Maßnahmen, die den Alltag von Millionen Menschen verbessern könnten: „Der Finanzierungsvorbehalt lässt zu viel offen. Es ist zu befürchten, dass wichtige Reformen wie zum Beispiel eine Entlastung kleiner und mittlerer Einkommen bei der Einkommenssteuer nicht kommen. Dies würde dazu führen, dass das Vertrauen der Menschen in die soziale Sicherung und in die Zukunftsfähigkeit unseres Sozialstaats weiter abnimmt“, warnt die VdK-Präsidentin. **Julia Frediani**

Pflegende Angehörige benötigen konkrete Unterstützung

VdK-Präsidentin Bentele: Die Pläne in der Pflegepolitik müssen dringend ausgebaut werden

Die bisherigen Pläne der Bundesregierung für eine bessere Entlastung von pflegenden Angehörigen müssen nach Einschätzung des Sozialverbands VdK erheblich erweitert werden.

„Pflegende Angehörige benötigen dringend eine echte Pflegereform. Die Angebote von Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege müssen endlich ausgebaut werden“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Schon die letzte Bundesregierung hatte sich die Einführung einer Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige vorgenommen, sie aber schließlich nicht umgesetzt.

„Die Enttäuschung darüber ist bei den Betroffenen groß, dabei ist der Bedarf riesig“, sagt Bentele. Eine Studie des DIW Berlin im Auftrag des VdK aus dem Jahr 2022 zeigte eindeutig, dass häusliche Pflege arm macht. Eine Lohnersatzleistung würde die Arbeit der Pflegenden endlich anerkennen und finanziell würdigen.

Die Bundesregierung plant bisher, das Pflegezeitgesetz und das Familienpflegezeitgesetz zusammenzuführen und die Freistellungsansprüche flexibler zu gestalten. Dadurch wären Freistellungen von der Erwerbsarbeit klarer geregelt. Ein weiterer Plan sieht vor, den Kreis der anspruchsb-

berechtigten Angehörigen zu erweitern. Dies begrüßt der VdK, fordert aber, dass die Zugangsvoraussetzungen für Freistellungen noch niedrigschwelliger ausgestaltet sind.

Der Anspruch auf eine Unterbrechung oder Reduzierung der Erwerbsarbeit sollte nicht von einer bestimmten Betriebsgröße abhängig sein. Zudem will die neue Bundesregierung die Einführung eines Familienpflegegeldes bisher lediglich prüfen. „Die einzelnen Ansätze können hilfreich sein, aber das ist alles zu wenig. Da muss mehr geschehen“, fordert Bentele.

Julia Frediani

Vertrauen in Sozialstaat erschüttert

Bentele: Ungleichheit ist das entscheidende Thema für Demokratie

Eine große Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger hat ein geringes Vertrauen in den deutschen Sozialstaat – sowohl in seine langfristige Finanzierbarkeit als auch in die Gerechtigkeit der Verteilung von sozialen Leistungen. Das zeigen die Ergebnisse verschiedener aktueller Studien der Universität Konstanz.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler kommen zu dem Ergebnis, dass das Vertrauen bei Menschen mit niedrigen Einkommen besonders gering ist, beispielsweise beim Thema Rente: Eine Mehrheit von ihnen nimmt eine starke Ungleichbehandlung wahr. „Scheinbar gibt es eine weit verbreitete Unsicherheit und Unzufriedenheit mit der Leistung des Rentensystems, die die neue Bundesregierung zum Anlass nehmen sollte, das System durch langfristig orientierte Reformen nachhaltig abzusichern“, ordnet Marius R. Busemeyer, Politikprofessor der Universität Konstanz, die Ergebnisse ein.

Handlungsbedarf

VdK-Präsidentin Verena Bentele sieht angesichts der Ergebnisse Handlungsbedarf: „Eine langfristige Absicherung und eine signifikante Erhöhung der Rente könnten helfen, verlorenes Vertrauen wieder herzustellen.“

85 Prozent der Befragten geben an, dass Politikerinnen und Poli-



Studien der Universität Konstanz zeigen, dass soziale Ungleichheit das Vertrauen in den Staat schwächt. Foto: picture alliance/Bildagentur Schoening

ker sich nicht darum kümmern, was „einfache Leute“ denken, 82 Prozent sind der Meinung, dass jene sich nicht um einen engen Kontakt zur Bevölkerung bemühen. 81 Prozent sind der Meinung, dass die Einkommensunterschiede in Deutschland zu groß sind. Ein Zusammenhang besteht zwischen Ungleichheit und politischer Teilhabe. Menschen aus unteren Einkommenschichten sind weniger zuversichtlich, sich selbst in politische Debatten einbringen zu können: Viele haben das Gefühl, abgehängt worden zu sein.

„Soziale Ungleichheit unterspült im Ergebnis das demokratische Fundament des deutschen Sozialstaats“, fasst Busemeyer zusammen. Für den VdK zeigen die Ergebnisse, dass das Thema der sozi-

alen Ungleichheit in der Wahrnehmung der Bürgerinnen und Bürger eines der wichtigsten Themen ist.

Entscheidendes Thema

„Im zurückliegenden Wahlkampf dominierten die Themen Migration und Wirtschaft. Dabei ist die wahrgenommene Ungleichheit das entscheidende Thema für die Demokratie“, meint Bentele. „Um diesem Trend etwas entgegenzusetzen, sollten Politikerinnen und Politiker so sprechen, dass die Bürgerinnen und Bürger sie verstehen. Und es muss darum gehen, alle Menschen besser und wirksamer in Mitbestimmungs- und Entscheidungsprozesse einzubinden“, sagt Bentele. **Julia Frediani**

KOMMENTAR

Alles geht zusammen

Anpacken, mitmachen, mithelfen, zusammen was auf die Beine stellen. Kommt Ihnen bekannt vor? Dann sind Sie vielleicht eine oder einer der Millionen ehrenamtlich Engagierten in Deutschland. Auch der Sozialverband VdK ist eine ehrenamtlich geprägte Organisation: Mehr als 60000 Mitglieder sind in allen Verbandsstufen aktiv.

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie oft sie in ihrem Leben schon ehrenamtlicher Arbeit begegnet sind: dem Sanitätsdienst im Zuschauerraum des Theaters, der Übungsleiterin beim Kinderturnen, dem Bergretter auf der Skipiste, der Jugendgruppe, die im Frühjahr das Flussufer reinigt. „Alles geht zusammen“ ließen sich diese Aktivitäten betiteln. So haben wir die aktuelle VdK-Aktion benannt, die unsere ehrenamtlich tätigen Mitglieder wertschätzen soll.

Viele Freiwillige würden sich selbst als unpolitisch einstufen. Doch das, was sie tun, ist immer politisch relevant. Sie füllen Lücken, wo der Staat nicht hilft. Vielleicht, weil der Staat nicht für alle Erfordernisse Geld und Kapazitäten haben kann. Manchmal auch, weil seine Systeme Lücken haben, die schneller und unbürokratischer auf diese Weise als durch die Gesetzgebung gefüllt werden.

Viele Ehrenamtliche möchten der Gesellschaft etwas von ihrem gelungenen Leben zurückgeben,



Verena Bentele, VdK-Präsidentin

das ihnen der Staat ermöglicht hat: Bildung, Sicherheit, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Und oft ist es das Vorbild anderer Ehrenamtlicher, das zu eigenem Engagement anspornt. Immer wieder gibt es Diskussionen, ob der Staat von seinen Bürgerinnen und Bürgern Freiwilligkeit erwarten oder sogar einfordern darf, um gesellschaftlich wichtige Aufgaben zu erfüllen. Inzwischen werden etwa die ehrenamtlich organisierten Tafeln als fester Bestandteil der Versorgung von armutsbetroffenen Menschen in den Städten und Kommunen betrachtet. Auch ich sehe diese Übernahme mit gemischten Gefühlen. Aber solange wir für Regelsätze streiten müssen, von denen man sich gesund ernähren kann, bin ich froh, dass Ehrenamtliche Lebensmittel vor der Vernichtung retten und ganz pragmatisch verteilen.

Mehr Schutz für Frauen gefordert

VdK-Bundesfrauenkommission trifft sich in Berlin



Die Teilnehmerinnen der Bundesfrauenkommission sprachen über das neue Gewalthilfegesetz. Foto: Klaus Lange

Am 13. und 14. Mai 2025 tagte die Bundesfrauenkommission des Sozialverbands VdK in Berlin. VdK-Präsidentin Verena Bentele eröffnete die Sitzung mit einem Appell nach mehr Gleichstellung in Führungspositionen. Sie forderte von Frauen mehr Mut, Ämter zu übernehmen, auch im VdK.

Im Anschluss referierte Rechtsanwalt Roland Weber, seit dem Jahr 2012 Opferbeauftragter des Landes Berlin, über die Auswirkungen des Gewalthilfegesetzes. Er schilderte eindrucksvoll die schwierige Situation vieler gewaltbetroffener Frauen: Der Weg durch die Behörden sei oft langwierig und belastend. Positiv hob er hervor, dass sich insbesondere jüngere Frauen zunehmend zur Wehr setzen und Übergriffe meldeten.

Trotz dieser Fortschritte äußerte die Kommission Kritik am neuen Gewalthilfegesetz. Obwohl der Bund bis zum Jahr 2036 rund 2,6 Milliarden Euro für den Ausbau des Hilfesystems bereitstellt, sahen die Teilnehmerinnen die Mittel als unzureichend an.

Erst vergangenen Herbst hat der Bundeslagebericht „Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten“ ein düsteres Bild gezeichnet: Im Jahr 2023 wurden 185 Mädchen und Frauen durch ihren aktuellen oder ehemaligen Partner getötet. Das Lagebild zeigt auch: Gewalt gegen Frauen ist keine Randerscheinung, sondern ein gesamtgesellschaftliches Problem. Weitere Themen der Konferenz waren Mobbing am Arbeitsplatz und im Ehrenamt sowie Schwangerschaftsabbrüche. **rob**

Landesverbandspräsident gewählt

VdK Sachsen richtet Landesverbandstag aus

Auf dem 10. Landesverbandstag in Chemnitz machten die 60 Delegierten des Sozialverbands VdK Sachsen am 9. und 10. Mai den Weg frei für eine Neufassung der Satzung und wählten Horst Wehner zum Landesverbandspräsidenten.

Insgesamt 140 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßte der VdK Sachsen auf seinem Landesverbandstag. Die 60 Delegierten unter ihnen stimmten für eine Neufassung der Satzung, sodass künftig ein ehrenamtliches Präsidium sowie ein hauptamtlicher Vorstand den Verband führen.

Die Satzungsänderung war notwendig geworden, um den gewachsenen Haftungsrisiken im VdK Sachsen Rechnung zu tragen. Durch die Änderung wird der Landesverbandsvorstand rein formell zu einem Landesverbandspräsidium umgewandelt.

Lob für das Ehrenamt

Einstimmig votierten die Delegierten für den bisherigen Landesverbandsvorsitzenden Horst Wehner als neuen Landesverbandspräsidenten. Vizepräsidentin wurde Ute Franke, Vizepräsidenten Uwe Adamczyk und Jörg Gebert.

Wehner dankte in seiner Rede den ehrenamtlich Engagierten: „Es ist vor allem ihr Verdienst, dass sich der VdK Sachsen in den letzten Jahrzehnten als starke Stimme für die Rechte von Menschen mit



Horst Wehner hat die Wahl einstimmig gewonnen. Foto: VdK Sachsen

Behinderung, Rentnern und sozial benachteiligten Mitbürgerinnen und Mitbürgern etabliert hat.“ Für die inhaltliche Ausrichtung in den kommenden vier Jahren stellte Uwe Adamczyk den Delegierten die beschlossenen sozialpolitischen Forderungen vor. Wichtige Themen sind unter anderem die Vermeidung von Altersarmut im System der gesetzlichen Rentenversicherung sowie die Barrierefreiheit in Sachsen.

Seinen Abschluss fand der Landesverbandstag am 10. Mai mit der Feier zum 35-jährigen Bestehen des VdK Sachsen. VdK-Präsidentin Verena Bentele lobte in ihrem Grußwort den Erfolg des VdK Sachsen, der sich auch in den deutlich steigenden Mitgliederzahlen ausdrücke. **cis**

Beamte in die Rentenversicherung

Der Sozialverband VdK unterstützt Vorschläge aus dem Bundesarbeits- und sozialministerium, dass auch Beamtinnen und Beamte in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen sollen.

Die Überlegung der neuen Arbeits- und Sozialministerin Bärbel Bas kam Mitte Mai überraschend, und sie bekam prompt von ihren Koalitionspartnern und dem Deutschen Beamtenbund starken Gegenwind. VdK-Präsidentin Verena Bentele hingegen gratulierte Frau Bas „zu ihrem mutigen Start ins Ministeramt und dazu, dass sie sich nicht scheut, überkommene Privilegien zu hinterfragen.“ Es sei komplett aus der Zeit gefallen, dass Beamtinnen und Beamte sowie Politikerinnen und Politiker nicht in eine solidarischen Rentenversicherung einzahlen.

Der VdK steht mit seinen Forderungen nicht alleine da: Selbst der Sachverständigenrat der Wirtschaft, früher als Wirtschaftsweise bezeichnet, hat in seinem Jahrestgutachten 2023/2024 positive Einnahmefekte bei einer solidarischen Versicherung bis Mitte der 2070er-Jahre bestätigt.

Der VdK fordert seit Jahren, dass aus Gründen der Gerechtigkeit neben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern künftig auch Beamtinnen und Beamte, Selbstständige, Politikerinnen und Politiker sowie Angehörige der freien Berufe in eine Rentenversicherung einzahlen. **juf**

Miteinander klappt's besser als allein

Drei VdK-Mitglieder erzählen, wie Selbsthilfegruppen bei der Bewältigung von Krankheiten und Problemen helfen können

Der Sozialverband VdK ist eine der ältesten und größten Selbsthilfeorganisationen Deutschlands. Daneben gibt es eine Vielzahl von Gruppen zu fast allen gesundheitlichen und sozialen Themen – von den Anonymen Alkoholikern bis hin zu Zwangsstörungen. Bundesweit engagieren sich rund 3,5 Millionen Menschen in rund 100.000 Gruppen. Drei VdK-Mitglieder erzählen von ihren Erfahrungen.

Ulrich Nötzel hat Osteoporose und macht regelmäßig Gymnastik, die von einer Selbsthilfegruppe organisiert wird. „Das ist ein gutes Gefühl – man hält sich fit und trifft sich mit Gleichgesinnten“, sagt er. Als die Vorsitzende der Gruppe im sächsischen Annaberg vor drei Jahren erkrankte, erklärte er sich bereit, die ehrenamtliche Leitung der Gruppe zu übernehmen. „Das war ein heftiger Start“, erinnert er sich. Zwei Monate lang musste er sich einarbeiten und lernen, wie man Förderanträge stellt.

Gemeinsam mehr Spaß

Heute läuft die Selbsthilfegruppe bestens. Neben der wöchentlichen Trocken- und Wassergymnastik gibt es mehrere gemeinsame Ausflüge im Jahr, die für alle erschwinglich sind. Nötzel lobt das gute Miteinander. „Wir wollen, dass sich die Mitglieder kennenlernen und nicht nur zum Funktionstraining kommen und anschließend wieder nach Hause gehen.“

Regelmäßig besuchen zwischen 75 und 85 Teilnehmerinnen und Teilnehmer die sieben Sportgruppen. Viele bleiben auch dann, wenn ihnen der Arzt keine Gymnastik mehr verordnet und sie die Kosten selbst übernehmen müssen. „Natürlich könnte man auch zu Hause auf dem Teppich Übungen machen, aber gemeinsam macht es mehr Spaß“, ist Nötzel überzeugt. Viele seien heilfroh, dass es die Selbst-



Manche Selbsthilfegruppen bieten regelmäßiges Training an, etwa Wassergymnastik gegen Osteoporose.

hilfegruppe gebe, weil sie ortsnah etwas für ihre Gesundheit tun können. „Es ist schon etwas anderes, wenn man angeleitet wird, denn manche Bewegungen würde man sonst falsch ausführen.“

Mit Anfang 20 bekam Stefanie Köhler aus Knetzgau in Unterfranken die Diagnose Lipödem. Die Fettverteilungsstörung ist oftmals sehr schmerzhaft. „Ich habe mich damals mit meinem Problem sehr allein gefühlt“, erzählt sie. In einer Rehaklinik riet man ihr, sie solle sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Köhler begab sich auf die Suche und fand keine. Also gründete sie selbst eine.

Leidensweg ersparen

„Das war ganz einfach“, berichtet die stellvertretende VdK-Ortsvorsitzende und ehrenamtliche Sozialrichterin. Sie wandte sich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landratsamt. Die Mitarbeitenden halfen ihr beim Ausfüllen der Formulare, beim För-

derantrag, bei der Suche nach geeigneten Räumen und beim Presseauftrag. „Ich hatte das Gefühl, dass sie voll hinter mir stehen“, sagt sie.

Mittlerweile ist ihre Gruppe neun Jahre alt. Einmal monatlich treffen sich die mehr als 20 Teilnehmenden aller Altersgruppen, die teilweise auch aus Mittelfranken kommen, geben sich gegenseitig Tipps, tauschen Informationen aus und planen gemeinsame Unternehmungen, wie etwa einen Vortrag über Ernährung oder den Besuch einer Schnupperstunde in Aquajumping auf einem Unterwassertrampolin.

„Eine Selbsthilfegruppe kann anderen Menschen den Leidensweg ersparen“, resümiert Köhler. In ihrer Gruppe hat sie selbst hilfreiche Tipps erhalten und anderen geholfen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Und noch eins ist der 36-Jährigen wichtig: „Man weiß, dass man nicht allein ist.“

Helmut Dendl aus Vilshofen in Niederbayern ist schon fast ein Profi, wenn es um die Gründung

von Selbsthilfegruppen geht. Als Mitglied des Bundesverbands Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe (BV-GSD) hat er mehrere ins Leben gerufen, nicht nur für sich selbst.

Dendl arbeitete als Busfahrer, als er vor 20 Jahren plötzlich in einen Sekundenschlaf fiel. Zwar wurde damals niemand verletzt, doch im Schlaflabor stellte sich heraus,

dass er Schlafapnoe hat – eine Erkrankung, bei der wiederholte Atemaussetzer die nächtliche Erholung beeinträchtigen. Die Betroffenen leiden unter Tagesmüdigkeit, oft kommt ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hinzu. Als Busfahrer zu arbeiten, war ihm nicht mehr möglich.

Geschützter Raum

„Mein Arzt meinte, ich solle auf Bier und Chips verzichten und stattdessen eine Selbsthilfegruppe gründen“, erzählt er. Das machte er auch, erst in Landshut, und als er vor acht Jahren nach Vilshofen zog, auch dort. Mittlerweile engagiert sich Dendl, der zudem Kassierer im VdK-Ortsverband ist, im Vorstand des BV-GSD, organisiert Veranstaltungen und hat im vergangenen Jahr eine Schlafapnoe-Gruppe in Freyung gegründet. Dieses Jahr ist eine in Gera geplant, nächstes Jahr mehrere in Berlin.

„Eine Selbsthilfegruppe ist ein geschützter Raum mit Gleichgesinnten. Jede und jeder kann dort über seine Probleme reden und muss keine Angst haben, ausgelacht oder nicht verstanden zu werden“, sagt er. „Das fühlt sich an wie eine kleine Familie.“

Annette Liebmann

Wissenswertes zur Selbsthilfe

Die meisten Selbsthilfegruppen gibt es im Gesundheitsbereich. Krankenkassen sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Aktivitäten zu unterstützen. Auch andere Kostenträger fördern die Selbsthilfe, beispielsweise Bund, Länder und Kommunen, Pflegekassen und Rentenversicherung sowie private Geldgeber.

Selbsthilfe-Kontaktstellen gibt es in ganz Deutschland. Sie helfen bei der Neugründung oder bei der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe.

Auch der Sozialverband VdK ist eine Selbsthilfeorganisation. Nach dem Zweiten Weltkrieg schlossen sich versehrte Soldaten, Zivilgeschädigte und Kriegerwitwen zusammen, um ihre Interessen gegenüber Verwaltungen besser vertreten zu können. Als eine der ersten Organisationen prägte der VdK den Gedanken der „Hilfe zur Selbsthilfe“ als Ausdruck solidarischen Handelns für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Behinderungen. Heute zählt der Verband mehr als 2,3 Millionen Mitglieder – eine Erfolgsgeschichte.

Mit Rat und Tat für die Betroffenen da

Diplompsychologe Dr. Christopher Kofahl über den Erfolg von Selbsthilfegruppen

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts haben sich erste Selbsthilfevereinigungen gegründet. Ihren Aufschwung erlebte die Bewegung im frühen 20. Jahrhundert. Die VdK-ZEITUNG sprach mit Dr. Christopher Kofahl, stellvertretender Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Warum sind Selbsthilfegruppen so erfolgreich?

Sie stehen Betroffenen, die im Gesundheitssystem nicht weiterkommen oder zusätzliche Unterstützung brauchen, mit Rat und Tat zur Seite. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine medizinische Behandlung oder Psychotherapie. Aber sie kann helfen, Fragen zu klären, die im Kontext einer Erkrankung auftauchen, und Alltagswissen vermitteln, das Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten nicht haben. Die Teilnehmenden tauschen sich untereinander aus und geben sich Tipps, zum Beispiel,



Ursprüngliche Selbsthilfe beim VdK: eine der ersten Beratungsstellen.

wie man einen Schwerbehindertenausweis bekommt. Auch das Wissen über gute Ärzte und Rehakliniken wird miteinander geteilt. Hinzu kommt die psychosoziale Entlastung – das Gefühl, mit seinem Problem nicht allein zu sein.

In welchen Bereichen gibt es Selbsthilfegruppen?

In nahezu allen Bereichen. Besonders viele gibt es für seltene Erkrankungen, weil die Betroffenen wenig medizinische Hilfe bekommen und auf sich selbst gestellt sind. Gemessen an der Zahl der Krankheitsfälle, gibt es wesentlich mehr Gruppen für seltene Erkrankungen als für die Volkskrankheit Diabetes.

Warum sind Selbsthilfegruppen gerade im Bereich der schweren chronischen Erkrankungen so hilfreich?

Je komplexer eine Erkrankung, desto größer ist der Bedarf an Information und hilfreichen Tipps, um mit der Krankheit umgehen zu

können. Viele Menschen brauchen keine Selbsthilfegruppe, weil sie bestens informiert sind und gute Ärztinnen und Ärzte haben. Doch wenn wenig Wissen und Bewältigungsstrategien vorhanden sind, kann eine solche Gruppe äußerst hilfreich sein.

Kann das Gefühl, nicht allein zu sein, zu einem besseren Umgang mit der Erkrankung beitragen?

Im Fokus solcher Gruppen steht nicht das, was nicht mehr geht, sondern das, was noch möglich ist. Das kann sehr ermutigend sein, wie beispielsweise bei Behinderungssportgruppen.

Manchmal dauert es lange, bis sich Betroffene und deren Angehörige einer Gruppe anschließen. Warum?

Zu Beginn einer Erkrankung sind Patientinnen und Patienten oft damit beschäftigt, die Diagnose zu verarbeiten und die Therapie zu bewältigen. Alltagsrelevante Fragen tauchen erst später auf. Oder

aber eine Erkrankung verschlimmert sich erst im Laufe der Zeit, wie zum Beispiel bei Multipler Sklerose, sodass man einige Jahre noch gut allein zurechtkommt. Viele Patientinnen und Patienten kümmern sich erst intensiver um ihre Erkrankung, wenn sie fortgeschritten ist.

Wie kann man mehr Menschen für die Selbsthilfe erreichen?

Entscheidend sind die Multiplikatoren und Vermittler. Das können Ärztinnen und Ärzte oder Therapeutinnen und Therapeuten sein, die auf Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfe-Kontaktstellen verweisen. Bei Sucht- sowie Krebs-erkrankungen funktioniert das schon sehr gut, bei anderen Erkrankungen ist noch Luft nach oben. Großes Entwicklungspotenzial besteht in der ambulanten Versorgung: Ärzte könnten zumindest auf die Selbsthilfe-Kontaktstellen hinweisen.

Interview: Annette Liebmann

Viele Menschen rutschen unter die Armutsgrenze

Paritätischer: 13 Millionen Menschen in Deutschland betroffen – VdK fordert stabile Renten und höheren Mindestlohn

Immer mehr Menschen in Deutschland können sich immer weniger leisten. Die Inflation der vergangenen Jahre hat dazu geführt, dass armutsbetroffene Menschen zunehmend Probleme haben, ihren Lebensalltag zu bestreiten. Laut Armutsbericht des Paritätischen Wohlfahrtsverbands muss fast jeder sechste Mensch in Deutschland als arm eingestuft werden.

Die Zahlen, die der Paritätische Wohlfahrtsverband in seinem aktuellen Armutsbericht vorgestellt hat, sind ernüchternd: Rund 13 Millionen Menschen lebten in Deutschland im Jahr 2024 unterhalb der Armutsgrenze. Das heißt, fast jeder sechsten Person stand weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung. Alleinlebende Personen ohne Kinder zählen beispielsweise als einkommensarm, wenn sie im Monat weniger als 1381 Euro zur Verfügung haben. Für eine vierköpfige Familie mit zwei Kindern unter 14 Jahren liegt die Armutsschwelle bei 2900 Euro.

Einkommen sinkt

Im Jahr 2020 hatte das mittlere Einkommen von Personen unterhalb der Armutsschwelle noch bei 981 Euro im Monat gelegen, im vergangenen Jahr waren es inflationsbereinigt 921 Euro. Im Vergleich zum Jahr 2023 ist der Anteil einkommensarmer Menschen um



Rund fünf Millionen Menschen leben in „erheblicher materieller Entbehrung“. Foto: picture alliance/Wolfram Steinberg

1,1 Prozent gestiegen. Mit 19,4 Prozent ist fast jede fünfte Person ab 65 Jahren von Armut betroffen, bei den Alleinerziehenden sind es sogar 27 Prozent. Von den 18- bis 24-Jährigen lebt fast jede vierte Person unterhalb der Armutsschwelle.

Als eine Hauptursache für diese Entwicklung nennt der Armutsbericht die Inflation. „Die Kaufkraftverluste der vergangenen Jahre verschärfen die schon schwierige finanzielle Lage von Millionen Betroffenen“, erklärte Joachim

Rock, Hauptgeschäftsführer des Paritätischen Gesamtverbands.

Rund fünf Millionen Menschen leben dem Bericht zufolge sogar „in erheblicher materieller Entbehrung“. Das heißt, sie können es sich etwa nicht leisten, ihre Wohnung zu heizen oder alte Kleidung zu ersetzen. Zu dieser Gruppe der besonders Armen zählen 1,1 Millionen Kinder und Jugendliche, 1,2 Millionen Vollzeitbeschäftigte sowie rund eine dreiviertel Million Altersrentnerinnen- und Altersrentner.

Der Bericht zeigt auch, dass es große Unterschiede gibt zwischen den Bundesländern. Während in Bayern nur etwa jeder Achte von Armut betroffen ist, ist es in Sachsen-Anhalt mehr als jeder Fünfte und in Bremen sogar jeder Vierte.

Mehr Wohnungen

Dem Sozialverband VdK berichten viele ältere oder erwerbsgeminderte Menschen mit kleinen Renten, dass sie am Ende des Monats nicht mehr wissen, wovon sie noch

eine ordentliche warme Mahlzeit bezahlen sollen. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert, dass insbesondere Mieten und Lebensmittel auch mit kleinen Einkommen bezahlbar bleiben müssen. „Deshalb brauchen wir viel mehr sozialen Wohnungsbau, eine effektive und dauerhafte Mietpreisbremse sowie einen besseren Kündigungsschutz für Mieterinnen und Mieter.“

Mit Blick auf die steigenden Armutszahlen gerade unter älteren Menschen fordert Bentele: „Neben der Stabilisierung der Renten ist endlich die Vollendung der Mütterrentenregelung notwendig. Denn insbesondere Frauen sind von Altersarmut betroffen, weil sie viele Jahre unbezahlt Kinder versorgt und Angehörige gepflegt haben.“

Jörg Ciszewski

Arm und reich

Private Vermögen sind in Deutschland weiterhin extrem ungleich verteilt. Laut der aktuellen Studie der Bundesbank mit dem Titel „Private Haushalte und ihre Finanzen“ lag der Anteil, den die vermögendsten zehn Prozent der Haushalte am gesamten Nettovermögen haben, im Jahr 2023 bei 54 Prozent. Die vermögensärmere Hälfte der deutschen Haushalte besaß dagegen gerade einmal drei Prozent des Nettovermögens.

Vernetzung von Justiz und Ärztekammer

Kompetenzzentrum soll Gutachter besser in juristische Verfahren einbinden

Das Land Schleswig-Holstein will mit einem neuen Kompetenzzentrum den Mangel an psychiatrischen und psychologischen Sachverständigen bei Justizverfahren beseitigen.

Das Kompetenzzentrum für psychiatrische und psychologische Justizgutachten (KPJ) soll die Anzahl der Gutachterinnen und Gutachter erhöhen und ihre Expertise schneller an die Justiz vermitteln. Ärztliche Gutachten sind regelmäßig Kernstücke bei sozialgerichtlichen Verfahren. In der Praxis ist dies bei medizinischen Angelegenheiten, die etwa die Renten-, Unfall-, Pflege- und Krankenversicherung betreffen, der Fall. Gerade bei Streitigkeiten über den Grad der

Behinderung (GdB) oder den Anspruch auf Erwerbsminderungsrente sind sozialmedizinische Gutachten oft entscheidend für den Ausgang des Verfahrens.

Das KPJ soll bis zu diesem Sommer bei der Ärztekammer Schleswig-Holstein in Bad Segeberg angesiedelt werden und der Justiz psychiatrische und psychologische Sachverständige vorschlagen. Es werden auch Fortbildungen und der Austausch zwischen verschiedenen Bereichen organisiert.

Vermittlungsstelle

Der Sozialverband VdK verspricht sich von dieser neuen Vermittlungsstelle, dass der Rechtsschutz für Klägerinnen und Kläger

erheblich gestärkt wird. „Wir wissen aus unseren zahlreichen Klagen vor den Sozialgerichten, dass die Auswahl eines qualifizierten Gutachters einen großen Einfluss auf den Verlauf des Verfahrens hat. Das neue Kompetenzzentrum kann die Gutachter und die Sozialgerichte einfacher zueinander bringen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Oftmals finden Richterinnen und Richter nur schwer Gutachterinnen und Gutachter, es existieren intransparente Listen und die Qualität eines hinzugezogenen Gutachters hängt von der Erfahrung des zuständigen Richters ab.

Das Angebot des neu geschaffenen KPJ ist in Deutschland bisher einzigartig. Die Vernetzung von Justiz und Ärztekammer ist in dieser Weise und mit dem geplanten Konzept in Deutschland Vorreiter. „Wenn die Arbeit des Kompetenzzentrums in den nächsten Jahren erfolgreich ist, sollten sich die Ärztekammern aus allen anderen Bundesländern ein Beispiel an Schleswig-Holstein nehmen und ein solches Zentrum auch in ihrem Bundesland einrichten“, fordert Bentele.

Bisher gibt es keine bundesweiten einheitlichen Mindeststandards für sozialmedizinische Gutachten. Dies wäre aber notwendig, damit Sozialgerichte ihre Urteile auf einer verlässlichen medizinischen Bewertung erlassen können.

Julia Frediani

Klimawandel trifft Frauen stärker

Vierter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung

Der aktuelle Gleichstellungsbericht der Bundesregierung kommt zu dem Ergebnis, dass der Klimawandel und seine Folgen Frauen und Menschen mit geringen Einkommen besonders hart treffen. Er wurde im Frühjahr vom Kabinett verabschiedet.

Die Sachverständigenkommission hat in ihrem Gutachten festgestellt, dass sich Maßnahmen zur Eindämmung oder Anpassung an den Klimawandel auf Frauen und Männer unterschiedlich auswirken. Dies trifft auch auf notwendige wirtschaftliche und soziale Veränderungen zu.

Der Bericht verweist etwa auf die Auswirkungen von Hitzewellen auf Schwangerschaften, auf die Entwicklung von Neugeborenen und auf häusliche Gewalt. Ältere Frauen sind bei Hitzewellen einem größeren Gesundheitsrisiko ausgesetzt als ältere Männer.

Extremwetterereignisse führen oft dazu, dass Frauen noch mehr Sorgearbeit leisten müssen, um Kinder, Ältere und Erkrankte zu unterstützen. Auch die Sorge im Bereich der Ernährung ist laut Bericht ungleich auf die Geschlechter verteilt. In der Regel liegt die Verantwortung für nachhaltige Ernährungs- beziehungsweise Konsumentscheidungen bei den Frauen.

In den Städten sind es vor allem ärmere Haushalte, die unter den steigenden Temperaturen leiden. Sie können sich Maßnahmen wie



Frauen leisten einen großen Teil der Sorgearbeit. Foto: imago/Cavan Images

den CO₂-Preis weniger leisten, weil ihnen die finanziellen Mittel fehlen. Hier sind vor allem alleinerziehende Frauen besonders betroffen. Die Sachverständigenkommission fordert, die Gleichstellung von Männern und Frauen in allen umwelt- und klimapolitischen Maßnahmen mitzudenken. Ziel sei es, Kosten und Nutzen fair zu verteilen und die bestehenden Ungleichheiten abzubauen.

Die Bundesregierung informiert in jeder Legislaturperiode über den Stand der Gleichstellung von Frauen und Männern in Deutschland. Den vierten Bericht hat die Sachverständigenkommission zum Thema sozial-ökologische Transformation verfasst. ken



Das Kompetenzzentrum für psychiatrische und psychologische Gutachten wird bei der Ärztekammer angesiedelt sein. Foto: Ärztekammer S-H

Mehr Mobilität nach langer Krankheit

Wegen mehrerer Chemotherapien kann Friedbert Johannes kaum noch laufen – VdK erreicht für ihn das Merkzeichen aG

Seit neun Jahren kämpft Friedbert Johannes gegen den Krebs. Mehrere Chemotherapien haben sein Nervensystem sehr angegriffen, sodass er oft starke Schmerzen in den Füßen hat und dann kaum laufen kann. Doch erst als der VdK Saarland vor Gericht zieht, erkennt das Landesamt eine außerordentliche Gehbehinderung bei ihm an.

Friedbert Johannes ist gern unter Menschen. Der 67-jährige Saarländer war 35 Jahre Vorsitzender des Billardvereins BV Brotdorf, der kürzlich in die Bundesliga aufgestiegen ist. Er geht zu den Spielen des örtlichen Fußballvereins FSV Hilbringen und ist Schriftführer beim VdK-Ortsverband Brotdorf.

Doch in den vergangenen Jahren musste er kürzertreten. Seit 2016 erkrankte er mehrfach an Krebs, Leber, Darm, Lunge und die Blase waren betroffen. Die Chemotherapien hinterließen deutliche gesundheitliche Spuren bei ihm.

Geschädigte Nerven

Insbesondere eine sogenannte Polyneuropathie, das ist eine Erkrankung des Nervensystems, bereitet ihm starke Schmerzen in den Händen, Füßen und Beinen. Hervorgerufen wurde diese Erkrankung durch die starken Medikamente während der Chemotherapien. In den ersten Jahren seiner Krebserkrankung kämpfte er sich immer wieder in seinen



Friedbert Johannes kann wegen starker Schmerzen in den Beinen auch mit dem Rollator nur noch sehr kurze Strecken zurücklegen. Foto: privat

Beruf als Außendienstmitarbeiter für einen Käsegroßhandel zurück. Er wollte so lange arbeiten, wie es ging, weil es ihm Spaß machte.

Nachdem er aber zum wiederholten Mal während der Arbeit gestürzt war, ging es nicht mehr. „Die Schmerzen in den Füßen kommen von null auf hundert und sind unvorhersehbar“, erklärt er. Die Rentenversicherung sprach ihm daraufhin eine volle Erwerbsminderungsrente zu. Sein Grad der Behinderung lag damals bereits bei 100 und Johannes hatte das Merk-

zeichen G für „Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit“ erhalten. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich jedoch weiter. Er stellte einen Verschlimmerungsantrag beim Landesamt für Soziales.

Mittlerweile musste Friedbert Johannes bereits bei sehr kurzen Strecken den Rollator oder Rollstuhl zur Hilfe nehmen. Bei Arztbesuchen gestaltete sich die Parkplatzsuche schwierig. In der Vergangenheit war er auf dem Weg vom Parkplatz zur Arztpraxis gestürzt. Daher ließ er sich immer

von seiner Frau oder Freunden begleiten. Doch das Landesamt für Soziales lehnte den Verschlimmerungsantrag ab.

Klage gegen Landesamt

Sozialrechtsberaterin Alexandra Schmitt-Aga vom VdK in Saarbrücken legte gegen diese Ablehnung und legte dem Sozialgericht dar, dass ihr Mandant das Merkzeichen aG für „außergewöhnliche Gehbehinderung“ benötigt. Friedbert Johannes könne sich kaum außerhalb seines Autos bewegen. Das Gehvermögen sei wegen der Polyneuropathie und der Arthrose in den Knien stark eingeschränkt.

Die Klage zeigte Wirkung. Das Landesamt prüfte weitere Befund-

unterlagen und erkannte schließlich das Merkzeichen „aG“ an. „Positiv überraschend war für uns, dass auch das Merkzeichen B für eine Begleitperson festgestellt wurde“, erklärt die VdK-Rechtsberaterin im Rückblick und lobt zudem, dass innerhalb eines Monats nach der Klage das Landesamt bereits reagiert hatte. Dass es so schnell geht, sei aber eher die Ausnahme als die Regel.

Friedbert Johannes wartet jetzt auf seinen neuen Schwerbehindertenausweis. „Wenn ich damit dann die Behindertenparkplätze nutzen kann, bin ich unabhängiger und mobiler. Das bringt mir auch ein Stück Lebensfreude und Sicherheit zurück“, sagt der 67-Jährige.

Jörg Ciszewski

– Anzeige –



Damit Zuhause
Zuhause bleibt.

Neu:
Hauslifte
von Lifta



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

0800 20 33 134

Unsere Liftvielfalt für den
wichtigsten Ort der Welt.

www.lifta.de

Unfallkasse muss nach Sturz Rente zahlen

VdK Rheinland-Pfalz erstreitet für ein Mitglied Nachzahlung von 19 000 Euro

Ein Unfall während der Arbeit hatte für Sybille Hobel* weitreichende Folgen, weil der Durchgangsarzt ihre Verletzungen nicht vollständig dokumentierte. Dank dem VdK Rheinland-Pfalz muss die Unfallkasse trotz anfänglicher Ablehnung der 60-Jährigen dennoch eine monatliche Rente zahlen.

Sybille Hobel erinnert sich gut an den folgenreichen Sturz im September 2020. Die Krankenschwester stand an dem sommerlichen Tag kurz vor dem Feierabend, als sie auf dem Stationsflur auf einer feuchten Stelle ausrutschte und stürzte. Die Schmerzen im linken Bein waren so stark, dass sie zum Durchgangsarzt ging, der eine herausgesprungene Kniescheibe feststellte. Weitere Untersuchungen ergaben einen Ellenbogenbruch im rechten Arm. Ein großes Hämatom am rechten Oberschenkel wurde nicht dokumentiert.

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz erkannte den Sturz als Arbeitsunfall an und trug die Kosten für die Behandlung des Knies und des Arms. Nach einer sechswöchigen Therapie hatte die Frau weiterhin starke Schmerzen im linken Knie und konnte nicht richtig auftreten. Doch auch der rechte Oberschenkel sorgte für Beschwerden, sodass sie das Bein kaum belasten konnte. Weil das Hämatom an der Stelle aber in der Unfallanzeige nicht erwähnt worden war, behandelten die Ärzte diese Verletzung nicht –

obwohl Sybille Hobel während der Reha und bei anderen Untersuchungen auf die Schmerzen im Oberschenkel hingewiesen hatte.

Im November 2022 stürzte sie in ihrer Küche erneut. Sie war mit dem Fuß in einer Fliesenfuge hängen geblieben, weil sie das linke Bein nach dem Unfall noch nicht richtig anheben konnte. Sie meldete den Sturz der Unfallkasse. Doch diese erkannte keinen Zusammenhang zum ersten Sturz und lehnte einen Versicherungsfall ab.

Neues Gutachten

Sybille Hobel wandte sich an den VdK-Kreisverband Birkenfeld. Die dortige Rechtsberaterin Stefanie Funk legte Widerspruch gegen die Ablehnung ein. Dabei wies sie darauf hin, dass auch der rechte Oberschenkel wegen anhaltender Schmerzen endlich untersucht werden müsse, denn die Verletzung sei Folge des versicherten

ersten Unfalls. Die bisher festgestellte Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von zehn Prozent sei zu niedrig, weil diese Verletzung nicht berücksichtigt wurde. Obwohl der VdK ärztliche Nachweise und Befundunterlagen einreichte, lenkte die Unfallkasse vorerst nicht ein. Doch sie beauftragte einen eigenen Gutachter.

Dieser untersuchte endlich auch den rechten Oberschenkel und bestätigte einen Abriss der sogenannten Harmstring-Muskulatur als eine weitere schwere Unfallfolge. Dadurch erhöhte sich die MdE von Sybille Hobel auf 20 Prozent, sodass ihr von der Unfallkasse eine Rente zustand: Die rückwirkende Nachzahlung betrug knapp 19 000 Euro, monatlich erhält sie nun eine Rente von 612 Euro.

Sybille Hobel arbeitet heute Teilzeit in der Klinik in einem Bereich, der sie körperlich weniger fordert. „Für die monatliche Rentenzahlung bin ich dankbar. Sie erleichtert vieles“, sagt sie rückblickend. „Wichtig war für mich aber vor allem, dass endlich das rechte Bein ärztlich versorgt werden kann.“

Rechtsberaterin Stefanie Funk rät allen in einer ähnlichen Situation: „Gehen Sie nach einem Arbeitsunfall direkt zum Durchgangsarzt. Merken Sie sich auch selbst, was passiert ist und dokumentieren sie alle Verletzungen, die mit dem Unfall auftreten.“



Die Folgen eines Arbeitsunfalls sollten gut dokumentiert werden.

*Name von der Redaktion geändert
Jörg Ciszewski

Abrechnungen kontrollieren, Fehler melden

Kranken- und Pflegekassen sowie Leistungserbringer verursachen durch ihr Fehlverhalten Millionen Euro Schaden

Ob mit betrügerischer Absicht, versehentlich oder fahrlässig: Im Gesundheitswesen entstanden in den Jahren 2022 und 2023 durch Fehler mehr als 200 Millionen Euro Schaden. Der Sozialverband VdK rät dazu, Abrechnungen zeitnah zu kontrollieren und Fehler zu melden.

Allein im Bereich der Pflege betrug der Schaden laut Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) rund 62 Millionen Euro. Typische Delikte sind laut dem GKV-Bericht über Fehlverhalten im Gesundheitswesen die Abrechnung nicht erbrachter Leistungen oder nicht vertragsgemäße Qualifizierungen des Pflegepersonals. Eine Frau, die Mitglied im VdK ist, hat selbst erlebt, dass der Pflegekasse ihrer Tochter Leistungen in Rechnung gestellt wurden, die nie erbracht worden waren. Um Nachteile vonseiten des Pflegedienstes zu vermeiden, möchte die Frau nicht, dass ihr Name in der Zeitung steht.

Unbekannte Buchungen

Die Bayerin hat eine Tochter mit einem Pflegegrad 2. Diese nimmt den Entlastungsbetrag für haushaltsnahe Dienstleistungen in Anspruch. Als die Tochter wegen eines Umzugs vor rund eineinhalb Jahren einen neuen Pflegedienst suchte, unterstützte ihre Mutter sie dabei. Sie erfragte den noch zur Verfügung stehenden Betrag bei



Ein prüfender Blick in die Abrechnung von Pflegedienstleistern ist immer sinnvoll.

Foto: imago/Loop Images

der Pflegekasse und erhielt eine Jahresübersicht über den schon genutzten Entlastungsbetrag.

Bei der Durchsicht stellte sie fest, dass ihrer Tochter Beträge abgezogen wurden, die sie nicht zuordnen konnte. Innerhalb von zwölf Monaten summierten sich diese fehlerhaften Buchungen auf rund 700 Euro. Diese zu Unrecht in Rechnung gestellten Leistungen belasteten ihr Budget, sodass ihr weniger Geld für haushaltsnahe Dienstleistungen zur Verfügung stand.

Als sie die Pflegekasse darauf aufmerksam machte, erklärte die-

se, der Pflegedienst habe fälschlicherweise Leistungen einer anderen Kundin dem Konto der Tochter zugeordnet. Der dadurch entstandene Schaden wurde nachträglich ausgeglichen. Bei der Stornorechnung kam es aber erneut zu einem Fehler zugunsten der Versicherten, diesmal jedoch von der Pflegekasse. Auch das war der Mutter aufgefallen und wurde korrigiert.

Im Nachhinein ist sie sich sicher, dass die Fehler ohne ihre Überprüfung und Intervention nicht reguliert worden wären. Die Leistungserbringer hatten direkt mit der

Pflegekasse abgerechnet. Dazu muss eine pflegebedürftige Person zuvor eine Abtretungserklärung gegenüber der Pflegekasse abgegeben haben. Das VdK-Mitglied erinnert sich daran, dass die beauftragten Pflegedienste bei ihrer Tochter sehr offensiv für diese Abtretungserklärung geworben hatte, bevor sie unterschrieb. Der Vorteil einer Abtretungserklärung liegt darin, dass Pflegebedürftige bei der Bezahlung nicht in Vorleistung gehen müssen. Der Nachteil ist allerdings die dadurch entstehende Kontrolllücke.

Einen weiteren Fall von Fehlverhalten schildert die GKV in ihrem Bericht. Demzufolge hat ein Dienstleister für ambulante Pflege in Nordrhein-Westfalen Zeiten abgerechnet, in denen der Versicherte nachweislich im Krankenhaus war. Das war der Versicherten aufgefallen, die darüber ihre Krankenversicherung informierte. Bei der weiteren Überprüfung konnte festgestellt werden, dass es darüber hinaus mehrfach zu zeitlichen Überschneidungen zwischen Abrechnungsdaten und Krankenhauszeiten gekommen war. Gegen den Dienstleister wurde bei Staatsanwaltschaft Anzeige erstattet. Der Schaden wurde vollständig zurückgezahlt.

Meldestellen der Kassen

Der VdK empfiehlt Pflegebedürftigen und ihren Pflegepersonen, Abrechnungen von Dienstleistern immer zeitnah auf Plausibilität zu überprüfen. Bei Unklarheiten sollte dem auskunftspflichtigen Dienstleister die Möglichkeit gegeben werden, sich zu erklären.

Zudem haben alle gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen sowie der GKV-Spitzenverband „Stellen zur Bekämpfung von Fehlverhalten im Gesundheitswesen“. Hier besteht auch die Möglichkeit, einen Verdacht oder Hinweis bezüglich eines Fehlverhaltens durch den Leistungsanbieter anonym weiterzugeben. **Jörg Ciszewski**

Flexibel durch Entlastungsbudget

Mit dem gemeinsamen Jahresbetrag Kurzzeit- und Verhinderungspflege bedarfsgerecht organisieren

Ab 1. Juli haben Pflegebedürftige, die zu Hause versorgt werden, ab einem Pflegegrad 2 einen Anspruch auf den gemeinsamen Jahresbetrag in Höhe von bis zu 3539 Euro im Jahr. Er wird auch als Entlastungsbudget bezeichnet und kann für Kurzzeit- beziehungsweise Verhinderungspflege eingesetzt werden.

Pflegebedürftige können den gesamten Betrag entweder für die Kurzzeitpflege oder für die Verhinderungspflege nutzen. Sie können beide Leistungen aber auch miteinander kombinieren. Das wird ab 1. Juli deutlich einfacher. Der gemeinsame Jahresbetrag eröffnet Pflegebedürftigen mehr Flexibilität, um ihre Pflege bedarfsgerecht zu organisieren. Zugleich senkt er den bürokratischen Aufwand.

Kurzzeitpflege

Können Pflegepersonen die oder den Pflegebedürftigen über einen längeren Zeitraum nicht pflegen, können sie Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Damit lässt sich ein Urlaub oder eine Kur überbrücken. Diese kommt auch infrage, wenn sich der Gesundheitszustand von Pflegebedürftigen ändert, sodass sie zeitweise nicht mehr zu Hause versorgt werden können, etwa nach einem Krankenhausaufenthalt.

Kurzzeitpflege ist für höchstens acht Wochen im Jahr möglich. In dieser Zeit wird das Pflegegeld um 50 Prozent gekürzt. Die Kosten für



Manchmal kann eine Nachbarin im Rahmen der Verhinderungspflege die Betreuung übernehmen.

Foto: imago/Westend 61

Unterkunft und Verpflegung müssen immer aus eigener Tasche gezahlt werden. Die Leistung wird von Pflegeeinrichtungen und separaten Kurzzeitpflegen erbracht. Die Plätze dort sind oft rar, und die Suche ist mühsam. Um freie Plätze zu erfragen, wird empfohlen, sich direkt an die Anbieter zu wenden.

Verhinderungspflege

Benötigen Pflegepersonen kleine Auszeiten, erkranken sie oder haben berufliche Verpflichtungen, können sie Verhinderungspflege nutzen. Die Pflegebedürftigen werden dann weiter zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung betreut.

Neu ist, dass die Voraussetzung einer Vorpflegezeit entfällt. Ver-

hinderungspflege kann stundenweise an 365 Tagen im Jahr in Anspruch genommen werden. Wird sie tageweise genutzt, sind es nun bis zu acht Wochen im Jahr. Auch hier wird das Pflegegeld um 50 Prozent gekürzt.

Die Verhinderungspflege kann durch einen Freund, eine Nachbarin oder Ehrenamtliche sowie durch professionelle Pflege- und Betreuungskräfte erbracht werden. Wenn Verwandte unterstützen, zahlt die Pflegekasse gegebenenfalls weniger. Auskünfte dazu erteilen Pflegekasse und Pflegeberatung.

Trotz der finanziellen Änderungen, die das Entlastungsbudget mit sich bringt, beantragen Pflegebedürftige ab 1. Juli weiterhin Kurzzeit- oder Verhinderungspflege.

Dies muss allerdings nicht vorab geschehen. Die Kosten können auch nach Inanspruchnahme der Leistungen mit der Pflegekasse abgerechnet werden.

Meist sind die Zeiten, in denen Pflegepersonen ausfallen, nicht planbar. Wer aber weiß, dass eine Kur oder ein Urlaub anstehen, sollte sich frühzeitig mit einem Antrag an die Pflegekasse wenden. Dann ist klar, welche Kosten diese übernehmen wird.

Zudem sollten die Beträge im Blick behalten werden, die für Kurzzeit- beziehungsweise Verhinderungspflege aufgewendet werden. Die Pflegeeinrichtungen sind verpflichtet, Pflegebedürftigen direkt nach Inanspruchnahme von Leistungen eine schriftliche Kostenübersicht auszuhändigen.

Im Jahr 2025 werden Beträge, die in der ersten Jahreshälfte für die Kurzzeit- beziehungsweise Verhinderungspflege angefallen sind, auf den gemeinsamen Jahresbetrag angerechnet. **Kristin Enge**

Beratung

Pflegebedürftige ab einem Pflegegrad 2 haben ab 1. Juli einen Anspruch auf den gemeinsamen Jahresbetrag. Der Sozialverband VdK kann dabei unterstützen, diesen Anspruch durchzusetzen. Fragen Sie in den VdK-Geschäftsstellen vor Ort nach einem Beratungstermin.

Großes Gehaltsplus bei Pflegepersonal

In den Gesundheits- und Pflegeberufen sind in den vergangenen zehn Jahren die Löhne stark gestiegen. Der Sozialverband VdK begrüßt diese Entwicklung, fordert aber von der Politik dringend notwendige Reformen bei der Finanzierung der Pflegeversicherung.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts erhielten Vollzeitbeschäftigte in Gesundheits- und Pflegeberufen im April 2024 im Mittel 4048 Euro brutto ohne Sonderzahlungen. Das waren 1219 Euro mehr als noch vor zehn Jahren. Das größte Gehaltsplus verzeichnen Fachkräfte in der Altenpflege. Sie verdienten rund 1600 Euro mehr als vor zehn Jahren. Gründe für diese Entwicklung sind die Einführung des Mindestlohns und die gesetzliche Verankerung einer Anlehnung an Tarifverträge.

Der VdK hält es für richtig, dass das Pflegepersonal für seine wichtige Arbeit angemessen und der Qualifikation entsprechend bezahlt wird. Gute Gehälter können bei der Akquise dringend benötigter Fachkräfte eine wichtige Rolle spielen. Laut aktuellen Zahlen des Wirtschaftsforschungsinstituts Prognos sind bis zum Jahr 2045 deutschlandweit 40 Prozent mehr Menschen auf Pflegepersonal angewiesen. Bereits heute herrscht ein Mangel an Pflegekräften. Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, die Finanzierung der Pflege umfassend und gerecht zu reformieren. **cis**

Ein Glas kühles Wasser hilft

Bei hohen Temperaturen ist es wichtig, ausreichend zu trinken



Ein Getränk erfrischt und sorgt für körperliches Wohlbefinden.

Foto: picture alliance/dpa-tmn/Benjamin Nolte

Im Sommer kann die Temperatur auf über 30 Grad Celsius steigen. Dann ist es besonders wichtig, ausreichend zu trinken, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen.

Bei hohen Temperaturen weiten sich die Blutgefäße. Das Blut fließt in Arme und Beine, um Wärme an die Umgebung abzugeben. Gleichzeitig wird die Schweißproduktion angekurbelt. Der Körper kühlt ab, wenn der Schweiß auf der Haut verdunstet. Diese Prozesse zielen darauf ab, die Körperkerntemperatur zu halten.

Doch beim Schwitzen gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe verloren. Wird dieser Mangel nicht ausgeglichen, weil zu wenig getrunken wird, kann das Beschwerden auslösen. Das können etwa Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Unruhe bis hin zu Verwirrtheit oder eine erhöhte Körpertemperatur sein.

Dann kann es helfen, einen kühlen, schattigen Ort aufzusuchen und etwas zu trinken. Auch ein kalter

Waschlappen auf Gesicht und im Nacken kann Erleichterung verschaffen. Bessert sich der Zustand nicht, sollten Betroffene sich an eine Ärztin oder einen Arzt wenden.

Bei Hitze sind laut Bayerischem Landesamt für Gesundheit besonders ältere und pflegebedürftige Personen, Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen, Schwangere sowie Säuglinge und Kleinkinder gefährdet. Sie können einen Flüssigkeitsmangel nur schwer ausgleichen. Auch wer bestimmte Medikamente einnimmt beziehungsweise anstrengende Tätigkeiten im Freien ausführt, sollte vorsichtig sein.

Durstgefühl lässt nach

Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Seniorinnen und Senioren, mindestens 1,3 Liter, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken. Bei Hitze sollte es mehr sein. Hinzu kommt die Flüssigkeit, die

in Nahrungsmitteln, wie etwa Obst oder Suppen, enthalten ist.

Als Getränke eignen sich Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees sowie Saftschorlen mit drei Teilen Wasser und einem Teil Saft. Sie sollten weder zu kalt noch zu heiß sein. Auch wasserhaltiges Obst und Gemüse, wie Melonen oder Gurken, sind gute Flüssigkeitsspende. Es wird empfohlen, bei Hitze auf Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol zu verzichten oder nur kleine Mengen zu sich zu nehmen.

Es ist ratsam, sich bei jeder Mahlzeit ein Getränk bereitzustellen. Auch große, farbige Gläser an auffälligen Stellen in der Wohnung können an das Trinken erinnern. Ein Trinkplan bietet einen guten Überblick über die Flüssigkeitsmenge.

Wer an einer Nieren- oder Herz-erkrankung leidet, sollte sich mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprechen, welche Trinkmenge angemessen ist. Bei solchen Erkrankungen kann zu viel Flüssigkeit schädlich sein. **Kristin Enge**

Wiederaufbau von Knorpelgewebe

Verfahren aus den Niederlanden macht Hoffnung bei Arthrose im Knie

Jahrelang galt: Ein zerstörter Knorpel kann sich nicht regenerieren. Für Patientinnen und Patienten im fortgeschrittenen Stadium der Kniearthrose bedeutete das bislang meist das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks. Doch nun gibt es Hoffnung für Millionen Menschen.



Foto: imago/Becker&Bredel

Am University Medical Center in Utrecht haben die Orthopädin Dr. Mylène Jansen und ihr Team in Experimenten nachgewiesen, dass ein fortschreitender Knorpelabbau nicht nur gestoppt, sondern Knorpelgewebe sogar wiederhergestellt werden kann.

Bei der Methode handelt es sich um die sogenannte Kniegelenk-Distraktion. Dabei wird das betroffene Knie operativ mithilfe von Schrauben und Stahlstangen für sechs Wochen um etwa fünf Millimeter auseinandergezogen und in dieser Position fixiert. Die Theorie, welche dahintersteht, lautet: Durch den vergrößerten Gelenkspalt und die reduzierte Belastung

verbessert sich die Versorgung des Knorpels und regenerative Prozesse werden angestoßen.

Erste klinische Studien aus Utrecht zeigen sehr positive Ergebnisse: Bei über 250 Patientinnen und Patienten führte die Distraktion zu einer messbaren Wiederherstellung der Knorpelschicht.

Der Effekt war selbst nach zehn Jahren in bildgebenden Verfahren immer noch nachweisbar.

Vielversprechend

Auch in Deutschland wird die Methode mittlerweile erprobt. Prof. Dr. Kaywan Izadpanah vom Universitätsklinikum Freiburg ist davon überzeugt, dass die Kniegelenk-Distraktion vor allem jüngeren Patientinnen und Patienten eine vielversprechende Alternative zu einer Prothese bietet. Der Grund: Knieprothesen halten im Schnitt nur zehn bis 15 Jahre und müssen bei jüngeren Patientinnen und Patienten häufig ersetzt werden.

Trotz der vielversprechenden Ergebnisse bleibt die genaue Wirkweise der Methode unklar, und weitere Forschung ist notwendig. Fest steht jedoch: Die Kniegelenk-Distraktion könnte für viele Betroffene eine neue Perspektive bieten. **rob**

Gefahr durch Zeckenstiche

RKI weist drei neue FSME-Risikogebiete aus

Der Stadtkreis Augsburg in Bayern sowie die Landkreise Elbe-Elster in Brandenburg und Celle in Niedersachsen zählen laut Robert Koch-Institut (RKI) nun zu den FSME-Risikogebieten. Hier können Zecken die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen.

Im Jahr 2024 wurden laut RKI insgesamt 686 FSME-Fälle gemeldet. Das ist die zweithöchste Zahl an Erkrankungen seit Beginn der Datenerfassung im Jahr 2001.

FSME wird durch Viren ausgelöst und kann Entzündungen der Hirnhäute, des Gehirns und des Rückenmarks verursachen. Personen, die in Risikogebieten leben, dorthin reisen oder durch ihre berufliche Tätigkeit gefährdet sind, wird eine Impfung empfohlen.

Aktuell hat das RKI 183 Kreise als FSME-Risikogebiete eingestuft. Besonders hoch ist das Risiko in Baden-Württemberg, Bayern, Südhessen, Sachsen, im südöstlichen Brandenburg und im südöstlichen Thüringen. Auch die Landkreise Marburg-Biedenkopf, Saarpfalz-Kreis, Birkenfeld, Emsland und Stadtkreis Solingen zählen zu den Risikogebieten. Das RKI weist aber darauf hin, dass eine Infektion mit FSME deutschlandweit möglich ist.

Zecken übertragen neben FSME auch Borreliose. Diese wird durch Bakterien verursacht. Typisch ist eine Wanderröte an der Stichstelle. Borreliose kann Beschwerden an Haut, Nervensystem und Gelenken auslösen und wird mit Antibiotika behandelt. **ken**

- Anzeige -

Wetterfühlig, matt, schwindelanfällig?



bringen bei Alt und Jung den Kreislauf in Schwung



Genau!

Anwendungsgebiete: Korodin Herz-Kreislauf-Tropfen enthalten als Wirkstoff eine Kombination aus D-Campher und Weißdornfrüchte-Fluidextrakt. Korodin Herz-Kreislauf-Tropfen werden angewendet bei Schwindelanfälligkeit infolge niedrigen Blutdrucks, insbesondere beim Aufstehen nach dem Liegen, Bücken oder längerem Sitzen (hypotone und orthostatische Kreislaufregulationsstörungen). **Warnhinweis:** Enthält 60 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Apothekenpflichtig

KORODIN Herz-Kreislauf-Tropfen immer griffbereit!



Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach unserer praktischen Taschenbox.



ROBUGEN GMBH & Co. KG

Alleenstraße 22-24 · 73730 Esslingen
Telefon: 0711/136 30-0 · www.robugen.de

Die Beine ermüden nach 50 Metern

Spinalkanalstenose: Verengung des Wirbelkanals im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule reizt Nervenstrukturen

Altersbedingt können im Wirbelkanal, in dem Rückenmark und Spinalnerven verlaufen, Engstellen entstehen. Professor Timo Zippelius ist Experte für die sogenannte Spinalkanalstenose am SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach.

An einer Spinalkanalstenose erkrankte Menschen können nur noch 50 bis 100 Meter weit laufen. Die Beine ermüden und tragen sie nicht mehr weiter. „Eine Gehstreckenminderung auf wenige Meter ist typisch für diese Erkrankung“, sagt Zippelius. Er leitet die Wirbelsäulenchirurgie am SRH Klinikum.

Betroffene berichten oft, dass sie besser laufen können, wenn sie sich nach vorn abstützen, etwa auf einen Einkaufswagen. „Hier wird die Wirbelsäule entlastet“, erklärt der Mediziner. Auf unebenen Wegen, wie auf Schotter oder im Wald, ist das Laufen dagegen schwieriger.

Ursache

Das Rückenmark und die Nerven liegen geschützt im Wirbelkanal. Auf Höhe der Wirbelkörper treten Nerven aus und verzweigen sich weiter in den Körper, etwa in die Arme und Beine. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben als Puffer.

Aufgrund des aufrechten Gangs und durch Alterungsprozesse verlieren die Bandscheiben an Elastizität. Gleichzeitig verbreitern sich die Wirbel, und es bilden sich knö-



Regelmäßige Bewegung sorgt für starke Muskeln bis ins Alter.

Foto: picture alliance/dpa Themendienst/Christin Klose

cherne Anbauten, die den Wirbelkanal verengen. Je nachdem, in welche Richtung sie weisen, können sie auf das Rückenmark und die Spinalnerven drücken und diese einklemmen. Medizinerinnen und Mediziner sprechen von einer Spinalkanalstenose. Betroffen sind vor allem Menschen ab circa 50 Jahren. „Es gibt Fälle, die sind so schwer, dass der Wirbelkanal eng ist wie ein Nadelöhr“, sagt Zippelius.

Die Erkrankung kann neben der Gehstreckenminderung Schmer-

zen, Lähmungen und ein Taubheitsgefühl verursachen. Beschwerden können in einem oder in beiden Beinen auftreten. Es kann beispielsweise vorkommen, dass Schmerzen vom Ischiasnerv aus seitlich das Bein hinab bis in den Fuß strahlen.

Wer Beschwerden hat, sollte sich an die Hausärztin oder den Hausarzt wenden. Mit einer Magnetresonanztomografie (MRT) lässt sich die Erkrankung gut erkennen. Dann können Fachärz-

tinnen und Fachärzte die Behandlung einleiten.

Zippelius geht davon aus, dass bis zu fünf Prozent der Spinalkanalstenosen behandlungsbedürftig sind. In leichten Fällen reichen oft Schmerzmittel, Physio- oder manuelle Therapie. Lassen sich die Beschwerden damit nicht lindern, sind Spritzen, sogenannte Infiltrationen mit einem Lokalanästhetikum und Cortison, eine Option.

Schwere Spinalkanalstenosen können die Patientinnen und Pa-

tienten physisch und sozial stark einschränken. Betroffene leiden unter starken Schmerzen und Lähmungen, die sich nicht therapieren lassen. „Sie berichten dann, dass sie nicht mehr aus dem Haus gehen und ihre Besorgungen nicht mehr erledigen können“, so Zippelius. In solchen Fällen kommt eine Operation infrage. Hier würden die Verbreiterungen und Verknöcherungen im Wirbelkanal entfernt, um die Nerven zu entlasten.

Vorbeugen

Ein gesunder Lebensstil zahlt sich immer aus, erläutert der Experte. Es lohne sich, dafür zu sorgen, dass die Muskulatur erhalten bleibt. Ungefähr ab dem 50. Lebensjahr verliert jeder Mensch im Schnitt rund ein bis zwei Prozent an Muskelmasse pro Jahr.

Deshalb ist es sinnvoll, Bewegung schon so früh wie möglich in den Alltag zu integrieren. Wer mit dem Fahrrad zum Einkaufen fährt, Treppen steigt oder zu Fuß zum Briefkasten geht, profitiert bereits. Daneben halten Spaziergänge oder Gymnastik fit. Zudem bieten die Krankenkassen Kurse an oder bezuschussen diese.

Auch Tanzen ist gut geeignet, um die Koordination zu schulen und sich zu bewegen. „Ich empfehle immer etwas, was den Menschen Spaß macht. Dann fällt es ihnen leichter, dabei zu bleiben“, so Zippelius.

Kristin Enge

Verbesserte Diagnose

Test für Hausarztpraxen kann Post-Covid-Syndrom ausschließen

Das Robert Koch-Institut schätzt, dass sechs bis 15 Prozent der Bevölkerung von den Langzeitfolgen einer Corona-Infektion betroffen sind. Doch die Diagnose, ob es sich um das Post-Covid-Syndrom handelt, ist schwierig. Ein Forschungsteam von der Universitätsmedizin Mainz hat nun einen Test entwickelt.

Betroffene Patientinnen und Patienten leiden oft an vielfältigen Beschwerden. Sie reichen von Abgeschlagenheit, einem dauerhaften Erschöpfungsgefühl (Fatigue) und verminderter Leistungsfähigkeit bis hin zu Muskel- oder Brustschmerzen. Solche Beschwerden können aber auch bei anderen Erkrankungen auftreten.

Deshalb tasteten sich Ärztinnen und Ärzte im Ausschlussverfahren

an eine Diagnose heran. Sie müssten erst alle anderen Erkrankungen ausschließen, die potenziell zu diesen Beschwerden führen können, erklärt Epidemiologe Professor Philipp Wild von der Universitätsmedizin Mainz. Das sei sehr zeit- und kostenintensiv. Für die betroffenen Patientinnen und Patienten ist dies eine große Belastung. Sie müssen oft lange warten und von einer Ärztin zum nächsten Arzt laufen, bis ihnen geholfen werden kann.

Mit dem Test, den das Forschungsteam um Professor Wild entwickelt hat, lässt sich das Post-Covid-Syndrom fast sicher ausschließen. Dies sei hilfreich für die Ursachenabklärung und das weitere diagnostische Vorgehen, so Wild. Der Test basiert auf der Be-

antwortung eines Fragebogens und gilt als zuverlässig.

Im Fragebogen, der sich nur an erwachsene Patientinnen und Patienten richtet, werden bestimmte Symptome abgefragt. Daraus errechnet der Test, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass die Betroffenen an Beschwerden leiden, die das Post-Covid-Syndrom verursacht.

Wild ist überzeugt, dass der Test einfach und schnell im Praxisalltag durchgeführt werden könne. „Er eignet sich insbesondere für die Nutzung durch Hausärztinnen und -ärzte, die die erste Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf ein Post-Covid-Syndrom sind.“ Wann Arztpraxen den Fragebogen in Form einer Web-Applikation nutzen können, ist allerdings noch unklar.

Daten ausgewertet

Das Forschungsteam der Universitätsmedizin Mainz hat Daten von über 900 Personen ausgewertet – darunter Personen, die wissentlich oder unwissentlich an Corona erkrankt oder nicht mit dem Virus infiziert waren. Mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz konnte das Forschungsteam 21 Langzeitsymptome identifizieren, die sich zwischen Personen mit und ohne vorherige Corona-Infektion unterschieden. Diese bilden die Grundlage für den Test.

ken

Prävention für Berufstätige

Deutsche Rentenversicherung baut Angebot aus

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) bietet das kostenlose Präventionsprogramm RV Fit an. Es richtet sich speziell an Berufstätige sowie Menschen über 45 Jahre und beinhaltet zahlreiche Trainingsmodule zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Benutzerinnen und Benutzer können mit diesem Programm gesundheitliche Probleme und Risiken frühzeitig erkennen und aktiv angehen. Im Rahmen dieses Programms können Interessierte individuelle Trainingsangebote und Gruppenangebote bei einem stetig wachsenden Netzwerk aus Partnern in Anspruch nehmen. Es setzt sich aus vier Phasen zusammen: Start, Training, Eigenaktivität und Refresher (Wiederholung). Die Versicherten trainieren drei Monate lang möglichst wohnort- oder arbeitsplatznah ein- bis zweimal pro Woche im Rahmen der Trainingsphase.

Zum Einstieg muss ein Online-Gesundheitscheck auf der DRV-Webseite gemacht werden. In diesem Selbsttest werden Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustand gestellt. Hat der Test die Empfehlung für eine Rehabilitations- oder eine Präventionsleistung ergeben, können Betroffene am Ende gleich einen Antrag stellen. Bei diesem Angebot ist zu beachten, dass der Gesundheitscheck kein Ersatz für eine ärztliche oder psychologische Beratung darstellt. Wenn sich Be-



Foto: picture alliance/Shotshop/K. Zähne

Trainingsmodule mit RV Fit.

nutzerinnen und Benutzer krank fühlen, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Vor Rehabilitation

Das RV Fit-Angebot soll vor einer Rehabilitation in Anspruch genommen werden. Für Menschen, deren Arbeitsfähigkeit bereits wegen Krankheit oder Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert ist, kommt eine Reha in Betracht. Die Teilnahme an RV Fit schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

juf

➔ www.vdk.de/drvgesundheitscheck



Modell des Covid-19-Virus.

Foto: picture alliance/Panthermedia

Einfach mal ausschalten

Smartphones und Tablets können zwar hilfreich sein, beeinträchtigen aber auch die Gehirnleistung

Digitale Medien bereichern den Alltag und die Freizeit. Dennoch kann es guttun, sie öfter mal beiseitezulegen. Denn mit jedem Blick auf den Bildschirm wird man abgelenkt. Zudem schüttet das Gehirn das Glückshormon Dopamin aus, was sogar süchtig machen kann.

Mal schnell die Mails checken, während man beim Arzt im Wartezimmer sitzt, bei der U-Bahn-Fahrt schauen, was auf Facebook los ist, oder in der Supermarkt-Schlange mit einer Freundin chatten: In Situationen wie diesen vertreiben sich viele Menschen mit dem Smartphone die Zeit.

Die Unterhaltung löst Glücksgefühle aus. Diese sind nur von kurzer Dauer. Deshalb greifen viele Menschen immer wieder zum Handy und suchen den nächsten Kick. Das ist kein Problem, denn im Internet gibt es ständig neue Nachrichten. Doch das menschliche Gehirn ist nicht geschaffen für Dauerstimulation. Im Gegenteil: Es braucht zwischendrin Ruhe, um Informationen verarbeiten und Erlerntes festigen zu können.

Jagd nach dem Kick

Wer hingegen immer und überall online ist, fühlt sich gestresst, ist ständig abgelenkt und kann sich immer schlechter konzentrieren. Langfristig beeinträchtigt die Jagd nach dem Kick auch das Glücks-



Nur mal schnell Nachrichten checken: Viele Menschen beschäftigen sich auch im Beisein anderer mit digitalen Medien. Foto: imago/Westend61

empfinden, denn das Gehirn ist übersättigt und braucht neue und stärkere Reize, um noch Dopamin auszuschütten. Dadurch geht die Freude an den kleinen Dingen des Alltags verloren. Anzeichen dafür können sein, wenn man sich keinen längeren Film mehr anschauen kann, ohne zusätzlich zum Handy zu greifen, oder wenn man sich bei einem Gesellschaftsspiel langweilt.

Der Weg zurück zum inneren Gleichgewicht führt über strikte Pausen von den digitalen Medien.

Denn das Nervensystem kann nur dann wieder Entspannung finden, wenn die Reizflut gesenkt wird. Hier einige Tipps, wie das gelingen kann:

- **Bildschirmzeit reduzieren:** Die Auszeit soll es ermöglichen, wieder mehr in Kontakt mit der realen Welt zu kommen. Am einfachsten funktioniert das, wenn man Zeiten festlegt, zu denen das Smartphone ausgeschaltet wird, beziehungsweise tabu ist. Das kann zum Beispiel nach 21 Uhr

sein sowie in den frühen Morgenstunden.

- **Smartphone-freie Orte:** Smartphones stören erwiesenermaßen den Schlaf. Deshalb sollten sie aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Badezimmer, Auto oder U-Bahn können weitere solche Orte sein. Auch bei bestimmten Ereignissen, wie zum Beispiel einem Treffen mit Freunden oder einer Wanderung, ist es nicht notwendig, immer erreichbar zu sein.

- **Nicht sofort antworten:** Auf viele Nachrichten muss man nicht sofort reagieren. Familienmitglieder und Freunde haben Verständnis dafür, dass man erst antwortet, wenn Zeit dafür ist. Für wirklich wichtige Situationen sollte man mit den Nahestehenden vereinbaren, dass man miteinander telefoniert statt zu chatten.

- **Push-Nachrichten ausschalten:** Bei Push-Nachrichten handelt es sich um kurze Meldungen von Diensten wie WhatsApp, die direkt auf dem Bildschirm angezeigt werden, ohne dass die App dafür geöffnet werden muss. Das sorgt zwar dafür, dass man schnell informiert ist, kann aber auch Druck auslösen. Diese Benachrichtigungen können mit ein paar Klicks deaktiviert werden.

- **Alternative Beschäftigungen:** Das Lesen von längeren Texten auf Papier, wie beispielsweise einem Buch oder einer Zeitung, fördert die Konzentration, vertieft das Wissen und verbessert das Ge-

dächtnis. Auch andere Freizeitaktivitäten wie malen, spazieren gehen oder ein Spiel spielen sorgen für Unterhaltung und entschleunigen gleichzeitig das Leben.

Annette Liebmann

Info

Weniger Handyzeit, weniger Stress: Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie aus Österreich. Demnach führt eine Reduktion der täglichen Smartphone-Nutzung auf unter zwei Stunden zu einer spürbaren Verbesserung des Wohlbefindens. Studienleiter Prof. Dr. Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität für Weiterbildung Krems, rät, sich bewusst zu machen, wozu das Handy genutzt wird, und auch zu sehen, welche „Einbußen“ man dadurch hat, wie etwa „verlorene Lebenszeit“. Es gelte, eine gute „Phone-Life-Balance“ zu finden.

Das Forschungsteam fand heraus, dass eine Gruppe mit Handynutzung von maximal zwei Stunden deutlich besser abschneidet als eine Gruppe mit Handynutzung von mehr als viereinhalb Stunden täglich. Depressive Symptome gingen laut Studie um 27 Prozent zurück, Stress nahm um 16 Prozent ab, die Schlafqualität stieg um 18 Prozent, das allgemeine Wohlbefinden um 14 Prozent. pet

Schaufensterpausen können Warnsignale sein

Risiken und Symptome der gefährlichen Durchblutungsstörung – Medikamente, chirurgische Verfahren und Gehtraining helfen

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), auch Schaufensterkrankheit genannt, ist eine gefährliche Durchblutungsstörung. Beim Gehen bekommen die Betroffenen so starke Beinschmerzen, dass sie immer wieder Pausen einlegen müssen – ein Warnhinweis für Herzschäden und eine Infarktgefahr.

„Die pAVK ist eine Erkrankung des höheren Lebensalters mit immer enger und steifer werdenden Arterien in Beinen und Füßen, manchmal auch Armen, weil nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe dorthin gelangen“, heißt es bei der Deutschen Herzstiftung. In Deutschland sind Schätzungen zufolge zweieinhalb

bis acht Millionen Bürger von der Volkskrankheit pAVK betroffen.

Zu etwa 90 Prozent ist die Ursache dieser Durchblutungsstörung eine Gefäßverkalkung und -verengung. Man spricht hier von Arteriosklerose, also krankhaften Ablagerungen und Entzündungsvorgängen in den Gefäßen. Damit ist die pAVK Teil eines größeren, umfassenderen Krankheitsgeschehens.

Schmerzen in der Wade

„Wenn sich die Gefäßkrankung pAVK mit Schmerzen in der Wade oder an den Zehen bemerkbar macht, dann ist anzunehmen, dass auch an anderen Stellen des Körpers, etwa am Herzen, das ar-

terielle Gefäßsystem nicht mehr ganz in Ordnung ist und eine koronare Herzkrankheit (KHK) vorliegt“, warnt die Herz- und Gefäßspezialistin Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. Sie ist Chefarztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie, Pneumologie und Intensivmedizin am Marien-Hospital Wesel. „Wer an Beinschmerzen leidet, sollte daher immer auch das Herz untersuchen lassen“, sagt Tiefenbacher.

Das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen sowie Amputationen und Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zu vermeiden, sind die Hauptziele der Behandlung einer pAVK. Mit dem Einsatz von Medikamenten sowie Katheter- oder chirurgischen Verfahren zur Wiederherstellung der Durchblutung einzelner verengter oder verschlossener Gefäße sind Tiefenbacher zufolge Verbesserungen möglich.

Effektives Training

„Risikofaktoren müssen minimiert und so die Funktion der vorhandenen Gefäße so lange wie möglich aufrechterhalten werden – trotz der chronischen Gefäß-erkrankung“, so Tiefenbacher. Sehr wichtig sei dabei die aktive Mitarbeit und die Therapietreue der Betroffenen. Das Rauchen aufzugeben, zu hohes Körpergewicht zu reduzieren, sich ausgewogen

und gesund zu ernähren und sich mehr zu bewegen, seien wichtige Maßnahmen. „Besonders Bewegung in Form eines Gehtrainings ist sehr effektiv“, weiß Tiefenbacher. Sie verweist auf spezialisierte Gefäßzentren, die Geh- und Gefäßtrainings anbieten. Regionale Gefäßsportgruppen lassen sich über die Internetseiten der Deutschen Gefäßliga oder den Deutschen Behindertensportverband (DBS) finden. Geeignet sind auch Herz- und Diabetes-Sportgruppen.

Kostenfreie Broschüre

Die Deutsche Herzstiftung möchte Patientinnen und Patienten mit einem Risiko für eine pAVK aufgrund bestehender Herz- und Gefäßleiden wie KHK, Blut-

hochdruck oder Diabetes sensibilisieren und rät, bei Beschwerden umgehend den behandelnden Hausarzt zu informieren.

Ein besonderer Service der Deutschen Herzstiftung ist der Sonderdruck „Die periphere arterielle Verschlusskrankheit – pAVK“. Dieser kann kostenfrei unter der Telefonnummer (069) 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung angefordert werden. Über die pAVK informiert Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher auch im Podcast „Was haben Beinschmerzen mit Herzinfarktgefahr zu tun?“ unter herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts/pavk-beinschmerz-herz

Weitere Infos zur pAVK unter herzstiftung.de/pavk

Petra J. Huschke



Die Schaufensterkrankheit heißt so, weil Betroffene wegen starker Beinschmerzen immer wieder stehenbleiben. Foto: imago/Wolfgang Maria Weber

– Anzeige –

OHNE FÜHRERSCHHEIN
BUNDESWEITER SERVICE - SEIT 1988

Der „Chilli“ wie ein Auto 9.990 €

Gratis Prospekte

Das „Dreirad“ 3.190 €

Der „Sprinter“ unser Renner 2.690 €

ERGOMOBIL GmbH - Kattegatweg 7
46446 Emmerich - Tel. 02822 92999
www.ergomobil.eu - info@ergomobil.eu

– Anzeige –

Treppenlift

Bundesweiter Service,
24 Stunden,
365 Tage im Jahr

Auch zur Miete

► Service bundesweit
► Kurze Lieferzeiten
► Sehr preiswert

Neu oder gebraucht

Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 234 56 55
www.minova-treppenlifte.de

Zwei Generationen in einer WG

Berliner Verein vermittelt Wohngemeinschaften für Jung und Alt – davon profitieren beide Seiten

Die Mieten in deutschen Großstädten können sich Studierende oder Auszubildende kaum noch leisten. Auf der anderen Seite haben ältere Menschen in ihren Wohnungen oft noch Platz. Der Berliner Verein „Sonay soziales Leben“ hilft mit seinem Projekt „Generationen-WG“, eine Brücke zwischen den beiden Seiten zu schlagen.

Über den Dächern von Berlin-Schöneberg wohnen Cornelia Stauß und Beate Meißner in einer gemütlichen Wohnung mit Dielenfußboden, hohen Decken und Altbau-Flair gemeinsam in einer WG. Die beiden Frauen trennen fast 50 Jahre voneinander.

Die Österreicherin Beate Meißner ist 21 Jahre und macht eine Ausbildung zur Physiotherapeutin in Berlin. Die 70-jährige Cornelia Stauß wohnt seit 1979 in der Stadt. Zusammen haben sie die erste Generationen-WG des Berliner Vereins „Sonay soziales Leben“ gegründet. Dass sie so gut miteinander zurechtkommen, haben sie beim Einzug im November vergangenen Jahres nicht erwartet.

Gespräch erwünscht

Beate Meißner schätzt an ihrer Vermieterin die Lebenserfahrung und bewundert deren Gelassenheit – zum Beispiel als kürzlich mitten in der Nacht aus unerklärlichen Gründen der Rauchmelder in ihrem Zimmer einen Höllenlärm machte und Cornelia Stauß ihn in aller Ruhe deaktivierte. Die Berlinerin freut sich wiederum, mit ihrer jungen Mitbewohnerin „noch einmal eine Lebensphase zu erleben, in der so viele spannende Dinge passieren“. Weil die beiden Frauen unterschiedliche Tagesabläufe haben, begegnen sie sich nicht ständig in der Küche, und es



Wenn es warm ist, verbringen Cornelia Stauß (links) und Beate Meißner gerne Zeit auf dem Balkon. Foto: Jörg Ciszewski

kommt auch zu keinen Wartezeiten morgens vor dem Bad. Aber wenn sie sich sehen, entsteht schnell ein Gespräch.

Dass die beiden sich gefunden haben, liegt an der angespannten Lage auf dem Berliner Wohnungsmarkt. Stauß hielt Ausschau nach einer Mieterin für das schicke 16 Quadratmeter große Zimmer mit Hochbett, um sich weiterhin die Miete leisten zu können. Und die junge Auszubildende suchte ein günstiges Zimmer. Dann kam der Verein von Jonas Deußer ins Spiel, der beide miteinander bekannt machte.

Jonas Deußer hat „Sonay soziales Leben“ vor einigen Jahren gegründet, um die Begegnung von jungen und alten Menschen zu fördern. Das dreijährige Projekt „Generationen-WG“, das im Okto-

ber 2024 gestartet ist, wird vom Senat und der Deutschen Fernsehlotterie-Stiftung unterstützt. Mittlerweile hat der Verein bereits neun Wohngemeinschaften vermittelt, fünf weitere befinden sich in der Anbahnung, sagt Deußer. Die Nachfrage ist groß.

Viel zu geben

Der 31-Jährige kommt aus einem kleinen Dorf in Hessen und hat in Berlin Soziale Arbeit studiert. Deußer ist bei seinen Großeltern aufgewachsen. „Mein Opa war Bauer und hat sein ganzes Leben gearbeitet. Bis er einen Schlaganfall hatte. Ich habe früher gedacht, wie schön es wäre, wenn er im Rollstuhl jungen Leuten erklären könnte, wie man Kartoffeln anpflanzt“, erzählt Deußer. Als er

nach Berlin kam, habe er festgestellt, dass Junge und Ältere nur sehr selten zusammenkommen – obwohl sie einander viel geben können. Mit seinem Verein, der auch andere Generationen-Projekte organisiert, will er das ändern.

Faire Miete

Beate Meißner bezahlt für ihr WG-Zimmer 430 Euro, für Berliner Verhältnisse ein Schnäppchen. „Als Verein ist uns wichtig, dass die Miete fair ist“, erklärt Deußer. „Wer bei uns eine Wohnung vermietet, muss sich an den Berliner Mietspiegel halten. Die Miete berechnen wir mit den Personen gerne zusammen.“ Wichtig sei, dass es menschlich passt.

Meißner und Stauß haben vor ihrer ersten Begegnung von Deußer 25 Fragen erhalten, die sich um ihre Vorstellungen zum Zusammenleben in einer WG drehten. Die Übereinstimmung in den Antworten war sehr groß. Es kam zu einem ersten Treffen, an dem auch Jonas Deußer teilnahm. Schnell war klar, dass zwischen den beiden Frauen die Chemie stimmt und einem Untermietvertrag nichts im Weg steht.

Genauso wie Cornelia Stauß hat auch die junge Österreicherin schon in WGs gelebt – allerdings mit Gleichaltrigen. „Das Schöne ist, wenn ich jetzt nach Hause komme, ist es ruhig, aber ich bin trotzdem nicht allein“, sagt sie – und Cornelia Stauß nickt ihr zustimmend zu. **Jörg Ciszewski**

Verein

Den Verein „Sonay soziales Leben“ gibt es seit dem Jahr 2022, die Generationen-WG seit 2024.

www.sonaysozialesleben.org

KI für den Alltag ausprobieren

Ältere Menschen können sich bundesweit an insgesamt 58 Lernorten mit Künstlicher Intelligenz (KI) vertraut machen. Sie lernen Anwendungen kennen und erfahren, wie sie diese sinnvoll im Alltag nutzen können.

Wie funktionieren eigentlich Sprachassistent und Chatbot? Und wie kann ein smarterer Roboter im Haushalt unterstützen? Technologien, die mit KI funktionieren, sind immer häufiger auch im Alltag zu finden. An den KI-Lernorten können ältere Menschen beispielsweise Sprachassistenten, smarte Haushaltsgeräte, sogenannte Wearables wie Fitness-Armbänder oder auch Programme wie ChatGPT ausprobieren. Unterstützung erhalten sie dabei von ehrenamtlichen Technikhelferinnen und -helfern. Zudem können sie sich mit anderen Interessierten austauschen.

Die Lernorte sind Teil des Projekts „KI für ein gutes Altern“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO). Dieses wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Angesiedelt sind die KI-Lernorte bei Einrichtungen der Seniorenarbeit wie Mehrgenerationenhäuser oder Bildungsstätten.

Wer sich für das Projekt „KI für ein gutes Altern“ interessiert, kann sich dazu auf der Webseite <https://ki-und-alter.de> informieren. Dort findet sich auch eine Karte mit Kontaktdaten sowie Steckbriefe der einzelnen KI-Lernorte. **ken**

IMPRESSUM

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

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

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

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

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Linienstraße 131, 10115 Berlin, Telefon: (0 30) 9 21 05 80-0, Fax: (0 30) 9 21 05 80-999, E-Mail: presse@vdk.de, Internet: www.vdk.de

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

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

Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamtausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Seilmeyer, Telefon: (0 22 02) 8 17 88 93, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.wub-media.de

Anzeigen für Landesausgabe Bayern: Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-3 06, Fax: (0 89) 21 17-4 96, E-Mail: anzeigen.bayern@vdk.de

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

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

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

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

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

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



Small Talk? Lieber nicht!

Das zwanglose Gespräch ist unter jungen Erwachsenen aus der Mode gekommen

Ob an der Supermarktkasse, beim Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen oder im Fahrstuhl: Für viele Menschen gehört das lockere Geplauder zum Alltag. Doch unter jungen Erwachsenen scheint die Kunst des zwanglosen Gesprächs zunehmend unbeliebt – das zeigt eine aktuelle Umfrage des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Yougov im Auftrag der Sprachlernplattform Babbel mit über 2000 Teilnehmenden.

Besonders auffällig ist, dass sich in der sogenannten Generation Z, also bei den 18- bis 24-Jährigen, fast jeder Zweite in Small-Talk-Situationen unwohl fühlt. Bei den über 55-Jährigen ist es nicht einmal jede fünfte Person.

Viele Jüngere bewerten Small Talk als oberflächlich – das sagen rund 43 Prozent – oder gar als Zeitverschwendung. Etwa vier von zehn jungen Erwachsenen geben außerdem an, solche Gespräche möglichst zu vermeiden. Fachleute sehen darin einen Wandel im Kommunikationsverhalten: Wer in sozialen Medien daran gewöhnt ist, schnell zum Punkt zu kommen



Viele junge Menschen halten das lockere Gespräch für Zeitverschwendung und meiden Small Talk. Foto: imago/Depositphotos

oder sehr persönliche Inhalte zu teilen, empfindet das scheinbar belanglose Geplauder im echten Leben oft als Hürde.

Vorteile des Plauderns

Dabei bietet der klassische Small Talk durchaus Vorteile – sei es beim Networking, als Eisbrecher in Meetings oder im privaten Miteinander. Doch gerade für Menschen, die in erster Linie digital kommunizieren, ist eine spontane

Unterhaltung im direkten Kontakt häufig eine unangenehme Herausforderung.

Interessant ist auch, wie sich die Themenwahl beim Small Talk verändert: Während ältere Generationen bei Themen wie Wetter, Sport oder Reisen bleiben, zeigen sich jüngere Menschen offener. So halten etwa 28 Prozent der 18- bis 24-Jährigen Gespräche über Beziehungen für geeignete Small-Talk-Themen, bei den über 55-Jährigen sind es lediglich 17 Prozent. Auch

über Sexualität würden immerhin zwölf Prozent der jungen Erwachsenen bei einem lockeren Gespräch reden – bei den Älteren sind es nur acht Prozent. Am offensten zeigt sich dabei die Gruppe der 25- bis 34-Jährigen: Rund 17 Prozent von ihnen finden Sexualität für ein beiläufiges Gespräch passend.

Männer und Frauen

Ein weiterer Unterschied zeigt sich zwischen den Geschlechtern: Männer meiden den Small Talk etwas häufiger als Frauen – drei von zehn Befragten geben das an. Und auch bei der Einschätzung, ob solche Gespräche reine Zeitverschwendung sind, liegen sie vorne: Ein Viertel der Männer denkt so, bei den Frauen ist es nur knapp jede Fünfte.

Trotz aller Skepsis hat der Small Talk eine wichtige soziale Bedeutung – ob im Büro, im Wartezimmer oder beim Grillabend. Nicht wenige wünschen sich deshalb, dass sich in der zunehmend digitaler werdenden Welt mehr Menschen die Zeit für einen netten Plausch nehmen. **Robert Manu**

Fokus auf den inklusiven Arbeitsmarkt

VdK kritisiert Pläne der neuen Regierung, mit Einnahmen aus der Ausgleichsabgabe Behindertenwerkstätten zu unterstützen

Die neue Regierung tritt auf dem Weg zu einem inklusiveren Arbeitsmarkt auf die Bremse und will die Förderung von Behindertenwerkstätten aus der Ausgleichsabgabe wieder stärken. Der Sozialverband VdK sieht das kritisch und fordert mehr Anstrengungen für den ersten Arbeitsmarkt.

Menschen mit einer Schwerbehinderung haben auch in Zeiten des Fachkräftemangels auf dem ersten Arbeitsmarkt oft mit Hürden zu kämpfen. Im April 2025 waren 182.870 von ihnen ohne Arbeit. Das ist ein Anstieg von fünf Prozent gegenüber dem April des Jahres 2024.

Noch immer scheuen viele Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber davor zurück, Menschen mit Beeinträchtigungen einzustellen – nicht selten, weil sie skeptisch sind, dass sie die gleiche Leistung erbringen können wie jemand ohne Behinderung. Dabei sind viele Arbeitsuchende mit einer Schwerbehinderung gut ausgebildet.

Förderung möglich

Zudem denken viele, dass etwa durch die behindertengerechte Umgestaltung eines Arbeitsplatzes höhere Kosten entstehen. Diese Sorge ist in den meisten Fällen unbegründet. Denn es gibt zahlreiche Förderungen, die Firmen in Anspruch nehmen können, um Arbeitsplätze inklusiv zu gestalten.



Menschen mit einer Schwerbehinderung sind oft gut qualifiziert.

Foto: picture alliance/Westend61/Uwe Umstätter

Um mehr Menschen mit einer Schwerbehinderung den Weg in den ersten Arbeitsmarkt zu erleichtern, verpflichtet der Gesetzgeber Betriebe mit 20 Mitarbeitenden oder mehr, schwerbehinderte Menschen zu beschäftigen – und zwar auf mindestens fünf Prozent der Stellen. Für kleine Betriebe mit bis zu 59 Beschäftigten gelten Sonderregelungen. Erfüllt ein Betrieb diese Pflichtquote nicht, muss er für jeden unbesetzten Pflichtarbeitsplatz eine Ausgleichsabgabe zahlen: Pro Monat und pro Person

sind das zwischen 140 und 720 Euro, abhängig von der Größe des Unternehmens. Firmen, die diese Pflichtquote nicht erfüllen, müssen die fällige Ausgleichsabgabe an das zuständige Inklusions- oder Integrationsamt zahlen.

Dieses Geld wird bisher für die Integration von Menschen mit Behinderung in den ersten Arbeitsmarkt verwendet. Gefördert werden zum Beispiel die behindertengerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes, technische Hilfen oder Kosten für eine personelle Unterstützung.

Das können Computersysteme für blinde und sehbehinderte Menschen oder spezielle Bürostühle und -tische sein, die von Menschen mit einer körperlichen Behinderung genutzt werden können. Zudem werden aus der Ausgleichsabgabe Integrationsfachdienste und Inklusionsfirmen unterstützt. So entstehen qualifizierte Arbeitsplätze in sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungsverhältnissen.

Der Koalitionsvertrag der neuen Regierung sieht vor, aus der Ausgleichsabgabe wieder Werkstätten

für Menschen mit Behinderung und Behinderteneinrichtungen zu fördern. Diese Wiedereinführung lehnt der VdK ab.

Rückschritt bei Inklusion

„Die erst im Jahr 2021 abgeschaffte und nun wieder vorgesehene Förderung von Werkstätten und Wohneinrichtungen für Menschen mit Behinderung über die Ausgleichsabgabe halten wir für einen Rückschritt auf dem Weg zur Inklusion“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Die Abgabe solle allein für die Förderung von Arbeitsplätzen verwendet werden.

„Die Regierung sollte nicht nachlassen in den Bemühungen um mehr Inklusion. Im Gegenteil, sie sollte sie intensivieren, denn es gibt großen Handlungsbedarf. So ist zum Beispiel die Beantragung von Fördermitteln, die es vom Lohnkostenzuschuss bis zur behindertengerechten Ausstattung des Arbeitsplatzes gibt, noch viel zu kompliziert. Es gibt Firmen, die jemand einstellen wollen, aber lange auf eine Reaktion des zuständigen Reha-Trägers oder des Integrationsamts warten, und es sich dann wieder anders überlegen“, so Bentele. „Wenn die neue Regierung es ernst meint mit mehr Inklusion, sollte sie die Kräfte bündeln, um mehr gute Jobs für schwerbehinderte Menschen zu ermöglichen“, so Bentele.

Jörg Ciszewski

„Tagesschau“ als Vorreiterin

Einfache oder Leichte Sprache ist im Fernsehen noch Mangelware

Die „Tagesschau“ in der ARD ist nicht nur die älteste und erfolgreichste Nachrichtensendung im deutschen Fernsehen. Sie ist auch die erste in Einfacher Sprache.

Etwa 17 Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren haben in Deutschland Probleme, komplexe Texte zu verstehen. Für sie hat das Fernsehprogramm kaum etwas zu bieten. Eine der wenigen Sendungen, die speziell für diese Menschen gemacht wird, ist die „Tagesschau in Einfacher Sprache“.

Seit einem Jahr produziert der NDR täglich eine Ausgabe. Ab 18 Uhr kann sie unter tagesschau.de/einfache-sprache sowie in der Tagesschau-App angesehen werden. Um 19 Uhr wird sie auf tagesschau24, dem ARD-Nachrichten-

sender, ausgestrahlt. In der ARD-Mediathek und auf dem YouTube-Kanal der „Tagesschau“ ist sie längere Zeit abrufbar.

Gesprochen wird die Sendung von Moderatorinnen und Moderatoren, die auch sonst die Nachrichtensendungen präsentieren. Sie sprechen bei dieser Sendung noch deutlicher, machen mehr Pausen, erklären Begriffe und lassen Fremdwörter weg. In etwa acht Minuten Sendezeit geht es um drei wichtige Nachrichten des Tages, und am Ende kommt noch die Wettervorhersage.

Die Nachfrage ist nach NDR-Angaben kontinuierlich gestiegen. Zuletzt schauten etwa 30.000 Menschen live im Fernsehen zu. Dazu kommen weitere Zuschauerinnen und Zuschauer in der Mediathek

und im Web. Insgesamt zählte der Sender in den ersten elf Monaten 6,6 Millionen Online-Abrufe, davon 5,1 Millionen auf YouTube.

ZDF setzt auf KI

Das ZDF macht anlassbezogen, etwa zu Wahlen, Angebote in Einfacher Sprache, sagte ein Sprecher. In der „Selbstverpflichtungserklärung 2025/2026“ kündigte der Sender zudem an: „Um den niedrigschwiligen Zugang zu Informationen zu erleichtern, setzt das ZDF auf KI-basierte Übersetzung von Texten in ‚Einfache Sprache‘“.

Die privaten Sender haben beim Thema Barrierefreiheit noch großen Nachholbedarf, wie auch der aktuell vorgelegte 12. Monitoring-Bericht der gemeinsamen Geschäftsstelle der Landesmedienanstalten zeigt. Bei der RTL-Sendergruppe (RTL, RTL Zwei, VOX, Super RTL und Nitro) gab es dem Bericht zufolge 2024 kein einziges Angebot in Leichter Sprache.

Im linearen Programm der Sender des Unternehmens ProSiebenSat.1, zu denen auch Kabel Eins und Sixx gehören, gab es auch keine Angebote. Dafür wurden immerhin vermehrt Angebote in Leichter Sprache auf dem Video-on-Demand-Angebot Joyn zur Verfügung gestellt.

Bei kleineren Privatsendern und Streaming-Angeboten sieht es leider mau aus. Es bleibt also noch viel zu tun. Sebastian Heise



Einmal täglich wird die „Tagesschau in Einfacher Sprache“ produziert und ausgestrahlt. Grafik: NDR

VdK Zeitung
digital & barrierefrei

Schneller und papierlos zu Ihrer VdK-Zeitung! Abonnieren Sie die E-Ausgabe.

➔ [Infos und Anmeldung unter: vdk.de/abo-ezeitung](http://vdk.de/abo-ezeitung)

– Anzeige –

iDUMO® Kostenlos beraten lassen:
0800 – 960 1000

„Jetzt ist das Baden für mich wieder ein sicheres Vergnügen!“

Gratis Testen 4.180€
Kassenzuschuss möglich

Badewannenlift

- + Marktführer mit 25 Jahren Erfahrung
- + Bundesweiter Vor-Ort-Service
- + Für jede Wannenform

idumo.de

VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1

„miteinander“ im Juni

Die Juni-Ausgabe des VdK-TV-Magazins **miteinander** auf Sport1 steht ganz im Zeichen des Ehrenamts. Denn der VdK startet am 12. Juni unter dem Titel „Alles geht zusammen“ seine neue große Kampagne, die auf die Leistung seiner vielen Ehrenamtlichen aufmerksam machen soll. Mehr als 60 000 VdK-Mitglieder engagieren sich bundesweit in Deutschlands größtem Sozialverband zum Wohle anderer. Sie kümmern sich um pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen, werben für Inklusion, sie leiten Ortsverbände, haben ein offenes Ohr für einsame Menschen und stehen hilfsbedürftigen Mitbürgerinnen und -bürgern zur Seite. Ohne das Ehrenamt wäre der Sozialverband VdK mit seinen derzeit mehr als 2,3 Millionen Mitgliedern gar nicht denkbar. Als häufigstes Motiv für ihren unentgeltlichen Einsatz geben sie an, der Gesellschaft etwas „zurückgeben“ zu wollen, zum Beispiel weil sie selbst einmal in einer schwierigen Lebenslage Hilfe erfahren haben. Für viele ist aber auch das Erlebnis einer lebendigen Gemeinschaft sehr wichtig.

Freuen Sie sich mit uns auf interessante Beiträge!

Wie viele Gesichter das Ehrenamt im VdK hat, wird die Kampagne in mehreren Filmporträts zeigen. VdK-TV war beim Start von „Alles geht zusammen“ in einem barrierefreien Kino in Berlin dabei.

miteinander ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Seit 27 Jahren informiert das VdK-Sozialmagazin monatlich über sozialpolitische Themen und rechtliche Fragen und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

Programm

Juni-Ausgabe auf Sport1

Samstag, 21. Juni, um 12 Uhr; Wiederholungen am Dienstag, 24. Juni, um 7 Uhr und am Mittwoch, 25. Juni, um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de



Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Klipp & Klar“

Verena Bentele bricht in einer neuen Folge von „Klipp & Klar“ eine Lanze für die Sorgearbeit, ohne die unsere Gesellschaft nicht funktionieren könnte. Gleichzeitig kritisiert sie, dass Care-Arbeit häufig in die Armut führt. Das gilt vor allem für Frauen. Denn in erster Linie sind sie es, die sich um Familien kümmern und deshalb beruflich zurückstecken. 67 Prozent aller Mütter, aber nur neun Prozent der Väter arbeiten in Teilzeit. Mehr als 70 Prozent der pflegenden Angehörigen sind Frauen. Bentele plädiert für eine Ersatzleistung in Anlehnung an das Elterngeld für Zeiten, in denen erwerbstätige Menschen Angehörige pflegen und deshalb im Beruf pausieren.

„Rat & Tat“

Bundesweit sind etwa 15,7 Millionen Menschen ehrenamtlich tätig. Auch der VdK könnte ohne die vielen freiwillig engagierten Frauen und Männer seine Aufgaben nicht erfüllen. Sie geben dem Verband ein Gesicht und kümmern sich in den Tausenden von VdK-Ortsverbänden um die Mitglieder. Aber was tun, wenn bei der ehrenamtlichen Tätigkeit ein Unfall passiert? Wie sieht der Versicherungsschutz in einem solchen Fall aus? Das ist das Thema des aktuellen Beitrags von „Rat & Tat“. VdK-Rechtsexperte Ronny Hübsch erklärt darin, wann die gesetzliche Unfallversicherung greift, welche Kosten sie übernimmt, und was als Wegeunfall, der dann ebenfalls versichert ist, anerkannt wird und



Foto: VdK Hessen-Thüringen

Der richtige Umgang mit dem Rollator lässt sich in einer Gruppe besser erlernen. VdK-Mitglied Ursula Stock (stehend) leitet solche Schulungen.

was nicht. Das Video bietet wichtige Infos für alle, die sich bereits ehrenamtlich fürs Gemeinwohl engagieren oder darüber nachdenken, dies zu tun.

Mobilität

Rollatoren sind praktische Hilfsmittel für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen. Doch nicht alle Nutzerinnen und Nutzer wissen, wie sie dieses Fahrzeug richtig handhaben müssen. In vielen Fällen erhalten sie von ihrem behandelnden Arzt lediglich ein entsprechendes Rezept. Und im Sanitätshaus endet die Beratung dann oft mit der Auswahl des passenden Modells. Damit fangen die Probleme und Risiken aber erst an: Wie steige ich mit einem Rollator sicher in den Bus ein und aus? Wie kann ich Bordsteine, hohe Kanten und abschüssige Wege meistern?

VdK-Mitglied Ursula Stock leitet Rollator-Schulungen mit dem Schwerpunkt Verkehrssicherheit. VdK-TV war bei einem Training dabei, um sich von ihr zeigen zu lassen, wie sie die Teilnehmenden für den Alltag mit einem Rollator fit macht.

VdK-TV

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



- Anzeige -

Verzuckert

Wie Sie bewusst genießen und Ihre Gesundheit schützen.

Gesundheit hat einen Ort.

LANDESSEITEN

Ehrenamt

„Ich helfe, wo ich helfen kann!“ Seite 14

Gesundheitstage

Voller Erfolg in Grünsfeld Seite 15

Inklusion

Aktionstag in Freiburg Seite 16

Lippenherpes

Wie kann ich mich schützen? Seite 17

KOMMENTAR

Geplante Kommission ist Bankrotterklärung



Roland Sing,
Ehrenvorsitzender des
VdK-Landesverbands

Nachdem sich am 6. Mai 2025 die neue Bundesregierung gebildet hat, ist davon auszugehen, dass der vorliegende Koalitionsvertrag zwischen CDU und SPD die Grundlage für die künftige Gesundheits- und Pflegepolitik sein wird. Aus Sicht des VdK, aber insbesondere aus Sicht der Patienten und der Beitragszahler, kann die Verschiebung einer Reform des Gesundheitswesens nicht länger hingenommen werden. Die vorhandenen Daten und Fakten erlauben sowohl im Gesundheitswesen wie im Bereich der Pflege ein sofortiges Handeln – die erneute Bildung einer Kommission und das Abwarten auf deren Vorschläge in zwei Jahren wird, wie die vorangegangene Legislaturperiode zeigte, zu keinem Ergebnis führen. Sie ist eine Bankrotterklärung für den Gestaltungswillen der geplanten Regierung. Notwendig ist die sofortige Verbesserung der Finanzsituation verbunden mit Sofortmaßnahmen im Bereich der ambulanten, stationären und pflegerischen Versorgung. Zur Behebung der Versorgungsdefizite und der dramatisch schwierigen Finanzsituation im Bereich der Kranken- und Pflegeversicherung ist zwingend ein Vorschaltgesetz erforderlich. Für den Bereich Gesundheit ist zu fordern, dass als Sofortmaßnahme die sogenannten versicherungsfremden Leistungen aus Steuermitteln vom Staat finanziert werden. Nach Berechnungen des VdK Deutschland geht es dabei um 37,7 Mrd. Euro. Das entspricht 2,2 Beitragspunkten! Als weitere Sofortmaßnahme ist die Beitragsbemessungsgrenze der Krankenversicherung sofort auf das Niveau der Beitragsbemessungsgrenze in der Rentenversicherung anzuheben. So wären die aktuellen Finanzierungsprobleme der Krankenversicherung bis zum Ende der Legislaturperiode in 2029 gelöst.

„Soziales muss Priorität haben!“

Interview zum aktuellen Koalitionsvertrag: VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz im Gespräch

Die neue Bundesregierung aus CDU/CSU und SPD hat ihre Arbeit aufgenommen, der Koalitionsvertrag steht. Doch was steht drin? Haben die Koalitionäre bei Rente, Pflege und Gesundheit ihre sozialpolitischen Versprechen wahr gemacht? In einigen Punkten schon, in vielen nicht, sagt Hans-Josef Hotz im Interview. Lesen Sie hier, wie der Landesvorsitzende den aktuellen Koalitionsvertrag bewertet und welche Forderungen er an die nächste Bundesregierung hat.

Wie bewerten Sie das Zustandekommen der neuen Regierung?

Durchaus positiv. Es ist ermutigend, wie dynamisch und mit welcher Kompromissbereitschaft sich die Abgeordneten aus CDU/CSU und SPD inhaltlich geeinigt haben, den Koalitionsvertrag verabschiedet, die Minister ernannt und den Kanzler, wenn auch erst im zweiten Anlauf, gewählt haben. Unsere parlamentarische Demokratie funktioniert einwandfrei. Das ist beruhigend und stimmt mich sehr zuversichtlich. Bedauerlich nur, dass es viele sinnvolle und wichtige Vorschläge der Arbeitsgruppe Arbeit und Soziales nicht in den Koalitionsvertrag geschafft haben.

Welche Inhalte des Koalitionsvertrags bewerten Sie positiv?

Ganz eindeutig positiv ist natürlich die festgeschriebene Stabilisierung des Rentenniveaus auf 48 Prozent. Das haben wir als Sozialverband VdK ja immer wieder gefordert. Die Haltelinie bei 48 Prozent bis 2031 ist ein Teilerfolg.

Und zweitens begrüßen wir natürlich die geplante Erweiterung der Mütterrente sehr. Mütter sollen ab jetzt drei Rentenpunkte für jedes Kind bekommen, unabhängig vom Geburtsjahr des Kindes. Besonders freut es mich, dass diese Anpassung der Mütterrente, ordnungspolitisch vollkommen richtig, aus Steuermitteln finanziert werden soll.

Und drittens ist es sehr positiv, dass die geplante Finanzierung der Krankenhausreform gesamtgesell-



„Verbindliche Zusagen zur finanziellen Entlastung der Pflegenden fehlen im Koalitionsvertrag komplett, das ist enttäuschend“, sagt Hans-Josef Hotz im Interview.

Foto: VdK LV / Julia Nemetschek-Renz

schaftlich aus dem Sondervermögen getragen werden wird. Der Bund wollte dafür ja zunächst 25 Milliarden aus der gesetzlichen Krankenversicherung entnehmen.

Und welche Inhalte fehlen Ihnen im Koalitionsvertrag?

Leider wurden viele der Vorschläge der Arbeitsgruppe nicht übernommen. Beispielsweise die Zurrückzahlung der Mittel für die Corona-Pandemie von etwa sechs Milliarden an die gesetzliche Pflegeversicherung. Bei den Ideen zur Finanzierung der Sozialversicherungen – Rente, Pflege und Gesundheit, bleibt es leider komplett bei den alten Mustern. Es werden höhere Beiträge gefordert, Einschränkungen von Leistungen vorgeschlagen und bei der Rentenversicherung auch längere Arbeitszeiten. Dabei steht die Pflegeversicherung vor dem finanziellen Kollaps. Es ist tatsächlich sehr enttäuschend: Die Unterstützung der pflegenden Angehörigen fehlt im Koalitionsvertrag völlig!

Das heißt?

Verbindliche Zusagen zur finanziellen Entlastung der Pflegenden, zur besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf und zur Ausweitung von Entlastungsangeboten fehlen im Koalitionsvertrag. Das gesamte Thema Barrierefreiheit ist komplett ohne Ambitionen formuliert und auch konkrete Maßnahmen zur Bekämpfung von Kinderarmut sucht man im Koalitionsvertrag vergeblich. Dabei ist die Kinderarmut in Deutschland eines der drängendsten sozialpolitischen Probleme.

Was wünschen Sie sich von der neuen Bundesregierung?

Es steht außer Frage, dass die außenpolitischen und auch die wirtschaftspolitischen Herausforderungen für die neue Bundesregierung enorm sind. Und dennoch darf eine gerechte Sozialpolitik niemals zu kurz kommen. Denn nur ein starker Sozialstaat schützt vor Armut, pflegt gut und sorgt für Gesundheit und Teilhabe.

Die Sorge um die Verbesserung der persönlichen sozialen Situation steht für die Wähler ganz oben, das zeigen alle Umfragen. Und nur wenn es gerecht zugeht in unserem Land, schaffen wir es, den braunen Sumpf trocken zu legen!

Dazu haben wir eine ganz klare Haltung: Wir werden den AfD-Abgeordneten konsequent im Sozialverband VdK keine Bühne bieten. Das, was die AfD erreichen will, hat mit den Zielen und Werten des VdK nichts gemein. Die AfD stimmte beispielsweise gegen die Angleichung der Mütterrente. Sie plädiert dafür, die Steuerlast der Reichen zu senken und das Renteneintrittsalter zu erhöhen. Mit diesen sozialpolitischen Fakten werden wir uns gegen die Ansichten der jetzt als gesichert rechtsextrem eingestuften Partei wenden. Das ist der richtige Weg, da bin ich mir sicher. Der neuen Bundesregierung wünsche ich Mut, Kraft und gutes Gelingen.

Das Gespräch führte
Julia Nemetschek-Renz

Schwerbehinderung: Ein Jahr Stellenpool

VdK-Landesverband fordert Sozialminister Lucha auf: Erarbeiten Sie endlich nachhaltige Konzepte!

„Wir fordern Sozialminister Lucha auf: Erarbeiten Sie endlich nachhaltige Konzepte für die Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung!“, sagte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz in einer Presseerklärung. Zehn Millionen Euro stehen der Landesregierung für den Stellenpool für die Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung zur Verfügung, doch die Beschäftigungsquote der Landesbehörden sinkt weiter – auf 3,88 Prozent.

Seit dem Doppelhaushalt 2020/2021 bewilligt der Landtag regelmäßig zehn Millionen Euro für einen Stellenpool für die Beschäftigung von Menschen mit Schwerbehinderung. „Wir fordern Sozialminister Lucha auf: Erarbeiten Sie endlich nachhaltige Konzepte für die Beschäftigung von



Nur 3,88 Prozent der Beschäftigten der Landesverwaltung hatten eine Schwerbehinderung. Die Quote sinkt seit Jahren. Foto: iStock.com / Drazen Zigic

Menschen mit Schwerbehinderung! Es ist unverantwortlich, dass gerade die Landesbehörden hier ihre Pflicht noch immer nicht er-

füllen. Baden-Württemberg hat als Arbeitgeber eine Vorbildfunktion!“, sagte Hotz. Anfang Mai 2024 hatte das Land den Stellenpool

gestartet: ein neues dreijähriges Projekt mit dem Versprechen, 100 Stellen für Menschen mit Schwerbehinderung zu schaffen und für ein Jahr zu finanzieren. Wie viele dieser Stellen bis jetzt besetzt wurden, ist jedoch nicht bekannt.

2023 hatten nur noch 3,88 Prozent aller Beschäftigten der Landesverwaltung eine Schwerbehinderung. Zwei Jahre zuvor waren es noch 4,12 Prozent. Baden-Württemberg verfehlt die Pflicht-Beschäftigungsquote für Menschen mit Schwerbehinderung seit 2015. Eigentlich müssen fünf Prozent aller Beschäftigten eines Betriebs ab 20 Angestellten Menschen mit Schwerbehinderung sein. Ansonsten wird als Strafe eine Ausgleichsabgabe an das Integrationsamt fällig. Die Landesregierung musste 2023 über 4,5 Millionen Euro Strafe zahlen. **nem**

„Ich helfe, wo ich helfen kann“

Der Sozialverband VdK wird von den Ehrenamtlichen getragen – Margarete Schmidt aus Rauenberg ist eine von ihnen

Für sie sind das alles so Kleinigkeiten. Gestern hat sie eine ältere Dame aus einem Dorf in der Nähe schnell zum Einkaufen gefahren. Der Bus kommt nur zweimal am Tag und die Frau hat keine Angehörigen mehr. Hunderte von Masken hat sie zu Corona-Zeiten genäht und mehr als 50 Menschen zum Impfen gefahren. 48 Kilometer nach Bad Mergentheim ins Impfzentrum – einfache Strecke. Margarete Schmidt, 65 Jahre alt – nebenbei noch Ortsvorsteherin und Vereinskassiererin von Freudenberg – ist VdK-lerin durch und durch. Wie das für sie wäre ohne Ehrenamt? „Du liebe Zeit, das wäre nix“, sagt sie und lacht. „Ich hab’ doch so gern mit den Leuten zu tun und helfe, wo ich helfen kann.“

Im Jahr 2003 hat sie den Vorsitz des kleinen VdK-Ortsverbands Rauenberg übernommen. 24 Mitglieder hatte der Ortsverband Rauenberg damals. Heute sind es 200. „Manche Menschen im Ort wussten damals gar nicht, was der VdK so macht“, erzählt Margarete Schmidt. Das hat sie geändert. Jedes Jahr einen VdK-Stand auf dem Frühlings- und dem Herbstmarkt aufgebaut, ist auf etliche Messen gefahren und mit den Menschen im Gespräch geblieben. „Und wenn dann ein Rentner-Pärchen an unserem Stand vorbeiläuft und sagt: ‚Ach den VdK, den brauchen wir nicht!‘, dann schnapp’ ich mir die und erzähle ihnen, was der



Im Einsatz für die Kinder – auf der Familienentdeckernacht in Freudenberg zeigten VdK-Mitglieder: So anstrengend war Wäschewaschen früher! Margarete Schmidt verkleidete sich dafür als Waschweib und ist im Bild als zweite von links zu sehen.

Foto: VdK /OV Rauenberg

VdK alles kann“, sagt Margarete Schmidt. Heute ist sie für den Sozialverband VdK auch als Soziallotsin aktiv, hilft ehrenamtlich bei Rentenanträgen und Pflegebegutachtungen, hört den Menschen zu und unterstützt, wo sie kann. Vor ein paar Tagen erst hat ihr eine Frau erzählt, dass sie 43 Jahre lang gearbeitet habe, an der Super-

marktkasse. Und jetzt? Jetzt bekomme sie 885 Euro Rente. „Diese Menschen sind frustriert und verlieren ein bisschen den Glauben an die Politik“, sagt Margarete Schmidt. Sie hat ihr dann schnell beim Antrag auf Grundsicherung im Alter geholfen. Dass die Frauen immer noch ganz besonders von Armut betroffen sind, das ärgert

Margarete Schmidt. Seit 2008 setzt sie sich deshalb als Frauenvertreterin des Kreisverbands Tauberbischofsheim politisch besonders für die Frauenthemen ein.

271 000 Mitglieder hat der Sozialverband VdK allein in Baden-Württemberg, rund 10 000 im Main-Tauber-Kreis. In über 1000 Ortsverbänden engagieren sich

zehntausende Menschen ehrenamtlich. Über 9000 haben ehrenamtlich ein VdK-Vorstandsamtsamt übernommen. Sie alle setzen sich jeden Tag aufs Neue für ihre Mitmenschen ein: Beraten niederschwellig zu Rente, Pflege und Gesundheit, organisieren Info-Veranstaltungen, laden zu Ausflügen ein, machen Mut, unterstützen in der Not und nehmen in Gemeinschaft jeden Tag jeden einzelnen Menschen mit.

Unterstützung einfach so

„Es ist ganz klar: Unser Sozialverband VdK wird vom Ehrenamt getragen!“, sagt Kurt Weiland, VdK-Kreisverbandsvorsitzender von Tauberbischofsheim. „Wir beraten, sind bei Pflegebegutachtungen dabei, achten darauf, dass die Menschen den passenden Pflegegrad bekommen, klären über die Rechte auf.“ Besonders schön sei es für ihn immer, wenn dann die Leute nach einem Vortrag auf ihn zukommen und ihre Unterstützung anbieten. Einfach so. Sagen: „Braucht ihr noch Hilfe beim Auf- und Abbau der Grünfelder Gesundheitstage? Tragt mich ein!“ Kurt Weiland ist sich sicher: „Dieser Einsatz füreinander, dieses Miteinander, das sind die Dinge, die unsere Gesellschaft im Innersten zusammenhalten!“ Alles so Kleinigkeiten eben, wie Margarete Schmidt sagen würde.

Julia Nemetschek-Renz

Kindererziehungszeiten: Wann Antrag stellen?

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg gibt Tipps und beantwortet die wichtigsten Fragen

Frauen in Baden-Württemberg erhalten als langjährig Versicherte im Durchschnitt fast ein Drittel weniger gesetzliche Rente als Männer. Einer der häufigsten Gründe ist, dass Frauen ihre Erwerbstätigkeit für die Kindererziehung oft unterbrechen oder reduzieren. Deshalb sind Frauen auch besonders von Altersarmut betroffen. Gut zu wissen: Gewisse Zeitspannen für die Kindererziehung haben eine direkte Auswirkung auf die Höhe der Rente oder auch darauf, dass überhaupt ein Rentenanspruch entsteht, für den es eine bestimmte Mindestversicherungszeit braucht. Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) beantwortet die wichtigsten Fragen.

Wie viel wird mir pro Kind bei der Rente angerechnet?

Die gesetzliche Rentenversicherung rechnet Ihnen bestimmte Zeitspannen der Kindererziehung so an, als hätten Sie in dieser Zeit eigene Rentenbeiträge aufgrund des Durchschnittsverdienstes aller Versicherten gezahlt. Dafür können Kindererziehungszeiten gutgeschrieben werden: Für Geburten vor 1992 bis zu 30 Monate, für Geburten ab 1992 bis zu 36 Monate. Umgerechnet erhöht ein Jahr Kindererziehung die Rente ungefähr um 39,32 Euro pro Monat. Neben den Kindererziehungszeiten können auch Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung für jedes Kind im Umfang von zehn Jahren anerkannt wer-

den. Durch sie werden Lücken in der Versicherungsbiografie geschlossen, die dadurch zu einer besseren Bewertung anderer Zeiten führen.

Wer bekommt diese Zeiten?

Die Kindererziehungszeiten/Berücksichtigungszeiten wegen Kindererziehung werden nur einem Elternteil zugeordnet. Und zwar demjenigen, der das Kind überwiegend erzogen hat. Bei gemeinsamer Erziehung, ohne dass der Erziehungsanteil eines Elternteils überwiegt, erhält die Mutter grundsätzlich die Kindererziehungszeit. Die Eltern können die Erziehung auch untereinander aufteilen oder ganz dem Vater zuordnen. Hierzu ist eine übereinstimmende Erklärung für die Zukunft erforderlich.

Werden Kindererziehungszeiten automatisch angerechnet?

Nein. Sie müssen bei der Anerkennung selbst aktiv werden, sonst zählen diese Zeiten nicht für die Rente. Wichtig: Haben Sie bereits einen Antrag gestellt, brauchen Sie das nicht erneut zu tun.

Woher weiß ich, ob ich die Kindererziehungszeiten bei der DRV BW schon gemeldet habe?

Sie sollten in Ihrem Versicherungsverlauf vor allem den Passus „Kindererziehungszeit“ im Blick behalten. Dabei empfiehlt Ihnen die DRV BW die unkomplizierte Nutzung von Mein Kundenportal –

darüber können Sie Ihren Versicherungsverlauf einsehen und herunterladen sowie alle ihre Anliegen im Rahmen der gesetzlichen Rente über einen Zugang regeln. Details unter: www.deutsche-rentenversicherung.de/kundenportal

Wann und wie soll ich die Kindererziehungszeiten melden?

Es reicht aus, den Antrag auf Feststellung der Zeiten der Kindererziehung zu stellen, wenn Ihr Kind das zehnte Lebensjahr vollendet hat. Der Antrag – bekannt auch als Formular V0800 – kann bequem mit den Online-Diensten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) gestellt werden. Nur wenn Sie einen Riestervertrag besparen, empfiehlt sich die Antragstellung bereits am Tag nach der Vollendung des vierten Lebensjahres des Kindes. Sollen die Zeiten dem Vater zugeordnet werden, muss eine sogenannte gemeinsame Erklärung (Formular V0820) sofort abgegeben werden, da diese nur für die Zukunft und zwei Kalendermonate rückwirkend gilt.

Wo gibt es weitere Informationen?

In der kostenfreien Broschüre „Kindererziehung: Ihr Plus für die Rente“. Sie kann unter www.deutsche-rentenversicherung.de heruntergeladen werden. Weitere Details mit allen Antragsformularen finden Sie unter: www.driv-bw.de/altersvorsorge/frauen **pm**



Frauen sind weit häufiger von Altersarmut betroffen, weil sie meist die Kindererziehung übernehmen.

Foto: iStock.com / AleksandarNakic

IN MEMORIAM

Baldur Morr

Wir sind sehr traurig: Baldur Morr, der ehemalige Vorsitzende des Bezirksverbands Südwürttemberg-Hohenzollern und stellvertretende VdK-Landesvorsitzende ist gestorben. Baldur Morr war seit 1993 Mitglied des Sozialverbands VdK und wurde bereits 1996 in den Vorstand des VdK-Berücksichtigungsverbands Südwürttemberg-Hohenzollern gewählt, dessen Vorsitzender er von 2004 bis 2012 war. Für sein ehrenamtliches Engagement verlieh ihm das Land Baden-Württemberg 2013 die Landes-Ehrendnadel. Im VdK-Landesverband wurde er zum Ehrenvorsitzenden ernannt. Seine ehrenamtliche Berufung sah Baldur Morr auch in der Unterstützung der Kriegsoffer. Nach der Wende 1989 engagierte er sich in den neuen Bundesländern für die Kriegsofferfürsorgeberechtigten. Er arbeitete aktiv an den Empfehlungen für die Kriegsofferfürsorge mit. 1996 wurde er Vorsitzender des Arbeitsausschusses „Kriegsofferfürsorge“ der Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Hauptfürsorgestellen. Die Vorstände des VdK-Landesverbands und des VdK Bezirksverbands Südwürttemberg-Hohenzollern danken Herrn Baldur Morr für seinen so wertvollen und selbstlosen Einsatz. Alle Vorstandsmitglieder werden Herrn Baldur Morr in bester Erinnerung behalten.

„Bemerkenswertes Engagement“

Rund 10000 Gäste, 30 Aussteller und 17 Fachvorträge: Die vierten Grünsfelder Gesundheitstage waren ein voller Erfolg

Die Grünsfelder Gesundheitstage sind längst eine Institution im Main-Tauber-Kreis: Alle zwei Jahre organisiert der VdK-Kreisverband Tauberbischofsheim gemeinsam mit der Stadt Grünsfeld diese Großveranstaltung. „Erste Hilfe – Blutspende“ war das Motto der vierten Grünsfelder Gesundheitstage und so betonte VdK-Kreisvorsitzender Kurt Weiland in seiner Eröffnungsrede: „Dieses Motto ist ein Aufruf an uns alle, aktiv zu werden und Verantwortung zu übernehmen!“ Schirmherr Landrat Christoph Schauder lobte in seinem Grußwort die Organisation: „Absolut beeindruckend ist die Bandbreite der Themen hier!“ Grußworte sprachen außerdem der erste Direktor der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, Andreas Schwarz, Bürgermeister Joachim Markert, Landtagsvizepräsident Wolfgang Reinhart und Reinhard Frank, Präsident des DRK-Kreisverbands Tauberbischofsheim.



Ilona Jäger unterwegs im GERT, dem Alterssimulationsanzug des Sozialverbands VdK.

„Gerade heute wird wieder einmal sehr deutlich, welch' bemerkenswertes Engagement unsere VdK-Mitstreiterinnen und -Mitstreiter im Ehrenamt aufbringen und welch' großartige Veranstaltungen sie organisieren und auf die Beine stellen können“, sagte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz in seiner Festrede. „Im VdK-Kreisverband Tauberbischofsheim wird seit Jahren außergewöhnliche Arbeit geleistet!“

Rund 10000 Gäste besuchten am Muttertagswochenende die Grünsfelder Gesundheitstage. 30 Aussteller boten auf der Messe in der Stadthalle Informationen zu Gesundheit, Pflege und Vorsorge an, hatten Tipps zu Pflegeleistungen, Hilfsmitteln und der sicheren Nutzung von E-Bikes. Im Caritashaus nebenan gaben Experten in 17 Fachvorträgen ihr Wissen weiter. Themen waren unter anderem: „Ihre Rechte als Patient“ oder: „Zuhause wohnen trotz Handicap.“ Und bei schönstem Sonnenschein lauschten die Gäste den Künstlerinnen und Künstlern auf der Freiluftbühne: unter ihnen Organistin Claudia Hirschfeld, Sängerin LIANE und Sänger Michael Korn, der die neue Hymne des VdK-Kreisverbands vorstellte.

Nebenan im Hof zeigte die örtliche Feuerwehr zeitgleich eine große Schauübung in Kooperation mit dem DRK Kreisverband. Hunderte Zuschauer verfolgten beeindruckt, wie eine Frau aus einem demolierten Auto gerettet wurde. Besonders begeisterte, wie profes-



Informationen zu sozialen Themen, Ausstellung, Bewirtung und Musik: Die vierten Grünsfelder Gesundheitstage am Muttertagswochenende waren mit rund 10.000 Gästen wieder sehr gut besucht.

sionell die Helferinnen und Helfer Hand in Hand arbeiten.

Doch die Gäste konnten auch selbst aktiv werden und zum Beispiel die Herzdruckmassage üben. Anschaulich erklärte Uwe Rennhofer vom DRK-Kreisverband Tauberbischofsheim an einer Puppe die Reanimation. Sobald ein Mensch ohnmächtig sei und ohne Puls, sollte man schnellstmöglich mit der Herzdruckmassage beginnen. „Im Notfall gilt: Prüfen, Rufen, Drücken. Also schauen, ist der Mensch ansprechbar? Dann den Notruf absetzen und wenn kein Herzschlag fühlbar ist, schnell mit der Herzdruckmassage beginnen“, sagte Rennhofer.

Und am VdK-Stand vor der Stadthalle wartete GERT – der Alterssimulationsanzug des VdK-Landesverbands. GERT zeigt, wie sich ältere Menschen fühlen: Über Gewichte, Bandagen, Handschuhe, Brille und Ohrschützer werden Sehen, Hören und Beweglichkeit eingeschränkt und so das Alter simuliert.

„Der VdK ist eines der letzten großen Lagerfeuer unserer Gesellschaft!“
Landtagsvizepräsident
Wolfgang Reinhart

Ilona Jäger vom Kreisverband Tauberbischofsheim lief im GERT mit Rollator eine Rampe hinauf und war schwer beeindruckt. „Jetzt weiß ich, warum sich ältere Menschen so langsam bewegen! Ich konnte die Beine nur sehr behäbig anheben, kaum sehen und hören und hatte tatsächlich Angst zu stolpern.“

Die Menschen begeistern, zusammenbringen und mit Informationen versorgen, das war der Plan des Kreisvorsitzenden Kurt Weiland und dieser Plan ist wieder einmal voll aufgegangen. Und so kündigte Kurt Weiland an: „Im Jahr 2027 wird es hier im Main-Tauber-Kreis die fünften Grünsfelder Gesundheitstage geben!“ red



Am VdK-Messestand: Grünsfelder Bürgermeister Joachim Markert, Kreisvorsitzender Kurt Weiland, Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz, VdK-Mitarbeiterin Sandra Engelhardt, Sozialrechtsreferent Dirk Wenz, VdK-Mitarbeiterin Jessica Amend, Bezirksverbandsgeschäftsführer Ronny Hübsch, Kommunikationsleiterin Silviya Eibel, Bezirksverbandsvorsitzender Werner Raab und Andreas Schwarz, erster Direktor der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg.

Fotos: VdK LV / Nemetschek-Renz

13 Millionen Menschen betroffen

Anhaltende Inflation verschärft die Armut im Land

Der Paritätische Armutsbericht 2025 zeichnet ein düsteres Bild: Von 2023 auf 2024 ist die Armutsquote in Deutschland erneut um 1,1 Prozentpunkte auf 15,5 Prozent gestiegen. Demnach sind rund 13 Millionen Menschen von Einkommens-Armut betroffen – ihr Einkommen reicht also nicht aus, um in angemessener Weise an der Gesellschaft teilhaben zu können.

Alleinerziehende (27 Prozent) und Alleinlebende (29 Prozent) sind von Armut nach wie vor am meisten betroffen. Aber auch jun-

ge Erwachsene im Alter von 18 bis unter 25 Jahren (24,8 Prozent) sowie wie Menschen ab 65 Jahren (19,4 Prozent) sind überproportional repräsentiert.

Ein zentrales Ergebnis des Paritätischen Armutsberichts 2025: Die Armut nimmt zu. Auch wenn die Armutsschwelle 2024 netto bei 1378 Euro monatlich liegt – arme Menschen können sich nicht mehr leisten. Ganz im Gegenteil. Aufgrund der Inflation und der damit verbundenen Preisentwicklung werden die Armen kaufkraftbereinigt immer ärmer. So verfügten die Armen im Jahr 2020 noch im Schnitt über 981 Euro monatlich. 2024 lag das preisbereinigte Median-Einkommen der Einkommensarmen nur noch bei 914 Euro. Denn in 2024 konnte man sich für einen Euro weniger kaufen als noch im Jahr 2020.

Der Armutsbericht befasst sich weiterhin mit materieller Entbehrung (Deprivation): 5 Millionen Personen müssen in erheblicher materieller Entbehrung leben. Darunter befinden sich etwa eine Million minderjährige Kinder und Jugendliche sowie 1,2 Millionen Vollzeitwerbstätige. red



Der Paritätische Gesamtverband veröffentlicht seit 35 Jahren Armutsberichte. Foto: iStock.com/ kasto80

-Anzeige-

stufenlos
LIFTE VOM FACHMANN

TREPPENLIFTE KLEINAUFZÜGE ROLLSTUHLLIFTE

Testen Sie alle Liftsysteme in unserer 400 m² großen Liftausstellung.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Neu-, Vorführ- und Gebrauchtlifte: DIE PERFEKTE LIFTLÖSUNG

Profitieren Sie von unserer großen Auswahl der neuesten Liftmodelle führender Hersteller. Zudem bieten wir Ihnen ein wechselndes Angebot an Vorführ- und Gebrauchtliften.

Öffnungszeiten
Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr

STUFENLOS
Lorbeerweg 20
76149 Karlsruhe
Tel 07 21.78 31 24 0
www.stufen-los.de

NEU! Kontaktlos Treppenfotos übermitteln und Ihr persönliches Angebot erhalten:
Mail: FOTO@STUFEN-LOS.DE
WhatsApp: 0151.117 66 191

Inklusion braucht Begegnung

Individuelle Beratung zur EM-Rente, Grundsicherung und Co. beim Aktionstag Inklusion in Freiburg

„Inklusion sichtbar machen – Kunst und Kultur für alle!“ lautete das Motto des diesjährigen Aktionstags Inklusion in Freiburg im Breisgau am Samstag, 10. Mai. Über 50 Vereine, Gruppen und Initiativen aus Freiburg und der Umgebung kamen auf dem Platz der Alten Synagoge zusammen. Gemeinsam luden sie zum Austausch ein und präsentierten ihre inklusiven Projekte und Angebote. Diese waren ebenso vielfältig wie die verschiedenen Fragen der Besucherinnen und Besucher am Informationsstand des VdK-Bezirksverbands Südbaden.

Der 5. Mai ist der europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen: Der passende Anlass für die Stadt Freiburg, eine Veranstaltung rund um das Thema Inklusion und Teilhabe zu organisieren! Der Aktionstag Inklusion soll dabei das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen schärfen und einen aktiven Austausch fördern.

Auch der Sozialverband VdK war dieses Mal wieder mit dabei – am Informationsstand hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, sich allgemein über die Angebote und Dienstleistungen des Sozialverbands zu informieren. Außerdem waren VdK-Sozialrechtsreferenten mit vor Ort, um bei Fragen rund um das Sozialrecht zu beraten.

VdK-Sozialrechtsreferent Thomas Kupczyk aus der Beratungsstelle in Offenburg übernahm am sonnigen Nachmittag gemeinsam mit einer Kollegin aus der Abtei-



Der VdK-Bezirksverband Südbaden war wieder mit einem Stand vertreten und hatte alle Hände voll zu tun.

lung Marketing und Kommunikation den Standdienst. Eine Pause gab es fast nie – die Veranstaltung war gut besucht und immer wieder ließen sich die Besucher beraten: „Was habe ich von einer Mitgliedschaft?“ – „Gibt es auch Freizeitangebote?“ – „Kann ich mich zu meiner Rente beraten lassen?“ Die Themen waren so vielfältig wie die Menschen selbst.

Jobcenter und EM-Rente

Dann ein besonders dringlicher Fall. Ein Mann, derzeit Bürgergeld-Empfänger, erzählt: „Das Jobcenter hat mir eine Erwerbsminderungsrente empfohlen.“ Kupczyk berichtigt den Besucher sogleich: „Das Jobcenter hat Sie aufgefordert, die Erwerbsminderungsrente zu beantragen.“ Denn

hierbei handelt es sich um eine offizielle Aufforderung – der Mann muss dem nachkommen. Andernfalls kann es zur Leistungsverweigerung des Jobcenters kommen. „Gehen Sie ins Rathaus, dort kennt man das Verfahren“, rät Kupczyk ganz pragmatisch. „Die wissen dann schon, was zu tun ist.“

Rente reicht nicht aus

Eine ältere Dame macht sich Sorgen um ihre Zukunft. Deswegen kommt sie am VdK-Stand vorbei. 350 Euro Rente – das reicht nicht einmal für die Miete in Freiburg. Sie überlegt, ihre VdK-Mitgliedschaft zu kündigen, weil sie bisher keine Hilfe gebraucht hat und Geld sparen muss. Ob der VdK hier was machen kann? Kupczyk rät ihr: „Gerade jetzt brauchen Sie uns“

und erklärt ihr alles ausführlich. Den Grundrentenzuschuss hält der VdK-Sozialrechtsreferent für unwahrscheinlich, das müsste man aber prüfen. Auch sei die Rente vermutlich zu gering, um Wohngeld zu erhalten. Denn das bekom-

men nur Personen, die selbst einen Teil der Miete zahlen können, also über ein gewisses Mindest-Einkommen verfügen. Jedoch könnte Grundsicherung im Alter infrage kommen. „Vereinbaren Sie einen Termin – wir schauen uns das gemeinsam an.“

Persönliches Budget

Eine Mutter erkundigt sich nach dem persönlichen Budget für ihren pflegebedürftigen Sohn. Damit können Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf ihre Assistenz und Fachkräfte selbst bezahlen – wenn sie das wollen. Kupczyk bleibt ehrlich: „Es ist kein zusätzliches Geld, sondern eine andere Form der Leistung – mit viel Bürokratie verbunden.“ Auch hier gilt: Der Einzelfall entscheidet. „Mir persönlich ist kein Fall bekannt, bei dem sich das gelohnt hätte“, erklärt er ihr.

Und so herrschte bis 17 Uhr reger Betrieb. Gespräche, Aufklärung, Austausch – der Aktionstag war ein voller Erfolg. **R. Schwarz**



Mehr als eine Infoveranstaltung – ein Fest der Begegnung mit Musik, Mitmachaktionen, kreativen Angeboten und persönlichen Gesprächen.

Fotos: VdK / R. Schwarz

Power & Popcorn beim Seniorentag

Ansturm auf den VdK-Stand

Der VdK-Stand beim Deutschen Seniorentag Anfang April in Mannheim war ein voller Erfolg: An allen drei Messetagen war er ein echter Besuchermagnet. Mitten im regen Messegesehen überzeugte das engagierte Team aus Haupt- und Ehrenamt mit fachlichem Know-how, guter Laune – und einem unwiderstehlichen Popcornbuffet.

Beim VdK-Stand ließ auch prominenter Besuch nicht lange auf sich warten: Neben dem VdK-Landesverbandsvorsitzenden Hans-

Josef Hotz schaute am letzten Messtag auch Franz Müntefering, ehemaliger Vizekanzler und SPD-Politiker, für ein persönliches Gespräch vorbei.

Besonderes Interesse weckte der Vortrag von VdK-Sozialrechtsexperte Ronny Hübsch zum Thema „Der Schwerbehindertenausweis“. Im Anschluss gab es hier noch eine rege Fragerunde. Wer den Termin verpasst hat, findet im Internet ein VdK-Expertenvideo zu diesem Thema unter: www.vdk-bw.de/medien/videos/ **res**



Die fleißigen Standhelfer verarbeiteten insgesamt 15 Kilo Popcorn – ein süßer Anziehungspunkt, der für viele den Weg zum VdK-Stand ebnete.

Gemeinsam für die Heimbeiräte

VdK-Austausch mit dem Medizinischen Dienst



Vorne im Bild: Joachim Steck, stellvertretender Landesvorsitzender. Hintere Reihe von links nach rechts: Andreas Klein, MD BW-Vorstandsvorsitzender, VdK-Pflegeexpertin Gisela Rehfeld, VdK-Pflegeexperte Wolfgang Latendorf, MD BW-Teamleiterin Dr. Barbara Bode-Stephan, Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz, Geschäftsführer Thomas Schärer und Dr. Thomas Rösel, leitender Arzt des MD BW.

Foto: Julia Demir /MDBW

Rund 395 000 Aufträge der Pflegeversicherung hat der Medizinische Dienst Baden-Württemberg (MD BW) im vergangenen Jahr erledigt. Jetzt trafen sich die Führungsspitzen und Experten des Sozialverbands VdK zum Austausch mit dem MD BW.

Die Situation der Pflege in Baden-Württemberg war natürlich Hauptthema des guten Gesprächs zwischen dem MD BW und dem Sozi-

alverband VdK. Daneben stellte die Teamleiterin Frau Dr. Bode-Stephan die Aufgaben des MD BW im Bereich der Allgemeinen Sozialmedizin vor. Auch der MD BW begrüßt das Bekenntnis des Sozialministeriums zur Mitwirkung der Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen über Heimbeiräte. Darüber hinaus bot der MD BW an, seine Arbeit auf Infoveranstaltungen der VdK-Kreisverbände vorzustellen. **nem**

VdK-Tipp

VdK-Gesundheitstag in Stuttgart

Rente, Pflege und Gesundheit – beim VdK-Gesundheitstag am **Samstag, 5. Juli**, setzen sich hochkarätige Referenten kritisch mit unserem Sozialversicherungssystem auseinander. VdK-Experte Ronny Hübsch wird immer im Anschluss an die einzelnen Vorträge die Positionen und Forderungen des Sozialverbands VdK konkret erläutern.

Am Nachmittag dreht sich schließlich noch alles um das Thema Einsamkeit. VdK-Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz hält im Anschluss an die Mittagspause einen Impulsvortrag – gefolgt von spannenden Projekten und Erfolgen aus den VdK-Verbandsstufen. Bürgermeisterin Dr. Alexandra Stußmann stellt außerdem die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit vor.

Die Veranstaltung findet von 10 bis 15:30 Uhr statt und ist natürlich kostenfrei. Das komplette Programm sowie das Anmeldeformular stehen im Internet zur Verfügung.

📍 Liederhalle Stuttgart
Berliner Platz 1-3
70174 Stuttgart

👉 www.vdk-bw.de/angebote/veranstaltungen/

KONTAKT

VdK Patienten- und Wohnberatung

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



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

(07 11) 2 48 33 95

(07 11) 2 48 44 10

patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

www.bw.vdk.de/beratung/

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14 Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten.



Neu auf WhatsApp Abonnieren Sie unseren VdK-Kanal!

Aktuelle Neuigkeiten aus dem Ländle, interessante Videos, Podcasts und informative Beiträge sowie spannende VdK-Veranstaltungen und die neuesten politischen Entwicklungen in Baden-Württemberg – mit unserem WhatsApp-Kanal sind und bleiben Sie immer bestens informiert.

Gleich abonnieren!

Abonnieren Sie unseren WhatsApp-Kanal ganz einfach unter: www.vdk-bw.de

Noch schneller geht's mit folgendem QR-Code:



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

Schmerzende Bläschen am Mund

Lippenherpes – wie kann ich andere vor einer Ansteckung schützen?

Zwei- bis dreimal im Jahr leidet Frau T. an Lippenherpes. Sie ist 27 Jahre alt und meldet sich telefonisch bei der VdK Patienten- und Wohnberatung in Stuttgart. Schon seit sie denken kann, kommt der Herpes immer wieder – genau wie bei ihrer Mutter. Vor drei Wochen hat Frau T. nun selbst eine kleine Tochter bekommen. Jetzt hat sie Angst davor, dass ihr Lippenherpes wieder ausbrechen könnte. Und sie befürchtet außerdem, dass sie ihre Tochter damit anstecken könnte.

„Wird das Virus wieder ausbrechen? Oder kann es sein, dass ich mittlerweile geheilt bin?“, möchte Frau T. von VdK-Patientenberaterin Monika Müller wissen. Diese Hoffnung muss sie leider im Keim ersticken, denn eine Heilung gäbe es nicht. Müller erklärt: „Wenn man sich einmal mit Herpes-Viren angesteckt hat, setzen diese sich in den Knoten (Ganglien) des Gesichtsnervs fest und bleiben lebenslang dort. Bei einem Ausbruch wandern sie dann entlang der Nervenfasern in die Lippen und lösen dort die typischen Beschwerden aus, die Sie ja auch zur Genüge kennen.“

Frau T. bejaht und erwidert: „Wenn ich das jetzt richtig verstanden habe, dann werden mich die Lippenbläschen mein Leben lang begleiten.“ „Leider, ja“, bestätigt die VdK-Patientenberaterin.

Immunsystem geschwächt

„Die Bläschen treten vor allem dann auf, wenn das Immunsystem geschwächt oder gefordert ist – zum Beispiel durch eine Erkältung oder Fieber. Auch körperliche Anstrengung, Stress und hormonelle Schwankungen gelten als mögliche Auslöser.“ Daher wäre es



Die Flüssigkeit in den Herpes-Bläschen ist hoch ansteckend – sie enthält das Virus.

Foto: iStock.com/Sinenkiy

nach einer Geburt aufgrund der hormonellen Umstellung auch gar nicht ungewöhnlich, dass Lippenherpes im Anschluss wieder auftritt.

„Das ist ja genau meine Befürchtung!“, erwidert Frau T. bestürzt. Sie hat Angst davor, dass sie ihre Tochter dann anstecken könnte.

Von Frau Müller möchte sie nun wissen: „Was kann ich denn tun, damit das nicht passiert?“

„Sie können darauf achten, dass Ihre Tochter nicht mit den Bläschen in Kontakt kommt“, erklärt Müller – vor allem nicht mit der Flüssigkeit, die sich in den Bläschen befindet.

„Aber das würde ja heißen, dass ich Sie nicht küssen darf, wenn bei mir ein Lippenherpes auftritt“, stellt Frau T. erschrocken fest. „Das ist ja furchtbar.“ „Genau das heißt es“, erwidert Müller. „Und nicht nur das. Sie sollten auch nicht den gleichen Löffel benutzen oder das gleiche Tuch. Außerdem

sollten Sie immer darauf achten, dass Ihre Hände gut gewaschen und desinfiziert sind. Ich kann gut verstehen, dass das für Sie sehr schwer ist.“ Allerdings läge in der strengen Einhaltung dieser Hygieneregeln die einzige Chance, eine Ansteckung zu verhindern.

Tröpfchen-Übertragung

„Und wenn ich es nicht hinbekomme und meine Tochter anstecke – wird sie dann auch ihr Leben lang damit zu tun haben?“, fragt Frau T. nach. „Nein, denn es bedeutet nicht zwangsweise, dass der Lippenherpes bei ihrer Tochter überhaupt ausbricht“, antwortet Müller. Frau T. ist irritiert: „Das verstehe ich jetzt nicht.“

Müller erklärt, dass die Medizin davon ausgeht, dass in Deutschland schätzungsweise 60 bis 90 Prozent der Menschen das Herpes-simplex-Virus Typ 1 in sich tragen. Dieses löst den Lippenherpes aus. „Man schätzt aber, dass eine Infektion nur bei etwa 20 bis 40 Prozent der Trägerinnen oder

Träger irgendwann zu Lippenherpes führt. Der Rest merkt davon nichts, da nie Beschwerden auftreten. Es kann also durchaus sein, dass Ihre Tochter durch eine Ansteckung zwar das Virus in sich hat, aber es bei ihr nicht zu Lippenherpes kommen muss.“

„Das beruhigt mich doch etwas. Und ich weiß ja jetzt auch, wie ich mich verhalten muss, damit es hoffentlich zu keiner Ansteckung kommt. Vielen Dank für die Informationen. Darf ich Sie nochmal anrufen, falls ich doch noch Fragen habe?“, will Frau T. wissen.

„Aber sicher“, sagt Müller. „Jetzt wünsche ich Ihnen erst mal eine schöne und hoffentlich unbeschwertere Zeit mit Ihrer kleinen Tochter. Und sollten Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit während unserer Beratungszeiten anrufen“, beendet Monika Müller das Gespräch.

red



Monika Müller.

Foto: David Vogt/visuipixel

Aktuelles aus dem Gesundheitswesen

Darmspiegelung zur Früherkennung

Vorsorge wird einheitlich – Kassenleistung für Frauen ab 50 Jahren

Mit der Darmspiegelung (Koloskopie) ist es möglich, Krebsvorstufen früh zu entdecken und zu entfernen, bevor sie sich zu bösartigen Tumoren weiterentwickeln. Männer ab 50 Jahren haben schon länger einen Anspruch auf eine Koloskopie im Rahmen der Darmkrebs-Früherkennung. Frauen konnten bisher diese Untersuchung erst ab 55 Jahren wahrnehmen. Das hat sich jetzt geändert.

Der neue Anspruch für Frauen soll ab 1. April 2025 bestehen. Einheitlich gilt nun:

- **Darmspiegelung:** Frauen und Männer können ab 50 Jahren zweimal eine Darmspiegelung im Abstand von zehn Jahren durchführen lassen. Wer sich zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung gegen eine zweite entscheidet, kann stattdessen Stuhltests machen.
- **Stuhltest:** Alternativ zur Darmspiegelung können Frauen und

Männer ab 50 Jahren alle zwei Jahre einen Stuhltest machen.

VdK-Hinweis

Wer sich zehn Jahre nach der ersten Darmspiegelung gegen eine zweite entscheidet, kann stattdessen Stuhltests machen. Bei auffälligen Stuhltests besteht außerdem



Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken. Ab sofort ist die Untersuchung zur Früherkennung für alle Versicherten ab 50 Jahren möglich.

Foto: iStock.com/robertprzybysz

immer ein Anspruch auf eine Darmspiegelung zur weiteren Abklärung.

red

Weitere Informationen:

➔ www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/fragen-zur-darmkrebs-vorsorge

– Anzeige –

Aufzüge & Treppenlifte



- Sitzlifte, Rollstuhl + Deckenlifte
- neu und gebraucht
- Hersteller unabhängig
- persönliche Beratung vor Ort
- eigener zuverlässiger Kundendienst

Hackenberg Liftsysteme
Teckstr. 10, 73765 Neuhausen
Tel: 07158 (9 15 99 95) Fax 9 15 99 96
info@hackenberg-liftsysteme.de

Ihr Spezialist aus
der Region

Engagement im Mittelpunkt

KV-Tag in Heidenheim – Rückblick und Ehrungen

Beim ganztägigen Kreisverbandstag des VdK-Kreisverbands Heidenheim am Samstag, 5. April, im Congress-Centrum begrüßte der Kreisvorsitzende Wolfgang Klook rund 80 Delegierte und Gäste aus den insgesamt 22 Ortsverbänden im Landkreis. In seinem Geschäftsbericht bewertete Klook die vergangenen Monate als besonders erfolgreich – zahlreiche Treffen mit Politikern und natürlich die Nachzahlungen für VdK-Mitglieder in Höhe von 271500 Euro.

Zu Gast war unter anderem VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie lobte die ehrenamtliche Arbeit vor Ort und forderte, sozialpolitische Themen weiter sichtbar zu machen: „Der Sozialstaat ist Ga-

rant für eine demokratische und vielfältige Gesellschaft.“ Oberbürgermeister Michael Salomo, Landrat Peter Polta sowie die Abgeordneten Roderich Kiesewetter (CDU) und Andreas Stoch (SPD) würdigten in ihren Grußworten die Arbeit des Sozialverbands VdK.

Kreisfrauenvertreterin Angelika Schiele-Baun berichtete, dass in zehn der 22 Ortsverbänden Frauen den Vorsitz übernommen hätten – ein Zeichen für den Wandel im Ehrenamt. Hier standen sodann hohe Ehrungen an: Kreischef Klook übergab mit Verena Bentele die goldene Ehrennadel an Christian Kröner, Eveline Mack und Karl-Heinz Zimmermann. Horst Maier und Gudrun Rabl erhielten die silberne Ehrennadel. **res**



Neue und alte Gesichter beim VdK-Kreisverband Heidenheim – die Frauenquote steigt!
Foto: VdK / KV Heidenheim

VdK-Vortrag zur Schwerbehinderung

Tipps für den Antrag und die Zeit danach

Zahlreiche interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer waren der Einladung des VdK-Ortsverbands Karlsdorf gefolgt – dieser veranstaltete am Dienstag, 8. April, einen Vortrag zum Thema Schwerbehinderung. Referent Rainer Müller, stellvertretender Vorsitzender des Kreisverbandes Bruchsal, führte mit großem Fachwissen und spannenden Beispielen durch den Abend.

Im Mittelpunkt des Vortrags stand eine umfassende Einführung in die verschiedenen Arten von Behinderungen sowie die Abgrenzung zur Schwerbehinderung. Müller erklärte anschaulich, ab wann eine Schwerbehinderung vorliegt und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

Ein wesentlicher Teil des Vortrags widmete sich der Antragsstellung: Müller erklärte, dass die Bearbeitung das jeweilige Landratsamt übernehme. Sodann erläuterte der Referent Schritt für Schritt das Verfahren zur Anerkennung einer Schwerbehinderung. Dabei ging er auf häufige Fehlerquellen ein und gab hilfreiche Tipps. Besonderes Interesse bei den Anwesenden weckten die Ausführungen zu den sogenannten Merkzeichen: Diese sind im Schwerbehindertenausweis vermerkt und gehen mit unterschiedlichen Rechten und Nachteilsaus-



Müller gab verständliche und praxisnahe Infos. Foto: VdK / OV Karlsdorf

gleichem einher. Von besonderer Bedeutung waren dabei die Hinweise auf Mobilitätsvorteile, Steuererleichterungen und arbeitsrechtliche Aspekte.

Abschließend gab Müller einen Überblick über das weitere Vorgehen nach Erhalt des Bescheids – etwa im Falle eines Widerspruchs – sowie über die steuerlichen Auswirkungen, die sich aus einer anerkannten Schwerbehinderung ergeben können. Hier wurde insbesondere auf mögliche Freibeträge und die Berücksichtigung im Rahmen der Einkommenssteuer eingegangen. Der Abend endete mit einer offenen Fragerunde: Hier konnte Müller direkt auf individuelle Anliegen eingehen. **red**

Schon über 1000 Trostwürmchen gehäkelt

Die Hobbygruppe des VdK-Ortsverbands Gundelsheim/Offenau widmet sich zurzeit fleißig dem Projekt „Glücks- oder Trostwürmchen“. Hierbei werden die bunten, gehäkelten Würmchen an Pflegeheime und Sozialstationen verteilt – ein voller Erfolg!

Mit der Produktion der Trostwürmchen kommen die fleißigen Häklerinne schon lange nicht mehr hinterher: Über 1000 Würmchen haben sie bereits produziert und unter die Leute gebracht.

„Ich will Dir eine Freude machen, weil ich mag, wenn Menschen lachen!“

Die sozialen Einrichtungen verteilen die Würmchen – zusammen mit einem kleinen Gedicht. **red**



Die VdK-Hobbygruppe häkelt, was die Nadel hergibt. Foto: VdK / OV Gundelsheim/Offenau



„Reisen unter Freunden“



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

OV Calw – Salzburger Land – 01.09. – 06.09.2025



Berge, Seen und die Mozartstadt Salzburg

Egal ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – ein Urlaub im Salzburger Land ist zu jeder Jahreszeit ein tolles Erlebnis. Tauchen Sie ein in die atemberaubende Natur der Alpen und entdecken Sie die grünen Almwiesen und glasklare Bergseen. Im Kontrast dazu: das internationale Kunst- und Kulturangebot einer der schönsten Städte Österreichs Salzburg. Hier wurde er geboren: Mozart, einer der berühmtesten Komponisten der Welt. Begeben Sie sich auf Spurensuche und lassen Sie sich von der spannenden Historie begeistern!

Ausflugspaket: ST. Wolfgang ▶ Gmunden & Seeschloss ▶ Salzburg ▶ Schifffahrt Traunsee

Preis: 1.169,- € p. P., Einzelzimmerzuschlag 99,- € /DZ/HP/ Ausflugs paket/Abholung in Calw

Informationen: Fr. Steffek 07051-51281

KV Karlsruhe – Törggelen – 29.09. – 03.10.2025

Das Törggelen ist ein alter Südtiroler Brauch rund um die Weinverkostung mit ursprünglich einfachen Beilagen wie Brot, Nüssen und Kastanien. Heute wird das Törggelen üppiger gefeiert mit Schlachtplatten und diversen kulinarischen Köstlichkeiten der Region. In geselligem Miteinander können Sie bei dieser Tradition in Bauernstuben von urig bis modern regionale Produkte und Gerichte verkosten.

Ausflugspaket: Stadtführung Bozen ▶ Stadtführung Bruneck ▶ Weinverkostung im Raum Kaltern ▶ Verkostung Schaukäserei in Toblach

Preis: 949,- € p. P./DZ/HP/Ausflugspaket/ Einzelzimmerzuschlag 99,- € /Abholung in Karlsruhe Bahnhof

Informationen: KV Karlsruhe 0721-359799

OV Giengen an der Brenz – Törggelen – 27.10. – 31.10.25



Zwischen herbstlich leuchtenden Weinhängen, mit Kastanienlaub bedeckten Wanderwegen und romantisch schnee-bepuderten Berggipfeln lässt sich der goldene Herbst in Südtirol in vollen Zügen genießen – aktiv in der Natur und kulinarisch in Gasthäusern und Buschenschänken. Denn Anfang Oktober beginnt in Südtirol die Törggellezeit. In geselligem Miteinander können Sie bei dieser Tradition in Bauernstuben von urig bis modern regionale Produkte und Gerichte verkosten: Schlutzkrappen und Knödel, Surfleisch und Hauswürste mit Sauerkraut, süße Krapfen und gebratene Kastanien. Dazu gibt's Traubenmost und jungen Wein.

Ausflugspaket: Stadtführung Bozen ▶ Stadtführung Bruneck ▶ Weinverkostung im Raum Kaltern ▶ Verkostung Schaukäserei in Toblach

Preis: 939,- € p. P. / DZ/HP/Ausflugspaket / Einzelzimmerzuschlag 99,- € /Abholung in Giengen an der Brenz

Informationen: OV Giengen an der Brenz Fr. Mack 07322-4646

OV Eriskirch/Kressbronn/Meuckenbeuren/ Langenargen – Törggelen – 27.10. – 31.10.2025

Zwischen herbstlich leuchtenden Weinhängen, mit Kastanienlaub bedeckten Wanderwegen und romantisch schnee-bepuderten Berggipfeln lässt sich der goldene Herbst in Südtirol in vollen Zügen genießen – aktiv in der Natur und kulinarisch in Gasthäusern und Buschenschänke. Denn Anfang Oktober beginnt in Südtirol die

Törggellezeit. In geselligem Miteinander können Sie bei dieser Tradition in Bauernstuben von urig bis modern regionale Produkte und Gerichte verkosten: Schlutzkrappen und Knödel, Surfleisch und Hauswürste mit Sauerkraut, süße Krapfen und gebratene Kastanien. Dazu gibt's Traubenmost und jungen Wein.

Ausflugspaket: Stadtführung Bozen ▶ Stadtführung Bruneck ▶ Weinverkostung im Raum Kaltern ▶ Verkostung Schaukäserei in Toblach

Preis: 939,- € p. P. / DZ/HP/Ausflugspaket / Einzelzimmerzuschlag 99,- €

Informationen: OV Eriskirch Hr. Friedrich 07541-373269 / OV Kressbronn Fr. Herrling 07543-499880 / OV Meuckenbeuren Hr. Arhrendt 07542-9298110 / OV Langenargen Fr. Fix-Sorg 07543-1236

OV Bisingen – Slowenien – Portoroz 13.10. – 19.10.2025



Das Ziel dieser Reise ist Slowenien, ein kleiner, grüner Schatz in Europa. Es besticht nicht nur durch die spektakulären Grotten von Postonja, den malerischen See von Bled, den weißen Pferden von Lipizza und anderen Natursehenswürdigkeiten, sondern auch durch die attraktiven Badeorte am Mittelmeer. Unser Urlaubsort Portoroz oder Portorose an der Adria, unweit der italienischen und kroatischen Grenze. Dieser „Blumen- „oder“ Rosenhafen entstand im 19. Jahrhundert als Kurort. Dank der Wirkung des Wassers der Salinen und des Fangos entwickelte er sich schon bald zu einem der herausragenden Badeorte der Adria, ausgestattet mit ausgezeichneten Hotels, Kurzentren, Lokalen und modischen Geschäften.

Ausflugspaket: Piran ▶ Koper ▶ Istrien Rundfahrt ▶ Ausflug Triest

Preis: 1.099,- € p. P. im DZ/Halbpension/Ausflugspaket/ Einzelzimmerzuschlag 99,- € / Abholung in Bisingen

Informationen: Fr. Heller 07476-7494

„Der Mensch sollte immer im Mittelpunkt stehen!“

Der Vorstand des Kreisverbands Donaueschingen besuchte den jetzigen Kanzleramtsminister Thorsten Frei im Bundestag

Jetzt ist er Chef des Bundeskanzleramts: Im März besuchte das Vorstandsteam aus Donaueschingen Thorsten Frei in Berlin, damals war er noch nicht Teil der neuen Bundesregierung. Wie der Besuch war und ob der Sozialverband VdK mit Thorsten Frei gleich über Rente, Pflege und Gesundheit gesprochen hat, erfahren Sie rechts im Interview mit der stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden des Kreisverbands Edeltraud Guse.

Auf Einladung des Bundestagsabgeordneten und ersten Parlamentarischen Geschäftsführers der CDU/CSU-Bundestagsfraktion Thorsten Frei besuchte das Vor-

standsteam des VdK-Kreisverbands Donaueschingen im März die Bundeshauptstadt Berlin. Die Reisegruppe konnte viele interessante Eindrücke der deutschen Geschichte und gegenwärtigen Politik sammeln.

Höhepunkt der Reise war der Besuch im Deutschen Bundestag mit einem persönlichen Gespräch mit Thorsten Frei. Trotz schwieriger Koalitionsverhandlungen nahm sich Thorsten Frei die Zeit, die Reisegruppe aus dem Schwarzwald-Baar-Kreis herzlichst zu empfangen und gab Einblicke in seine politische Arbeit. Unter anderem berichtete Thorsten Frei von den brandaktuellen Entwicklun-

gen rund um die Regierungsbildung und die aktuellen Sondersitzungen des alten Bundestags zur Errichtung von zwei Zukunftsvorhaben, mit denen Deutschland sicherheitspolitisch und infrastrukturell massiv gestärkt werden soll. Sogar für einen Fototermin auf der Reichstagskuppel nahm sich der Bundestagsabgeordnete Thorsten Frei noch Zeit. Unvergesslich wird für die Reisegruppe neben dem gemeinsamen Erinnerungsfoto vor allem der Rundumblick über Berlin aus luftiger Höhe sowie der Besuch des Plenarsaals bleiben.

Informative Tage

Weitere Stationen der Reise waren die Führung im Bundeskanzleramt, der Bundesnachrichtendienst, das Denkmal für die ermordeten Juden Europas, die Führung in der Gedenkstätte Deutscher Widerstand sowie eine informative an politischen Gesichtspunkten orientierte Stadtrundfahrt. Sehr interessant und genussvoll war das Abendessen in uriger Atmosphäre im Restaurant „Alte Pumpe“, einer Eventlocation in einem historischen Baudenkmal-Gebäude. Es waren informative Tage in Berlin mit interessanten politischen Einblicken sowie sympathische Gespräche mit dem CDU-Abgeordneten Frei, bei dem sich der Kreisverband herzlich für die politische Informationsfahrt bedankt. **red**



Zusammen mit Thorsten Frei in der Reichstagskuppel: Das Vorstandsteam aus Donaueschingen. Dritter von links hinten: Kreisvorsitzender Kurt Metzger, rechts neben ihm Thorsten Frei. Zweite von links vorn: Edeltraud Guse, stellvertretende Kreisvorsitzende. Foto: VdK KV / Donaueschingen

Drei Fragen an ...

Edeltraud Guse



Edeltraud Guse Foto: privat

Wie war es in Berlin?

Die Zeit in Berlin hat uns sehr beeindruckt – den Reichstag und das Bundeskanzleramt zu sehen. Thorsten Frei hat uns sehr herzlich im Bundestag empfangen und hat sich viel Zeit für uns genommen. Obwohl er im März mitten in den schwierigen Koalitionsverhandlungen sehr gefordert war.

Konnten Sie auch die sozialen Themen besprechen?

Ja. Unser VdK-Kreisverbandsvorsitzender Kurt Metzger hat die Wichtigkeit der Stabilität der Renten und der Sozialversicherungen für die Vermeidung von Altersarmut betont.

Wir hatten in diesem Jahr schon mehrmals die Möglichkeit, mit Thorsten Frei über sozialpolitische Themen zu sprechen. Er hat auf unserem VdK-Neujahrsempfang Anfang des Jahres gesprochen. Thorsten Frei ist Bundestagsabgeordneter hier im Schwarzwald-Baar-Kreis. In seinen Reden spricht er immer ganz begeistert vom Engagement aller Ehrenamtlichen im VdK und sagt: Der Sozialverband VdK sei das sozialpolitische Gewissen Deutschlands.

Was wünschen Sie sich von der neuen Bundesregierung?

Uns freut es natürlich, dass Thorsten Frei ein so wichtiges Minister-

amt übernommen hat. Auch, weil er den VdK so gut kennt. Ich wünsche mir, dass er sich weiterhin so für die Menschen einsetzt. Der Mensch sollte immer im Mittelpunkt stehen.

Ich wünsche mir von der neuen Bundesregierung eine ehrliche Politik für Frieden in Europa und der Welt sowie sozialen Frieden. Wir brauchen dringend eine bezahlbare pflegerische Versorgung im Alter. Die Eigenanteile in der Pflege müssen endlich sinken! Und das Thema Kinderarmut bewegt mich sehr. Alle Kinder sollten unabhängig von ihrer Herkunft die gleichen Chancen haben. Wir sind die drittgrößte Volkswirtschaft der Welt, da dürfte Kinderarmut kein Thema sein. **nem**

Ortsverband Onstmettingen besuchte den Europa-Park

Im Rahmen der Aktion „Frohe Herzen“ organisierte der VdK-Ortsverband Onstmettingen im Frühjahr einen besonderen Ausflug: Ziel war dieses Mal der Europa-Park in Rust. Der Ausflug fand großen Anklang – bis auf den letzten Platz war der Reisebus mit 50 Personen im Alter von 12 bis 89 Jahren aus vier Nationen besetzt.

Attraktionen, Fahrgeschäfte und viele Shows brachten an diesem Tag Spaß für alle Altersgruppen. Zudem genossen die Teilnehmer Kultur und Gastronomie aus verschiedenen europäischen Ländern im Europa-Park. Auf dem Weg dahin gab es noch eine Butterbrezel für jeden Mitreisenden. **red**



„Europa-Park – WIR kommen“ war das Motto des Ausflugs. Foto: VdK /OV Onstmettingen

Jüngste Generation hilft mit



Die Narrengesellschaft von Oberlauda sorgte für das leibliche Wohl bei der Jahreshauptversammlung des VdK-Ortsverbands Oberlauda. Hier ist auch der Nachwuchs eifrig mit dabei! Foto: VdK /OV Oberlauda

102 Jahre Lebensfreude



VdK-Vorsitzende Kirsten Kürten (rechts) vom Ortsverband Tiengen-Waldshut zu Besuch bei Hannelore Scharf: Sie feierte kürzlich ihren 102. Geburtstag! Scharf ist seit vielen Jahren Mitglied im Ortsverband und außerdem die älteste Bewohnerin in Vitibuck. Foto: VdK /OV Tiengen-Waldshut

Erfolgreiche Arbeit im Ehrenamt



Bei der Kreisverbandskonferenz des VdK-Kreisverbands Heilbronn am Samstag, 29. März, kamen über 100 Delegierte aus 40 Ortsverbänden zusammen. Alle waren rundum zufrieden mit der Arbeit des Kreisvorstands – insgesamt hatten im Jahr 2024 über 1900 Menschen die Hilfe des Kreisverbands in Anspruch genommen. Foto: KV Heilbronn / Rita Kemel-Schuhmacher

Ein Blick hinter die Kulissen



Rund 20 Mitglieder des VdK-Ortsverbands Oberkirch besuchten im April das Europäische Parlament in Straßburg: Für sie gab es faszinierende Einblicke in Geschichte und Struktur der EU – eine interessante und lebendige Lehrstunde in die europäische Politik! Foto: VdK /OV Oberkirch

Wandfarben verändern die Raumwirkung

Grün wie das Gras, blau wie der Himmel: Farben geben dem Zuhause Individualität und beeinflussen die Stimmung

Farben haben verschiedene Effekte auf die Raumwahrnehmung. Durch deren gezielten Einsatz können Zimmer optisch vergrößert oder verkleinert werden. Ihnen wird auch eine ganz bestimmte Wirkung zugeschrieben.

„Weiß ist sauber und funktional, Gelb anregend und positiv, Orange fröhlich, wärmend, Rot kraftvoll und warm, Violett inspirierend, Grün harmonisch, natürlich, Blau beruhigend und seriös“: Yvonne Habermann von der Innenarchitekturinsel Prien am Chiemsee weiß um die Macht der Farben. „Sie sind in erster Linie ein durch das Auge vermittelter und durch das Gehirn aufbereiteter Sinnesindruck“, sagt sie. Sogar Braun- und Grautöne bis hin zu Schwarz haben eine Botschaft: Erdige Töne vermitteln ein Gefühl der Behaglichkeit, Grau ist eher neutral-sachlich, und Schwarz wirkt vertiefend.

Eigener Charakter

Die Unterschiede in der Farbwelt kann man nutzen, um dem eigenen Zuhause einen unverwechselbaren Charakter zu verleihen. Sie können sogar Einfluss auf die Stimmung nehmen. In Küche und Wohnbereich sorgen Farben wie Gelb, Orange, Lindgrün oder Tür-



Leuchtende Aqua- und Türkistöne wirken einladend. Wer so seine Küche gestaltet, setzt Akzente. Foto: Jens Schierenbeck

kis für gute Laune. In Schlafräumen schaffen Erd- oder Blautöne ein Gefühl der Behaglichkeit. Zudem hängt die Wahl der Farbe auch maßgeblich vom Grundriss und der Größe des Raums ab: „Helle Räume wirken größer als dunkle. Und wenn man zum Beispiel eine Wand in einer dunklen Farbe streicht, dann verkürzt sich der Raum“, erklärt Habermann, die auch Mitglied beim Bund Deutscher Innenarchitektinnen und Innenarchitekten (BDIA) ist.

Grundsätzlich gilt: Strahlendes Weiß, warmes Beige und helle Pastelltöne reflektieren das Licht

und öffnen Räume optisch. Hat ein Raum wenig Licht zu bieten, weil etwa Fenster oder Türen fehlen, ist vor allem eine helle Decke von Vorteil, um ihn freundlicher wirken zu lassen.

„Eine farbige Decke drückt den Raum, wohingegen ein dunklerer Boden uns natürlich vorkommt und uns erdet“, weiß die Innenarchitektin. „Wenn man dagegen die Decke und die hintere Wand farbig streicht, wirkt der Raum breiter. Und wenn man zwei gegenüberliegende Wände farbig streicht, scheint der Raum in dieser Achse schmaler.“ Das Zusammen-



Dunkle Blautöne und Grau sollen helfen, strukturiert und analytisch zu arbeiten – passend für ein Konferenzzimmer. Foto: Yvonne Habermann

spiel von Farben ist zusätzlich zu beachten. Habermann: „Zwei Farben wirken miteinander harmonisch, wenn Sie im Farbkreis dicht beieinander liegen, wie zum Beispiel Gelb und Orange. Liegen Sie hingegen gegenüber, dann erzeugt es eine Spannung, wie bei Orange und Blau oder Grün und Rot.“

Gefühle auslösen

Wer sich unsicher mit der Farbwahl ist, tut gut daran, die Fläche vorab mit einem passend farbigen Tuch zu behängen oder mit passend farbigem Licht zu beleuchten,

um die persönliche Wirkung zu erfahren. Habermann betont zudem: „Je nachdem, aus welchem Kulturkreis wir kommen und mit welchen Traditionen und Symbolen wir aufgewachsen sind, werden wir Farben unterschiedlich wahrnehmen. Farben lösen also Gefühle in uns aus, oder wir benutzen sie als Symbol für unsere Gefühle.“

Bei der Suche nach dem persönlichen Favoriten aus unzähligen verschiedenen Farbtönen kann der Fachhandel behilflich sein. Auch Farbkarten können hier gute Dienste leisten und eine Inspiration sein. **Petra J. Huschke**



OLSEN REISEN

Mehr Urlaub für Ihr Geld

Märchen - Urlaub und gutes Essen



SPAREN BIS ZU **112,-**

3 Tage ab **109,-**

Norddeutschland, Hameln ★★★

Hameln erkunden Hotel zur Krone Hameln

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- 1 x 1 Getränk nach dem Abendessen
- Gratis Internet

Direkt am Strand



SPAREN BIS ZU **57,-**

3 Tage ab **149,-**

Ostsee, Damp ★★★★★

Anreise April, Mai und Juni Ostseehotel Midgard

- 2 x Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x Abendbuffet
- Eintritt in die Erlebnis- & Freizeitwelt
- 2 x Getränke sind beim Abendessen inkl.
- Gratis Internet und Parken

Pure Romantik für Genuss



Guter Preis

3 Tage ab **115,-**

Norddeutschland, Uslar ★★★★★

Wellness an der Weser Romantisches Hotel Menzhausen

- 2 x Übernachtungen mit Frühstück
- 1 x 3-Gänge Menü am Anreisetag
- 1 x Kaffee/Tee und Kuchen
- 1 x 1 Glas Prosecco
- Gratis Nutzung des Wellnessbereichs

Toller Blick über die Küste



SPAREN BIS ZU **63,-**

3 Tage ab **101,-**

Nordsee, Dagebüll ★★★

Strandhotel an der Nordsee Strandhotel Dagebüll

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gänge Menü
- 1 Fl. Wein auf dem Zimmer
- Kostenloses Parken & Internet

Willkommen bei Olsen Reisen! Die Urlaubssaison rückt näher und damit auch die Gelegenheit, unsere fantastischen Angebote in Deutschland und in anderen Europäischen Reisezielen mit uns zu entdecken.

Lassen Sie sich von unseren 4 exklusiven Hotel Angeboten inspirieren. Buchen Sie bis zum **20.06.2025** mit dem **Code VZ** und genießen Sie einen **10 Euro Rabatt** pro Vollzahler. Das Angebot gilt nur für die in dieser Anzeige gelisteten Hotels.

Bestellcode: **VZ**

 www.olsen-reisen.de

 **0800 723 8001**

Mo – Fr 9 – 17 Uhr, Sa - So 10 – 15 Uhr

Private Gelegenheitsanzeigen

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

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

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

Nordsee · Ostsee

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

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

Kaiserbad Heringsdorf/Ostsee – Ferienwohnung, strandnah, Garten, Hunde willkommen, viele freie Termine, ab € 85,-, Tel.: (01 74) 6 88 28 35.

Spontan a.d. OSTSEE! Nh. Ostseebad Grömitz (Lübecker Bucht), kl. Haus für 2-3 Pers. frei bis 9.8. Von günstig bis etwas teurer. Preis bitte nachfragen (lohnt sich). Info u. Hausprospekt gratis. Tel.: 04363-2864, E-Mail: billigurlaub@t-online.de

Allgäu

Familiäre Pension im Ob. Allgäu bietet an: kl. DZ, 16 qm, DU, WC, Föhn, TV, p. Tag/Pers. 28€, DZ 21 qm, DU, WC, Föhn, TV, Balk., p. Tag/Pers. 36€, DZ 26 qm, DU, WC, Föhn, Kühlschr., TV, p. Tag/Pers. 41€, DZ, Wohn- u. Schlafr., 35 qm, DU, WC, Föhn, Balk., Flach-TV, einger. Küchenz., 43€ p. Tag/Pers., App. 45 qm, Wohn- u. Schlafr., DU, WC, 2 Waschb., Föhn, Balk., Flach-TV, einger. Küchenz., 45€ p. Tag/Pers., Fewo 60 qm f. 2-4 Pers., KÜ m. Essecke, Wohn- u. Schlafr., 9 m Balk., Flach-TV, 74€ p. Tag/2 Pers., jede weit. Pers. 12€ p. Tag, inkl. aller Wäsche, Frühstück, u. HP extra buchbar. Wohng. nur ab 5 T. Aufenthalt zu mieten, 1 Hund p. Tag 4€, Pension Alpenblick, Tel.: (08321) 81632, info@alpenblick-kinkel.de, www.alpenblick-kinkel.de

Teutoburger Wald

Bad Salzufen, Fewo an der Promenade, 1A-Lage, priv. Garten, überdachte Terr., Telefon: (05222) 152 17, fewobadsalzufen@gmail.com

Betreutes Wohnen

Kurstift
BAD BRÜCKENAU

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

Selbstständig leben, sicher betreut
- Ihr neues Zuhause mit Herz

Mietpreis einschließlich vieler Leistungen ab 1.289,51 €

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

Bayerischer Wald

URLAUBSHOTEL **Binder**

5 ÜN pro Person ab **370,-** inkl. Halbpension PLUS mit Frühstücksbuffet, Mittagsimbiss, Kaffee & Kuchen, abends 3 Gänge-Menü, Gr. Hallenbad 32°C, 6 Saunen, Fitness

Urlaubshotel Binder, Alfred Binder Freihofstraße 6, 94124 Büchlberg Tel. 08505 / 90070, info@hotelbinder.de www.hotelbinder.de

Franken

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

Oberfranken, Nähe Bad Staffelstein, Thermalbad, 2 FeWos 50 qm, Balkon, pro Tag für 2 Pers. € 46,-, WLAN, Prosp. anf., Tel.: (095 73) 235387, www.ferienwohnungen-elker.de

Angebot 2025
7 ÜN p. Pers. ab **429€** inkl. Halbpension

Frühstücksbuffet mit frischen Bäckerbrötchen und Schmanckerln aus eigener Metzgerei, abends 3-Gang-Wahlmenü, mit Aufzug, Prospekt anf.

Gasthof-Hotel-Metzgerei, Zum Goldenen Adler Lohrer Straße 2, 96176 Pfarrweisach Tel. 09535/269, info@gasthof-eisfelder.de www.gasthof-eisfelder.de

Eifel · Mosel · Hunsrück

Urlaub direkt an der Mosel

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

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

Den Sommer genießen ... im Mühlental, zw. Rhein & Mosel, Nähe Cochem

FeWo (65 m²) mit Panoramablick, barrierefrei ab € 65/Tag/ab 2 Personen Halbpension zubuchbar!

3x reichhaltiges Verwöhnfrühstück, 3x abends Genießerbuffet, regionales Präsent und 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer, 1x Mosel-Schiffahrt. Nähe Geierlay-Hängebrücke.

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

Kur und Gesundheitsurlaub

LENAUHOF SUPERIOR
DAS HOTEL FÜR IHREN GESUNDEN URLAUB

Familie Rothberger
D-84364 Bad Birnbach
Telefon +49 (0)85 63 96 01 00
www.hotel-lenauhof.de

Freizeit- und Kur-Urlaub
Hotel-Restaurant & Café
Massage-Anwendungen
Nur 3 Minuten zur **ROTTAL TERME**

Doppelzimmer Superior
Neue Zirbenholz-Zimmer
Einzelzimmer & Einzelsuiten
Neue Spa-Suiten mit Sauna
Ferienwohnung im Hotel

THERMENHOTEL SONNENHOF

Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, Wellness, Sauna, Physio, Kosmetik, Gartenanlage. Frühstücksbuffet, Kaffee & Kuchen, Vier-Gänge-Wahlmenü am Abend.

Komfort-Zimmer und Suiten, Lift, Attraktive Saison-Arrangements. Kurarzt im Haus.

Direkt im Zentrum 94072 Bad Füssing Tel. 08531 2264-0 www.thermenhotel-sonnenhof.de

Vitalität und Wohlbefinden in Bad Füssing

Barrierefrei

Barrierefreier Mosel-Urlaub

3 Nächte mit HP (4-Gänge) p.P./DZ € 329,-
5 Nä. bei Anr. So, 3x HP (4-Gänge) p.P./DZ € 449,-
inkl. Weinprobe & Kellerbesichtigung

Traditionsreiches Weingutshotel, Großzügiger Parkplatz, Neues Gästehaus mit Aufzug und Tiefgarage. Eingang, Restaurant und Frühstücksraum stufenlos erreichbar. Alle Zimmer (35 qm) mit Moselblick und barrierefrei; alle Bäder (12 qm) mit Tageslicht, 3 Bäder rollstuhlgerecht. Sanitätshaus und Pflegedienst bei Bedarf verfügbar.

Weingutshotel „St. Michael“ Inh. Michael Quint Moselweinstr. 4 · 54487 Wintrich bei Bernkastel Tel. 0 65 34 - 2 33 · info@erbhof-st-michael.de www.erbhof-st-michael.de

UIBELEISEN
SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

PRIVATE PAUSCHALKUREN
Ihre „alles inklusive“ Zeit für die Gesundheit

Inklusive Leistungen

- Unterbringung im komfortablen Zimmer
- Vollpension mit Getränken zu den Mahlzeiten
- Fachärztliche Untersuchungen
- Verordnete Therapieanwendungen**
- Kaffee- & Teestunde am Nachmittag
- Mineralwasser und Obst für das Zimmer

Information & Buchung:
0971 918-0
Bequemer Fahrservice direkt ab Ihrer Haustür möglich!

Prinzregentenstr. 15
97688 Bad Kissingen
www.uibelesen.com

ab € 139,-
*pro Person / Tag zzgl. Kurtaxe
**Anwendungen Mo.-So.

Oberpfalz

Bad Neualbenreuth: ****Fewo, ruh. Lage, 7 x ÜF, 5 x Thermalbad Sybillenbad, 1 x 3-Gänge-Menü, p. P. 325 €, Tel.: (0 96 38) 4 98.

Wir wünschen Ihnen schöne Pfingsten!

Spessart

Ihr VdK Hotel - Barrierefrei - Hallenbad
Sauna-Dampfbad-Panoramalage-Lift

staatl. anerk. Erholungsort. Wanderwege, Livemusik, viele Einzelzimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten, Seniorengerecht, Zi. Flachdusche/WC/Föhn/Safe/Wlan/TV.

Landhotel Spessarttruh | Wiesenerstr.129 | 97833 Frammersbach, Bayern
Tel. 09355-7443 | www.landhotel-spessarttruh.de landhotel@spessarttruh.de

Niederbayern

Bad Füssing: sehr schöne, günstige FeWo f. 2 P., 55 qm, am Johannesbad, Tel.: (01 70) 8 31 65 84.

Wohlfühlwoche Haus Nürnberg in Bad Füssing App. mit Kü/Bad/Balk., f. 2 P.: 10 x Therme, 6 x Mass., 6 x Moorp., f. 2 P.: 7 Ü ab 696€, 14 Ü ab 1378€; f. 1 P.: 7 Ü ab 467€, 14 Ü ab 920€, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad Füssing, www.haus-nuernberg.de, Tel.: (08531) 21141

Bad Füssing: App. mit Lift, Balkon/Terr., ab 26€ f. 2P., (0 85 31) 7 04 95 11, www.haushanna.com

Bodensee

Frühling, Sommer und Herbst-Urlaub am Bodensee

1- u. 2-Zi.-App. m. Balkon u. Seesicht, eigener Strand, 2 rollstuhlgerech. App., Aufzug, Babybett, Hochstuhl. Frühstück auf Anfrage. Frühjahrsangebot 7=6 bis 19.04.2025. Prospekt anfordern. Sommerhof Rauber, Seestraße West 12, 88090 Immenstaad, www.sommerhof-bodensee.de, Telefon: (0 75 45) 93 11 10 E-Mail: info@sommerhof-bodensee.de

Anzeigenschluss für Doppelausgabe Juli/August: 13. Juni 2025

markomGROUP · Nicole Kraus
nicole.kraus@markomgroup.de
Telefon: (0 15 79) 2 61 27 44

Seniorenreisen

Seniorenurlaub
in das Allgäu und an die Ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025 mit Hotels im Allgäu (u.a. Oberstdorf, Bad Wörishofen, Füssen) und an der Ostsee (u.a. Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn) an, z.B. inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im Kleinbus ab/zur Haustür, 7 Tage für nur 779,-€. Tel. 0 83 76 / 92 92 72
Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg · www.seniorenflug.de

Schwarzwald

Im Schwarzwald – HOTEL HIRSCH in Bad Peterstal

Unser Angebot an Sie vom 29.04. bis 15.06.2025
Entspannte Ruhe – staubfreie Luft

DZ mit Balkon, 3 Nächte 195,- € p. Pers., 5 Nächte 319,- € p. Pers., 7 Nächte 435,- € p. Pers., EZ-Zuschlag 8 €
Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:
Willkommensaperitif, Frühstücksbuffet / 4-Gang-Abendmenü

E-Mail: info@hotelhirschbadpeterstal.de
Mobil: 0049 (0) 15175054257
Telefon: 0049 (0) 7806 9840500
Hotel Hirsch - Insel 1 · 77740 Bad Peterstal

Schönen Urlaub

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

Harz

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR

HASSERÖDER BURGHOTEL
WERNIGERODE / HARZ

Einfach Harz 2025 - Special
Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und noch vieles mehr!

- 3 Tage / 2 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 1x Abendessen vom Buffet inkl. Eis und Getränkeauswahl im Restaurant „Burghof“ am Anreisetag (kann auf Anfrage verschoben werden)
- Täglich kostenfreies Befüllen der Minibar mit Softgetränken
- Regelmäßige Hotel-Veranstaltungen wie z. B. Live-Musik oder Puppentheater für die Kleinen
- Nutzung Hotel-Fitness-Center in der 9. Etage mit Panoramablick
- Kostenfreies WLAN
- Ein Begrüßungsdrink an der Bar

Ihr Komplettpreis
Angebot gültig im Zeitraum bis 21.12.25
Kinder 5-15 stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.
Zzgl. WE-Zuschlag 15,00€/Erw./Nacht (Fr & Sa).

je Erw. im DZ **159,00 €**

Jetzt bis zu **49% Vorteil!**

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

Österreich

Ihr 3*Superior Hotel im Salzkammergut**

TOP-Reisepakete für unsere Gruppen 2025
ab € 338,- f. 4 Nächte bis € 572,- f. 7 Nächte inkl. HP, Ausflügen, Reiseleitg. etc.

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

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

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

Polen

(K)urlaub u.a. Usedom, 7 Tg, HP, Hotel**** ab € 240,-, optional Hausabholung & Anwd. JAWA-Reisen.de (GmbH), Giersstraße 20, 33098 Paderborn, ☎ 05251/390 900

Ausland

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

„Eine Sammlung von Erinnerungen“

Daniel Chung und Jan Derksen archivieren verschwindende Geräusche in ihrem Online-Museum

Manche Geräusche sind ganzen Generationen vertraut. Wer sie kennt und hört, wird in alte Zeiten zurückversetzt. Das Online-Museum für verschwindende Geräusche bewahrt einige von ihnen auf.

Mit einem lauten Klacken erschienen in den 1920er-Jahren die Buchstaben auf dem Papier in der Schreibmaschine. In den 1960er-Jahren raschelte die Karte in der Stechuhr, und ein kurzes Klicken, untermalt von einem Bimmeln, verkündete den Arbeitsbeginn am Fabrikator. Und wer sich in den 1990er-Jahren über ein 56k-Modem ins World Wide Web einwählte, wurde von Piepsen, Knarzen und Rauschen begleitet.

Durch den technischen Fortschritt sind viele dieser Geräusche kaum noch zu hören. Einen Platz haben sie im Online-Museum für



Die beiden Gründer des Online-Museums „Conserve the sound“: Daniel Chung und Jan Derksen.

verschwindende Geräusche gefunden, das Daniel Chung und Jan Derksen im Jahr 2013 gegründet haben. Sie haben es „Conserve the sound“ genannt. Aktuell haben sie rund 200 Geräusche archiviert, etwa von Wählscheibentelefonen, Schreibmaschinen, Fotoapparaten, einer Stechuhr oder Kaffeemühlen.

Derksens Favorit ist derzeit der Sound einer „JU 52“, eines dreimotorigen Verkehrs- und Transportflugzeugs des deutschen Herstellers Junkers Flugzeugwerk AG in Dessau. Wer im Online-Museum die Audio-Datei anklickt, kann den Motor gleichmäßig und kräftig schnurren hören, im Hintergrund spricht leise der Pilot. „Die Auf-

nahme war spektakulär“, erinnert sich Derksen. „Wir sind mit der JU damals wirklich mitgeflogen.“

Mit Geräuschen haben sich Chung und Derksen schon während ihres Studiums des Kommunikationsdesigns vor 15 Jahren beschäftigt. Die Idee für ein Museum entstand, als die ersten iPhones und Tablets mit Touchscreens auf den Markt kamen. Ihnen wurde klar, dass zum Beispiel das Geräusch einer alten Handy-Tastatur bald verschwinden würde.

„Normalerweise sammelt man Gemälde, Grafiken, Designklassiker oder Skulpturen und stellt sie aus“, so die Gründer. „Wir waren fasziniert von der Idee, einen multimedialen Ort oder ein



Die Wählscheibe am Telefon surrte in den 1980ern leise.

Online-Museum für gefährdete Klänge zu schaffen. Uns gefiel die Vorstellung, einen Teil unseres kulturellen Erbes durch die Kuratierung von Audio zu bewahren.“

Zu Anfang nahmen sie Geräusche von Objekten in der Designsammlung ihrer damaligen Hochschule und im Deutschen Werkzeugmuseum in Remscheid auf. Später sahen sie sich in Kellern und auf Dachböden von Familie und Freunden um.

Bei der Auswahl folgen sie keinem festen Schema: Mal suchen sie gezielt, mal stoßen sie zufällig auf ein Geräusch, mal sind es Tipps von Freunden oder Fans im Netz. Aber alle Geräusche sind echt, versichert Derksen.

Auf der Webseite werden neben den Geräuschen zum Anhören auch Texte und Videos geboten. Hier beschäftigen sich Menschen mit der Frage, ob es wichtig ist, Geräusche aufzubewahren. Chung und Derksen sind zurückhaltend: Es sei interessant und hilfreich.

Eigenes Museum

Interessierte können das Museum über die Webseite besuchen. Derksen kann sich aber auch eine reale Ausstellung in einem echten Museum vorstellen. Er berichtet von kleineren Ausstellungsbeiträgen in Dortmund, Frankfurt und Heppenheim. „Ein Traum wäre eine eigene Ausstellung zum Beispiel in den Museen für Kommunikation in Berlin oder Bern oder ein ganz eigenes.“

Wer sich am Online-Museum beteiligen möchte, kann eigene Aufnahmen per E-Mail schicken oder diese über die Webseite hochladen. „Mit ‚Conserve the sound‘ versuchen wir, eine Sammlung von Erinnerungen zu schaffen, die für jeden zugänglich ist.“ **Kristin Enge**

Info

Das Online-Museum für verschwindende Geräusche „Conserve the sound“ finden interessierte Hörerinnen und Hörer auf der Webseite:

www.conservethesound.de



Hämmernde Tasten: Schreibmaschine Urania, um 1910/1920.

ALLES GEHT ZUSAMMEN




STARK IM EHRENAMT. STARK IM VdK.

Seit über 70 Jahren ist unser Ehrenamt das Herzstück des VdK – getragen von vielen, vielen Engagierten, die Solidarität und Menschlichkeit leben. Sie machen Deutschlands größten Sozialverband stark für ein gesellschaftliches Miteinander.

Ab dem 12. Juni finden Sie Einblicke in die Arbeit der Ehrenamtlichen des VdK unter:

www.allesgehtzusammen.de







SOZIALVERBAND

VdK

Zehn Prozent auf den Einkauf

Supermarkt-Apps locken Verbraucherinnen und Verbraucher mit Rabatten und Vergünstigungen

Viele Supermärkte, Discounter und Drogerien bieten ihren Kundinnen und Kunden Vorteile an, wenn sie deren Apps nutzen. Wie auch die Unternehmen davon profitieren, erklärt Sonja Pannenbecker von der Verbraucherzentrale Bremen.

Mal sind es zehn Prozent, mal 50 Cent, die direkt an der Kasse abgebogen werden. Verbraucherinnen und Verbraucher müssen nur die App des Marktes auf dem Smartphone installieren, um den Rabatt zu bekommen. Solche Apps gibt es inzwischen in vielen Supermärkten, Discountern und Drogerien – von Rewe, Edeka und Lidl bis hin zu dm und Rossmann.

Sie versprechen Vorteile, wie Deutschland- oder Payback-Card. „Während die Karten in unterschiedlichen Geschäften eingesetzt werden können, entwickelt jede Kette heute eine eigene App“, sagt Sonja Pannenbecker. Sie leitet den Bereich Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale in Bremen.

Daten sammeln

Die Apps dienen vor allem der Kundenbindung. Verbraucherinnen und Verbraucher sollen Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs immer wieder im gleichen Supermarkt, Discounter oder Drogeriemarkt kaufen. „Niemand soll mehr nach rechts und links schauen, ob sich nebenan



Supermärkte versprechen, dass sich mit Apps Geld sparen lässt.

nicht doch ein besseres Angebot findet“, erklärt die Expertin.

Aber Verbraucherinnen und Verbraucher geben über die Apps auch persönliche Daten preis. Deren Betreiber kennen dann mindestens den Namen, das Geburtsdatum und den Standort ihrer Kundinnen und Kunden, so Pannenbecker.

Aus den Daten, die gesammelt werden, lassen sich Rückschlüsse

auf das Einkaufsverhalten ziehen. Aber auch auf private Dinge. Wenn eine Kundin auf einmal keinen Alkohol mehr kauft und in der Drogerie zu Folsäure greift, ist sie wahrscheinlich schwanger. Wer glutenfreie Produkte wählt, macht vielleicht eine Diät oder leidet an Zöliakie. Und wer neuerdings häufiger Alkohol und Junk-Food in den Einkaufswagen legt, hat mög-

licherweise Probleme zu Hause oder eine Trennung hinter sich.

„Oft handelt es sich um besonders sensible Bereiche, die in den Fokus der Unternehmen geraten. Es kann sogar sein, dass die Informationen ins Ausland weitergegeben werden. Das hängt davon ab, wo die Firmenzentrale ihren Sitz hat“, sagt Pannenbecker.

Die Informationen dienen dazu, den Nutzerinnen und Nutzern der Apps Werbung anzuzeigen, die genau zu ihnen passt. Es kann passieren, dass eine Kundin in der Drogerie vor dem Shampoo-Regal steht und eine Werbung darauf hinweist, dass das Shampoo gerade weniger kostet. Und wer gern Süßigkeiten kauft, dem wird eine Tafel Schokolade als Schnäppchen angepriesen.

Teurer trotz Rabatt

Doch das ist problematisch, weil ein Produkt trotz Rabatt teurer sein kann als im Geschäft nebenan. Zudem ist in den Apps oft nur zu sehen, dass ein Produkt einen bestimmten Cent- oder Prozent-Betrag weniger kostet. Der tatsächliche Preis wird nicht angezeigt, sodass sich Preise nicht vergleichen lassen.

Damit verstoßen Unternehmen gegen die Preisangabenverordnung, die regelt, dass Preise am Produkt klar und vergleichbar angegeben werden müssen. „Wir prüfen immer wieder im Einzelfall,

ob wir gerichtlich gegen solche Verstöße vorgehen“, erklärt Pannenbecker.

Doch nichts gespart

Zudem verführt die Werbung in den Apps zum Kauf. „Wir beobachten, dass Verbraucherinnen und Verbraucher zu Produkten greifen, die sie gar nicht kaufen wollten“, so die Expertin. Wer auf sein Geld achte und sparsam einkaufen wolle, gibt dann an der Kasse trotzdem mehr Geld aus als geplant. Auch das nütze den Unternehmen, die doch damit werben, dass sich über die Apps Geld sparen lasse.

Ähnlich wie den Sozialverband VdK erreichen die Verbraucherzentralen immer wieder Beschwerden von Menschen, die kein Smartphone haben, um die Apps zu nutzen. Diese Vorwürfe prüft die Verbraucherzentrale und sieht darin aktuell keine Diskriminierung. „Den Unternehmen ist freigestellt, Rabatte an bestimmte Konditionen zu knüpfen“, erklärt Pannenbecker.

Bevor man sich für oder gegen eine App entscheidet, sollte man sich deren Datenschutzbestimmungen und -einstellungen genau anschauen, empfiehlt die Expertin. Bestimmten Einwilligungen könne man widersprechen. „Schenken wollen die Supermärkte niemandem etwas, egal ob sie mit einem Handzettel oder in einer App werben.“

Kristin Enge

Heizkosten sind im Jahr 2024 gestiegen

Bald liegen die ersten Heizkostenabrechnungen in den Briefkästen. Laut dem Immobiliendienstleister Ista müssen sich vor allem Mieterinnen und Mieter, die mit Fernwärme heizen, auf deutlich höhere Kosten einstellen.

Ista hat die Kosten für unterschiedliche Brennstoffe für eine Musterwohnung von 70 Quadratmetern berechnet. Demnach zahlen Fernwärme-Kundinnen und -Kunden im Jahr 2024 rund 225 Euro mehr als im Jahr zuvor. Das entspricht 27 Prozent. Bei einer Gasheizung fallen Mehrausgaben von rund 53 Euro an (plus sieben Prozent). Haushalte in Mehrfamilienhäusern mit Öl-Zentralheizungen zahlen dagegen rund 127 Euro weniger (minus zwölf Prozent). Die Kosten für Öl liegen damit aber noch deutlich über denen aus dem Jahr 2021.

Laut Ista sind die Energiepreislösungen für Gas und Fernwärme Ende 2023 und die Mehrwertsteuerabsenkung Ende März 2024 ausgelaufen. Seit April 2024 gelte wieder der reguläre Preis und der volle Steuersatz von 19 Prozent. Die starke Preissteigerung bei Fernwärme werde dadurch verursacht, dass diese durch die Energiepreisbremse günstiger als vor der Krise angeboten wurde. Für Heizöl waren immer 19 Prozent Mehrwertsteuer fällig gewesen.

Das Unternehmen, das seinen Sitz in Essen hat, hat rund 900000 eigene Heizkostenabrechnungen für das Jahr 2024 analysiert. **ken**

Frauen sind wesentlich häufiger von Altersarmut betroffen als Männer. Wer frühzeitig handelt, kann gegensteuern. Wie das geht, beschreibt Wissenschaftsjournalistin Anke Henrich in einem Kurzinterview. Sie hat einen Finanzplaner für Frauen geschrieben.

In welchem Alter sollten sich Frauen Gedanken über ihre finanzielle Unabhängigkeit machen?

Anke Henrich: In jedem Alter ab dem Berufseinstieg, würde ich sagen. So jung geht es vor allem um die Absicherung gegen Vermögensrisiken. Wer beispielsweise durch einen Unfall berufsunfähig wird, wird mit großer Wahrscheinlichkeit lebenslang nur eine magere Erwerbsunfähigkeitsrente zur Verfügung haben. Deshalb ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung genauso sinnvoll wie eine Haftpflichtversicherung. Paare mit Kinderwunsch sollten sich darüber verständigen, wie sie den Verlust aus Beitragszahlungen in die Altersvorsorge ausgleichen. Denn wer für die Kindererziehung im Beruf zurücksteckt, zahlt auch weniger Beiträge in die Rentenversicherung ein. Hier sind freiwillige Einzahlungen oder eine zusätzliche private Rentenvorsorge faire Optionen.

Frauen, vor allem Mütter, sollten um des lieben Friedens willen keine finanziellen Kompromisse mit dem Ex-Partner eingehen und auf Zahlungen verzichten, die ihnen

Finanztipps für Frauen

Expertin: Rücklagen fürs Alter lassen sich auch mit geringen Beiträgen aufbauen



Es ist wichtig, sich frühzeitig einen Überblick über die Einkünfte im Rentenalter zu verschaffen.

Foto: picture alliance/Zoonar/Dmitrii Marchenko

zustehen. Das kann sich später bitter rächen, etwa in der Rente. Und ab 50 sollten Frauen ihrer möglichen Rentenlücke ins Auge sehen. Die lässt sich in diesem Alter auch mit kleineren monatlichen Beträgen noch schließen.

Was sind typische Fehler oder Versäumnisse, die Frauen in finanzielle Abhängigkeiten bringen?

Der größte Fehler ist, das Thema Geldanlage zu meiden, weil man denkt: Ist ja alles so kompliziert. Das stimmt gar nicht. Wer sich ein bisschen Zeit nimmt, versteht schnell, wie man schon mit kleinen Summen ein Sicherheitspolster aufbaut, und dass zum Beispiel das Investieren an der Börse nicht schwierig ist. Man braucht nur ein Konto dafür. Übrigens zeigen Studien immer wieder, dass Frauen an

der Börse die besseren Anlegerinnen sind. Frauen zocken weniger und machen deshalb mehr Gewinn als Männer.

Der zweite Irrglaube ist die Annahme, Versicherungsvertreter oder Bankkaufleute würden neutral beraten. Das möchten deren Arbeitgeber gar nicht. Versicherungen, Banken, Sparkassen und Volksbanken machen ihren Mitarbeitenden glasklare Vorgaben, welche Produkte sie welcher Kundengruppe verkaufen sollen.

Der dritte Punkt ist der Glaube, wer heiratet, ist finanziell versorgt. Sei es während der Ehe, nach einer Scheidung, in der Rente oder als Witwe. Dagegen sprechen die Scheidungszahlen und der Gesetzgeber. Der fordert seit vielen Jahren von Frauen nach einer Scheidung, auch finanziell zügig wieder

auf eigenen Beinen zu stehen. Alles zusammen bedeutet aus meiner Sicht: Eine Frau, die sich auch in einer glücklichen Beziehung aktiv um ihr Einkommen und ihre finanzielle Absicherung im Fall einer Trennung oder im Alter kümmert, schläft besser.

Ist Vermögensaufbau nicht sehr kompliziert? Kann er auch gelingen, wenn Frauen nur über wenig Geld verfügen?

Kleinviert macht auch Mist – das gilt erst recht, wenn man früh mit dem Vermögensaufbau anfängt. Beispielsweise kann man schon mit 50 Euro im Monat über einen Sparplan über die Jahre eine hohe Rücklage aufbauen. Mit der gleichen Summe lässt sich auch schon etwa in einen Fondssparplan investieren, der breit aufgestellt ist und damit Verlustrisiken reduziert. Über Jahre und Jahrzehnte gerechnet haben sich die Börsen auch von Krisenzeiten immer wieder erholt und Anlegerinnen haben schöne Renditen eingefahren. **red**

Info

Der Ratgeber „Ab jetzt finanziell unabhängig. Ein nachhaltiger Finanzplaner für Frauen“ von Anke Henrich ist eine Publikation der Verbraucherzentrale NRW. Er ist in den Beratungsstellen und im Buchhandel für 20 Euro erhältlich.

Was unser Essen wirklich kostet

Lebensmittel müssten deutlich teurer sein, würde man die negativen Folgen der Nahrungsmittelproduktion mitrechnen

Die Preise von Lebensmitteln sind in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass sie noch weitaus höher lägen, wenn die negativen Folgen für Umwelt und Gesellschaft mit einberechnet würden.

Ein Kilogramm Karotten kostet einen bis drei Euro. Die gleiche Menge Schweinefleisch ist im Supermarkt ab zehn Euro erhältlich, im Bioladen kostet sie um die 25 Euro. Beide Lebensmittel haben eine sehr unterschiedliche Ökobilanz. Während der Anbau von einem Kilogramm Karotten etwa 0,2 Kilogramm Kohlendioxid verursacht, entstehen bei der Produktion von einem Kilogramm Schweinefleisch 4,6 Kilogramm Kohlendioxid.

Um wachsen zu können, brauchen Karotten ein Feld, Wasser und Dünger. Für die Viehzucht hingegen ist weitaus mehr notwendig, unter anderem Ställe, Strom, Wasser, Futter und Medikamente. Neben Kohlendioxid, Stickstoff, Treibhausgasen und Feinstaub entsteht auch Gülle, die wiederum die Böden und das Wasser belastet.

Schäden in Milliardenhöhe

Derzeit werden etwa zwei Drittel aller Lebensmittel in Deutschland so produziert, dass die Belastungsgrenzen der Erde überschritten werden. Laut einer Studie des Forums Ökologisch-Soziale Markt-



Wenn man frisches Obst und Gemüse aus der Region kauft, schont man die Umwelt, da keine langen Transportwege nötig sind. Foto: imago/imagebroker

wirtschaft im Auftrag von Greenpeace belaufen sich die Umwelt- und Klimaschäden auf rund 21 Milliarden Euro pro Jahr.

Dr. Tobias Gaugler vom Institut für Materials Resource Management an der Universität Augsburg hat errechnet, dass pflanzliche Produkte bis zu 40 Prozent und Fleisch bis zu 200 Prozent teurer wären, wenn die Folgekosten für Umwelt und Gesellschaft auf die Lebensmittelpreise aufgeschlagen

würden. Ein Liter Milch, für den Kundinnen und Kunden derzeit etwa 1,20 Euro bezahlen, müsste demnach 2,44 Euro kosten.

Für die Unternehmen lohnt es sich nicht, Böden, Gewässer und Artenvielfalt zu schützen und Treibhausgase zu reduzieren, weil diese Leistungen nicht honoriert werden. Bisher hat die Politik wenig unternommen, um das zu ändern. Wissenschaftler sind jedoch überzeugt, dass es langfristig güns-

tiger wäre, Umweltschäden zu vermeiden, statt sie zu beheben, wenn sie bereits entstanden sind.

Auch Verbraucherinnen und Verbraucher können mit ihrer Ernährung etwas für den Klimaschutz tun. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu verzehren. Dazu gehören Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und pflanzliche Öle.

Idealerweise sind die Produkte ökologisch, regional, saisonal und fair produziert und weisen einen geringen Verarbeitungsgrad auf. Nachhaltig zu essen bedeutet auch, Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Wer sich so ernährt, schont nicht nur die Ressourcen, sondern schützt auch seine Gesundheit. Denn durch den übermäßigen Konsum von Fleisch und Wurst, Zucker und Fett erhöhen sich die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebserkrankungen. Auch das sind Folgekosten einer nicht nachhaltigen Ernährung, die die gesamte Gesellschaft tragen muss, und belastet das Gesundheitssystem in Deutschland mit weiteren knapp zwölf Milliarden Euro jährlich.

VdK gegen Mehrwertsteuer

Eine gesunde Ernährung muss man sich aber auch leisten können. Schon lange fordert der Sozialverband VdK, die Mehrwertsteuer auf frisches Obst und Gemüse abzuschaffen. „Angesichts der stetig steigenden Lebensmittelpreise dürfen gesunde, frische Nahrungsmittel nicht zum Luxusgut werden. Die Abschaffung würde allen Menschen helfen, aber überproportional stark den Geringverdienenden, Rentnerinnen und Rentnern sowie allen, die auf Bürgergeld und Grundsicherung angewiesen sind“, betont VdK-Präsidentin Verena Bentele. **Annette Liebmann**

Karotten – beliebt bei Alt und Jung

Das Wurzelgemüse bringt viel Abwechslung

Karotten sind vielseitig in der Küche einsetzbar und lassen sich unterschiedlich zubereiten. Ob als roher Snack, Salat, Auflauf, gedünstet als Beilage, als Saft oder im Kuchen – sie sind ein Geschmackserlebnis.

Die Hauptsaison des Gemüses startet im Juni. Dann sind auch Möhren mit viel Grün im Handel erhältlich. Die sind besonders frisch und aromatisch. Geerntet werden Karotten bis in den November hinein. Es gibt sie als frühe, mittlere und späte Sorten, als Bund-, Wasch- und Sandmöhren. Zudem können sie sehr gut gelagert werden, weshalb das Gemüse ganzjährig aus heimischem Anbau gekauft werden kann.

Eine Rohkostplatte mit Karotten und Quark ist schnell zubereitet und sehr lecker. Auch beim Dünsten bleiben die meisten Nährstoffe erhalten. In gleichmäßige Stücke geschnitten, können Karotten mit Wasser, Brühe und etwas Butter oder Öl zubereitet werden.

Für ein Karottenpüree muss das Gemüse weichgekocht werden. Zutaten wie Sahne, Butter und Muskatnuss verfeinern das Püree. Karotten sind auch ein beliebtes Gemüse für Babynahrung: Sie sind süß im Geschmack und leicht verdaulich.

Möhren können sehr gut in größeren Mengen gekauft werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks sind sie zwei bis drei Wochen halt-

bar. Dann können sie in der Küche unterschiedlich verwendet werden. Karotten bestehen wie die meisten Gemüse fast zu 90 Prozent aus Wasser. Pro 100 Gramm haben sie nur 26 Kilokalorien.

Das Wurzelgemüse enthält viele Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Hervorzuheben ist die Vorstufe von Vitamin A, das Beta-Carotin, wovon vor allem Haut, Schleimhäute und die Augen profitieren. Die Carotinoide verleihen der Karotte ihre Farbe. Je kräftiger das Orange, desto höher ist deren Gehalt. Rohe Karotten fördern zudem die Zahngesundheit: Beim Kauen werden das Zahnfleisch massiert und die Zahnzwischenräume gereinigt. **pet**



Karotten sind ein heimisches Superfood. Foto: imago/Westend61

Hummus, Falafel, Bowl & Co.

Eiweißreich und sättigend: Gerichte aus Kichererbsen erobern die Küche

Kichererbsen liefern pflanzliches Protein, Eisen, Magnesium und Ballaststoffe. Sie eignen sich ideal für vegetarische Gerichte, passen aber auch zu Fleisch. Sie schmecken kalt im Salat oder in Form von Hummus sowie warm.

Die Kichererbsen-Pflanze wurde ursprünglich im Nahen Osten angebaut. Nach und nach verbreitete sich die Hülsenfrucht über die Türkei in den Mittelmeerraum, und gleichzeitig weiter nach Osten. So wird heute der weltweit größte Anteil der Hülsenfrüchte in Indien geerntet.

In vielen Schnellrestaurants gehören Bowls, Hummus und Falafel auf die Speisekarte. Freundinnen und Freunde der veganen Küche schätzen den hohen Eiweißgehalt von Kichererbsen.

Mild-nussiges Aroma

Die Zubereitungsmöglichkeiten sind vielfältig. Kichererbsen sind in Salaten, Suppen und Pfannengerichten beliebt. Die Hülsenfrüchte weisen einen milden, nussigen Geschmack auf. Ein intensiveres Aroma lässt sich durch süß-saure, pikante sowie feurig-scharfe Zutaten und verschiedene Kräuter erreichen. Auch Curry, Chili und Paprikapulver würzen die Speisen.

Das Auge isst mit: Zur blassen Hülsenfrucht gesellen sich auf dem Teller alle bunten Gemüsesorten wie Paprikaschoten, Tomaten, rote Bete, Karotten, Gurken und Kü-



Eine Schale mit Hummus. Kichererbsenmus kann mild oder scharf gewürzt sein und regt die Geschmacksknospen an. Foto: imago/The Picture Pantry

chenkräuter wie Petersilie und Koriander.

Eine klassische Art der Zubereitung ist Hummus, das als Brotaufstrich oder Dip beliebt ist: Zu Mus verarbeitete Kichererbsen werden mit Knoblauch und gemahlenem Kreuzkümmel gewürzt und mit Zitronensaft fein abgeschmeckt.

Zu einem Kichererbsen-Curry, das beispielsweise mit Kartoffeln in cremiger Kokosmilch gegart wird, passt duftender Basmatireis. Wer in der Küche gerne experimentiert, kann ein pikantes Kichererbsengericht mit süßlichen Geschmacksnuancen ergänzen. So kombiniert der arabische Raum gerne Granatapfelkerne mit Kichererbsen. Da-

rüber hinaus passen auch Nüsse, Datteln, Orangen, Melonen, Birnen und Äpfel dazu. Gewürze wie Zimt, Sternanis, Kardamom oder rosa Pfeffer verleihen den Hülsenfrüchten eine exotische Note.

Kichererbsen dürfen nicht roh verzehrt werden. Das darin enthaltene Phasin kann nach dem Verzehr zu Vergiftungserscheinungen führen. Da es wasserlöslich ist, müssen die getrockneten Hülsenfrüchte mindestens zwölf Stunden in Wasser eingeweicht, anschließend abgespült und in frischem Wasser gekocht werden. Am einfachsten ist es, auf vorgekochte Kichererbsen aus der Konserve zurückzugreifen. **Elisabeth Anritter**

Den Garten pflegeleicht gestalten

Hochbeet statt hoher Baum: Gerade im Alter sollten arbeitsintensive Bereiche aufgegeben und neu angelegt werden

Gemüse und Kräuter ernten, Obst von den Bäumen naschen und den Schmetterlingen beim Tanz um die Blumen zusehen: Gartenarbeit gehört zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen in Deutschland. Um auch im Alter Freude daran zu haben, sollte das eigene Idyll pflegeleicht gestaltet sein. Hochbeete, winterharte und langsam wachsende Pflanzen können dazu beitragen.

Als grüne Oase und Ruhepol hätten viele gerne ihren eigenen Garten. Damit das so ist und nicht Unkraut jäten und schmerzende Gelenke den Alltag bestimmen, sollte der Garten so geplant werden, dass er unnötige Mühen erspart.

Weniger bücken

„In einem Garten, der auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten ist, fallen notwendige Arbeiten leichter“, sagt Dr. Lutz Popp, stellvertretender Geschäftsführer des Bayerischen Landesverbands für Gartenbau und Landespflege (BLGL). Statt wiederkehrender, zeitintensiver Saisonbepflanzungen empfiehlt er mehrjährige Blumen, Stauden und Sträucher. „Bei der Wahl von Gehölzen sind geringe Endgröße, langsames Wachstum, keine Ausläufer-, Wildtrieb- oder Absenkerbildung und Anspruchslosigkeit wichtig“, so der Experte. Auch bei Obstbäumen



Auch das ist ein Hochbeet: Kräuter und Salate können ohne Bücken geerntet werden – und optisch überzeugt die Steinkonstruktion auch. Foto: imago/Zoonar

regt er an, darauf zu achten, dass die Pflanzen eher selten einen Schnitt brauchen. Bei Bäumen mit niedriger Höhe, etwa Säulenformen, fällt das Ernten leichter. Man muss dann nicht mehr in mehrere Meter hohe und breite Kronen steigen und vermeidet somit das Risiko, von einer Leiter oder dem Baum selbst zu stürzen.

Für das Pflücken von Beerenobst ist normalerweise lästiges Bücken notwendig. Hier gibt es durch den Anbau von Hochstämmchen, von Johannisbeeren bis hin zu Stachel-

beeren, mittlerweile ebenfalls gute Alternativen. Erdbeeren können zudem im Beet, in hochgestellten Töpfen oder hängend – als Ampel – angebaut werden. Durch Bodendeckerbepflanzungen lässt sich der Anteil an Rasenfläche reduzieren, und auch Unkraut hat hier wenig Chancen, durchzukommen.

Fürs Alter umplanen

Klein bleibende, langsam wachsende Bäume und Sträucher haben den großen Vorzug, dass kaum

Schnittmaßnahmen notwendig sind. Das verringert körperliche Anstrengung, und Schnittgut muss auch nicht entsorgt werden. Popp rät ebenso dazu, auf robuste Pflanzen zu achten, die nur wenig zu Krankheits- oder Schädlingsbefall neigen.

Erfahrenen Freizeitgärtnern, die ihren Garten zumindest in Teilbereichen altersbedingt umplanen wollen, gibt Popp folgenden Tipp: „Man sollte sich möglichst genau vorstellen, wie der Garten im Tages- und im Jahresablauf genutzt

werden soll.“ Welche Gartenbereiche sind wichtig? Wie viel Zeit möchte ich mir für die Pflege nehmen? Wie viel Platz habe ich? Das sind wichtige Fragestellungen.

Gelenke schonen

Bei der Planung von Gärten sind also die Bedürfnisse, Vorlieben und körperlichen Möglichkeiten zu berücksichtigen. „Hier muss man auch eine ehrliche Analyse bei Einschränkungen, etwa nachlassender Beweglichkeit oder einer Gehbehinderung, machen“, gibt Popp zu bedenken. Lieblingspflanzen, eine Terrasse, Sitz- und Ruheplätze könnten natürlich dennoch gut verwirklicht werden. Ein Beispiel: „Wer einen sommerlichen Sichtschutz will und dafür ein Weinspalier einplant, hat damit auch nicht mehr Arbeit als mit einer Schnitthecke, erntet aber zusätzlich Obst“, heißt es in einem Ratgeber des BLGL. Von Kübelpflanzen wird abgeraten – häufiges Gießen, Umtopfen und schwere Transporte sprechen dagegen.

Hoch- oder Tischbeete erlauben ein Arbeiten im Stehen oder Sitzen, was den Rücken und die Gelenke schont. Mit einer dickeren Mauer oder breitem Rand errichtet, kann man sich sogar draufsetzen. Und nicht zuletzt gibt es im Fachhandel ergonomisch geformte Geräte und andere Hilfsmittel, damit Gärtnern nicht zur Last wird. **Petra J. Huschke**

Spenden von der Steuer absetzen

Mit Spenden kann man Gutes tun – und man kann sie von der Steuer absetzen. Sie zählen zu den sogenannten Sonderausgaben.

Viele Menschen in Deutschland spenden regelmäßig. Spenden und Mitgliedsbeiträge für gemeinnützige Vereine wie den Sozialverband VdK können bei der Steuererklärung in der Anlage Sonderausgaben eingetragen werden, wie der Bund der Steuerzahler erläutert. Bis zu einer Höhe von 300 Euro im Jahr braucht man auch keine Bescheinigung. Es genügt, bei einer möglichen Rückfrage des Finanzamts den entsprechenden Kontoauszug vorzulegen.

Bei Spenden von mehr als 300 Euro braucht man eine Zuwendungsbestätigung, falls Belege angefordert werden sollten. Die Spendenbescheinigung wird vom Spendenempfänger ausgestellt und kann auch elektronisch, etwa per E-Mail, übermittelt werden. **pet**



Spenden werden als Sonderausgaben gewertet. Foto: imago/Schöning

Blinken für mehr Sicherheit

Das Anzeigen von Richtungs- und Spurwechseln hilft, Unfälle zu vermeiden

In Deutschland wird im Straßenverkehr viel zu selten geblinkt. Manche vergessen es vielleicht hin und wieder, andere dagegen unterlassen es ganz bewusst. Dabei ist richtiges und rechtzeitiges Blinken wichtig für die Sicherheit der Verkehrsteilnehmenden.

Die mit Abstand größten „Blinkmuffel“ sind laut einer Erhebung des Auto Clubs Europa (ACE) mit knapp 20000 Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmern die Radfahrerinnen. 68,7 Prozent von ihnen gaben vor dem Abbiegen kein entsprechendes Handzeichen. Dahinter folgen Motorrad- (39,6 Prozent), Bus- und Lkw- (28,8 Prozent) sowie Autofahrende (24,7 Prozent). Insgesamt ein erschreckendes Ergebnis, schließlich hilft das Ankündigen eines beabsichtigten Spur- oder Richtungswechsels per Handzeichen oder durch den Blinker effizient, Unfälle im Straßenverkehr zu vermeiden.

In der Straßenverkehrsordnung steht unter Paragraph 9: „Wer abbiegen will, muss dies rechtzeitig und deutlich ankündigen; dabei sind die Fahrtrichtungsanzeiger zu benutzen.“ Gleiches gilt grundsätzlich bei allen anderen Richtungsänderungen. Geblinkt werden muss also auch beim Anfahren vom Straßenrand, beim Überholen, bei einem Wechsel des Fahrstreifens, beim Ausfahren aus einer Parklücke, beim Auffahren auf die Autobahn, beim Wenden, beim Vorbeifahren an einem Hindernis, beim Folgen einer



Laut Straßenverkehrsordnung müssen Spurwechsel und Richtungsänderungen frühzeitig durch Blinken angekündigt werden. Foto: imago/Frank Sorge

abknickenden Vorfahrtsstraße sowie beim Verlassen eines Kreisverkehrs. Bei Letzterem werden Blinker häufig noch immer falsch, nämlich beim Einfahren, gesetzt. Das ist jedoch verboten, da es sich dabei weder um einen Richtungs- noch um einen Spurwechsel handelt.

Bußgeld möglich

Beim Verlassen des Kreisverkehrs ist das Blinken als wichtige Information für andere Verkehrsteilnehmende dagegen unerlässlich. Wer falsch blinkt oder es unterlässt, eine Richtungsänderung anzuzeigen, kann mit einem Bußgeld in Höhe von zehn Euro bestraft werden. Wird

dadurch ein Unfall verursacht, sind bis zu 35 Euro fällig.

Blinken erhöht die Sicherheit, indem die anderen Verkehrsteilnehmenden rechtzeitig über einen bevorstehenden Richtungs- oder Spurwechsel informiert werden und somit ihre Fahrweise entsprechend anpassen können.

Übrigens sind Blinker seit Mai 2024 auch bei Fahrrädern erlaubt. Das soll dafür sorgen, dass Radfahrerinnen und -fahrer beim Abbiegen besser wahrgenommen werden und beide Hände am Lenker bleiben können. Die Blinkanlagen müssen den technischen Anforderungen entsprechen und ordnungsgemäß installiert sein. **Mirko Besch**

Hausmittel gegen Grauschleier

Mit der Zeit nimmt weiße Wäsche oft einen Grauschleier an. Das kann an Kalk und Waschmittelrückständen liegen. Oder daran, dass dunkle Wäschestücke versehentlich mitgewaschen wurden.

Traditionelle Hausmittel wie Essig, Salz und Natron sind nachhaltig, umweltfreundlich und effektiv. Sie machen vergilbte Hemden, Blusen, Handtücher oder Bettwäsche wieder weiß.

Am besten die Wäsche vor dem Waschen in eine Lösung aus warmem Wasser und einer halben Tasse weißem Essig etwa 30 Minuten lang einweichen. Oder 50 Gramm Speisesalz zum Waschmittel geben. Natron oder Backpulver wirken ähnlich. Sie verstärken die Wirkung des Waschmittels. Laut „ÖkoTest“ hilft es, zwei Esslöffel Natron oder ein Päckchen Backpulver in die Waschtrommel zu geben und die Wäsche wie gewohnt zu waschen. **pet**



Strahlend rein und blütenweiß – so sieht das Wäsche-Idealbild aus. Foto: imago/peopleimages.com

Kämpferin für Demokratie

Renan Demirkan feiert 70. Geburtstag

Seit sie im Jahr 1985 erstmals als coole Geliebte von Kommissar Schimanski aufgetreten ist, kennen „Tatort“-Fans Renan Demirkan. Das Herz der Deutsch-Türkin schlägt für Frauenrechte, Freiheit und das Grundgesetz.



Foto: image/Host/Geuschka

Renan Demirkan

Renan Demirkan wurde am 12. Juni 1955 in Ankara geboren. Als sie sieben Jahre alt ist, zieht sie mit den Eltern nach Deutschland. Die Familie lässt sich in Hannover nieder. Während der Vater als Ingenieur den Bau der U-Bahn in der niedersächsischen Landeshauptstadt vorantreibt, hat die Mutter keine Ausbildung. Doch sie möchte arbeiten. Sie muss sich aber erst gegen den Widerstand des Ehemanns durchsetzen, um als Obstpflückerin und Schneiderin ein wenig Geld verdienen zu dürfen.

Nach ihrer Krebsdiagnose will die Schauspielerin andere Betroffene unterstützen und gründet 2017 die Initiative „Zeit der Maulbeeren“, durch die bedürftige, krebserkrankte Frauen neue Kraft schöpfen können. Im selben Jahr erscheint ihre Autobiografie „Septembertee oder das geliebte Leben“. Mit ihrem Verein „Checkpoint: Demokratie“ macht sich die Wahlkölnerin für Menschenrechte stark.

Durch einen Zufall kommt Tochter Renan nach dem Abitur auf die Idee, an der Schauspielschule zu studieren. In der 200. Folge der „Tatort“-Reihe von 1985 wird die Darstellerin in der Rolle als Götz Georges Geliebte schlagartig bekannt. Eine steile Fernsehkarriere folgt. So spielt sie von 2015 bis 2019 an der Seite von Christine Urspruch in der ZDF-Vorabendserie „Dr. Klein“ eine Chefarztin.

Für ihre überzeugenden Darstellungen erhält sie eine „Goldene Kamera“ und den „Grimme-Preis“, für ihren Kampf gegen Ausgrenzung das Bundesverdienstkreuz.

Daneben veröffentlicht Renan Demirkan mehrere Romane und Erzählungen. Mit „Schwarzer Tee mit drei Stück Zucker“ gibt die Autorin im Jahr 1991 ihr Romandebüt.

Tipp: Bis 5. Juli ist der „Tatort“ „Zahn um Zahn“ mit Renan Demirkan in der ARD-Mediathek zu sehen, abrufbar im Internet unter www.ardmediathek.de **ant**

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| an unbestimmtem Ort | US-Automobilverband (Abk.) | rein, lauter, unverfälscht | Festschmuck | Personalbeweis | Spielkartenfärbung | natürl. Gewässer z. Schwimmen | Kaufm.: Handlungsvollmacht | Zusammenkunft (Kw.) | dt. TV-Moderator † (Alfred) |
| sehr schnell | | | | zwei zusammengehörige Dinge | | | Verfall, Zusammenbruch | | |
| sehr großes ind. Wildrind | | | Missgunst | | | Ausruf der Bestürzung | | Sultans-erlass | wörtlich angeführte Textstelle |
| engl. Adelstitel | | | starke Zu-neigung zeigen | besitzanzeigendes Fürwort | | | gepresster Stoff | | |
| Welthilfssprache | 'Eis-mensch' | Stromspeicher (Kw.) | | | frech, dreist | abhängig | | | |
| | | kleine Abstufung | | | | Gattung der Entenvögel | Vorname Seelers † (ehem. Fußballer) | Teil des Dramas | |
| dt. Regisseur (Wim) | | | | | Sohn Isaaks im A.T. | | | nicht gesellschaftskonform | ital. Tonsilbe (G) |
| | | Bewohner des Baltikums | | | Gefäß für Blumen | Rollschuhart (Kw.) | | öde, unbebaut | |
| Grundfarbe | Reklame-macher | US-Schauspieler (Tom) | bei Tisch bedienen | | | | | Kurort in Graubünden | Feuers-brunst |
| Schmetterlingsblütler | | | | ein- und zweimastiges Schiff | Abk.: Angebot | | Geschwindigkeit | fahl, hellfarbig (vom Haar) | |
| Mittellosigkeit | leicht ergraut (Haar) | | per E-Mail verbreitetes Rundschreiben | | | | | | Handlungsweise |
| | | | | Pferdegangart | franz.: halbtrocken (Sekt) | | | 9. griech. Buchstabe | |
| österr.: Roastbeef | | | | | Eigenname von Irland | Wechselwind im Ind. Ozean | | | |
| Gattin Lohengrins | | | Handmähgerät | | | Rauschgift | Gesichtstarnung | Länderkennz. für Andorra | |
| | | | | Bußempfindung | engl.: Raum, Zimmer | | | | |
| Kerngehäuse des Obstes | elektrisch geladenes Feilchen | Segelstange am Mast | für immer, nie endend | | niederl. Maler † (Vincent van ...) | Kurzform von Ulrich | | | |
| fehlgehen | | | | Teilhaber, Gesellschafter | | | | | |
| | | | Kampfgewinn | | | lustiger Unfug, Spaß | | | |
| verallt.: Rechnung | Zuruf an Zugtiere: vorwärts! | | | Schulfach | | | | | |

Lösung:

E I M W H C O E S N H N N
 K T N G E I S N V I O N
 S N I Z O S N E R R I
 V J F G I M E R E
 W O R N W S E I R G
 D N V M J E N N S E I R G
 N N S K O W N N O D E I V E R
 Y L O I R E I E M L N R Y
 R N Y T I E T S M E N N
 B T V E R E D N V M K O I M
 O N N E R E I A R E S Z Z
 L S E M Y E E T S E I O R
 V O N Y S E S C N N O N E M
 I K K R E
 Z T I F I L I E N N R V E
 N O E J O C D I E N N R V E
 N I N I R G O D E P A R A R
 E I B P B B K K K I

-Anzeige-

NKD

ENDLICH SOMMER MIT

BLUSEN

FÜR EIN GUTES GEFÜHL

NKD

20%

AUF IHREN EINKAUF

Gültig, 30.05. bis 15.06.2025,
in allen NKD-Filialen oder auf NKD.com

1) Online: Der Rabatt ist nur einmalig gültig und nicht mit weiteren Gutscheinen, Rabatten, Aktionen oder Set-Preisen kombinierbar. Ausgeschlossen ist die aktuelle Werbeware. Der Mindestbestellwert (exkl. Versandkosten) beträgt 10 €. Keine Barauszahlung. Bei Umtausch kein Anspruch auf Auszahlung und nachträgliche Anrechnung.
 2) Filiale: Ausgenommen sind Geschenkkarten, Bücher, CDs und Zeitschriften, Artikel der Marken BMS, B+H, Pearls/Zenner, Schmidt Spiele, J-Club, sowie Kinder-Lizenzbekleidung von JB Licences. Nicht mit anderen Rabatten, Aktionen, Set-Preisen kombinierbar. Rabatt gilt auf den ausgezeichneten Preis und wird automatisch im Bezahlvorgang abgezogen.

Jetzt Ihre NKD-Filiale finden!

Online-Code¹

300525

Filial-Code²

8100100395000003