

THEMEN

Hintergrund

VdK setzt sich ein gegen Gewalt gegen Frauen Seite 3

Pflege

Hohe Hotelkosten im Pflegeheim Seite 6

Gesundheit

Aktion der Herzstiftung für VdK-Mitglieder Seite 7

VdK-TV

Inklusionsaktivist Michel Arriens im VdK-Talk Seite 12

Verbraucher

Pflaster drauf: Worauf muss man achten? Seite 23



Die Beitragsbemessungsgrenze ist dank des Finanzministeriums ein neues Reizwort für die Bundesregierung geworden.

Foto: imago/Steinach

Aus dem Landesverband

Wohnen macht arm: Die große soziale Frage Seite 13

SEITE 5

So hilft der VdK



Foto: imago/blickwinkel

Manfred Szczina hatte drei Schlaganfälle erlitten. Dennoch war die Deutsche Rentenversicherung der Auffassung, das VdK-Mitglied aus Bayern könne noch arbeiten gehen. Mithilfe des VdK hat er durchgesetzt, dass er nun eine Altersrente für schwerbehinderte Menschen bezieht.

Drohen noch mehr Belastungen?

VdK: Jährliche Anpassung der Beitragsbemessungsgrenzen darf nicht infrage gestellt werden

Neuer Streit in der Bundesregierung – zulasten der breiten Masse der Sozialversicherten. Das Bundeskabinett hat die eigentlich automatische Erhöhung der Beitragsbemessungsgrenzen für 2025 bis Redaktionsschluss der VdK-ZEITUNG nicht verabschiedet.

Sozialversicherungsbeiträge zu Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung werden nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze erhoben. Alles, was darüber liegt, bleibt abgabefrei. Diese Grenzen werden jährlich anhand der Lohnentwicklung des vorvergangenen Jahres angepasst.

2025 sollen die Beitragsbemessungsgrenzen – angelehnt an die vom Statistischen Bundesamt für 2023 festgestellte durchschnittliche Lohnsteigerung von 6,44 Prozent – wie folgt steigen: für die gesetzliche Kranken- und Pflege-

versicherung von 5175 auf 5512,50 Euro, für die Rentenversicherung von 7450 (Ost) und 7550 (West) auf jetzt einheitlich 8050 Euro. „Dieser Vorgang ist gesetzlich festgelegt, er ist gerecht und sinnvoll“, betont VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Das Bundesfinanzministerium hatte gefordert, die Beitragsbemessungsgrenzen nur in Höhe der Inflation anzupassen. Das würde die soziale Spaltung vorantreiben, warnt Bentele: „Menschen mit sehr hohen Gehältern würden so bei steigenden Löhnen immer weniger an der Finanzierung unserer Sicherungssysteme beteiligt werden. Das ist Entsolidarisierung pur!“

Sie sieht in diesem Vorstoß eine kaum maskierte, einseitige Interessenvertretung reicher Menschen: „Der Bundesfinanzminister will ein Verfahren, das soziale Gerechtigkeit garantiert, über Bord wer-

fen, um eine privilegierte Gruppe zu schonen. Doch der Sozialstaat braucht verlässliche Einnahmen und die Solidarität aller.“

Würde diese Idee umgesetzt, wären die Folgen für die Sozialversicherungen fatal. Der VdK hat berechnet, dass der Rentenkasse rund zwei Milliarden Euro Einnahmen entgingen, falls die Beitragsbemessungsgrenze nicht wie geplant angehoben wird. Die Deutsche Rentenversicherung müsste mit einem Beitragssatzanstieg von 0,1 Prozent gegensteuern.

Das System der Bemessungsgrenzen hat aus Sicht des VdK an anderer Stelle Nachbesserungsbedarf. Auf ein Gehalt von 8000 Euro werden aktuell nur 16,9 Prozent Sozialversicherungsbeiträge fällig. Für alle Einkommen bis zur Beitragsbemessungsgrenze sind es 21 Prozent. Diejenigen, die oberhalb der Bemessungsgrenze liegen,

zahlen also prozentual weniger ein. Die gesundheits- und pflegepolitischen Herausforderungen werden überproportional von niedrigen Einkommen getragen.

Der VdK fordert eine Vereinheitlichung für die Kranken- und Rentenversicherung auf die Höhe der Rentenversicherungsgrenze. Noch gerechter wäre aus VdK-Sicht, wenn in der Kranken- und Pflegeversicherung auch andere Einkommensarten sozialversicherungspflichtig würden. Einkommen aus Vermietungen und Vermögen werden bisher nicht berücksichtigt. „Wir erleben hier eine ähnliche Schonung sehr wohlhabender Menschen wie in der Steuerpolitik“, kritisiert Bentele. „Eine Anpassung ist überfällig. Denn diese Festlegung benachteiligt den arbeitenden Teil der Bevölkerung und bevorteilt reiche Menschen.“

Dr. Bettina Schubarth

Fachkräftemangel: Ältere sollen es richten

Studie sieht großes Potenzial unter 55- bis 70-Jährigen – VdK kritisiert wachsenden Druck

Auf der Suche nach Fachkräften geraten die Älteren immer stärker in den Blick. Unter den 55- bis 70-Jährigen ließen sich bis 2035 Arbeitskräfte im Umfang von 1,36 Millionen Vollzeitbeschäftigten gewinnen, heißt es in einer aktuellen Studie.

Das Ergebnis der Untersuchung, die die Bertelsmann Stiftung beim Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) in Auftrag gegeben hat, ist eindeutig: Bei den älteren Arbeitskräften bleibt ein riesiges Potenzial ungenutzt. Ein Maßnahmen-Mix aus besserer Gesundheitsvorsorge und altersgerechten Arbeitsplätzen, mehr Entlas-

tung bei Betreuungs- und Pflegeverpflichtungen und finanziellen Anreizen könnte viele zu einem Wechsel aus der Teilzeit in die Vollzeit, zu einem Wiedereinstieg ins Erwerbsleben oder zu einem späteren Renteneintritt bewegen, heißt es.

Der Sozialverband VdK sieht Studien wie diese und die immer neuen Diskussionen um die Arbeitskraft der älteren Generation mit großer Skepsis. „Laufend werden neue Daten, Analysen und Ansätze präsentiert, wie man ältere Menschen länger im Job halten kann, um den Fachkräftemangel auszugleichen. Dadurch wächst der Druck auf die Rentnerinnen und Rentner, die im

Ruhestand nicht mehr arbeiten wollen oder können. Ihnen wird ein schlechtes Gewissen gemacht. Dabei wird oft übersehen: Wer fit ist, arbeitet schon heute teils über die Regelaltersgrenze hinaus“, erklärte VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Laut einer repräsentativen VdK-Umfrage befürchtet heute jeder siebte Arbeitnehmer über 50 Jahre, dass er länger arbeiten muss, weil das Geld im Ruhestand nicht reicht. „Das Versprechen der Rente ist allerdings ein anderes“, sagt Bentele. „Die Regierung muss dafür sorgen, dass die Rente den Lebensstandard sichert, wenn man bis zur Regelaltersgrenze arbeitet.“

cis

Weckruf für die Politik

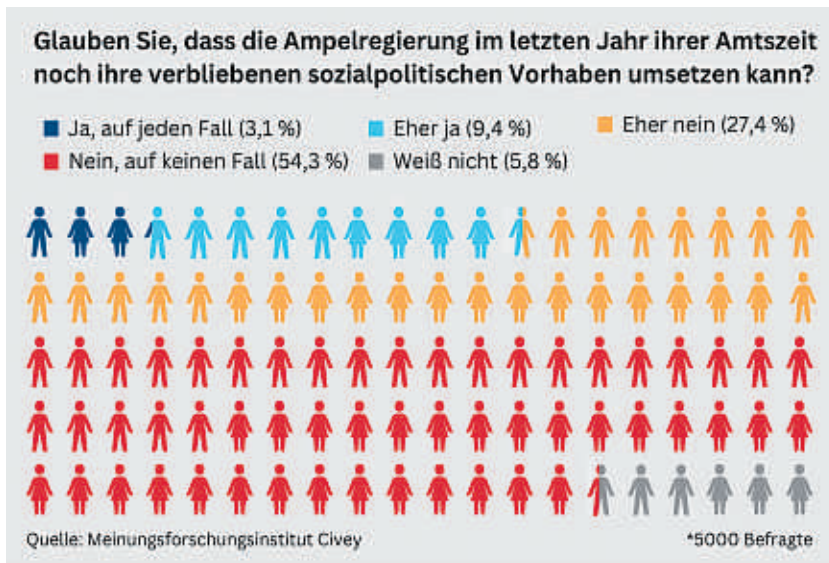
VdK-Umfrage: Menschen zweifeln an Umsetzung der Regierungsvorhaben

Die Mehrheit der Bevölkerung glaubt nicht, dass die Ampelregierung ihre sozialpolitischen Vorhaben aus dem Koalitionsvertrag, wie zum Beispiel die Kindergrundsicherung, bis zum Ende der Legislaturperiode umsetzen kann. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag des Sozialverbands VdK.

81,7 Prozent der Befragten ist überzeugt, dass die Regierung es in ihrem letzten Jahr nicht schafft, alle sozialpolitischen Versprechen aus dem Koalitionsvertrag zu erfüllen. Nur 12,5 Prozent der Bürgerinnen und Bürger sind optimistisch und denken, dass die Regierung die Maßnahmen noch verwirklichen könnte. 5,8 Prozent der Teilnehmenden sind unsicher. „Die Ergebnisse der aktuellen Umfrage sind ein deutliches Signal an die Ampelregierung. Das muss ein Weckruf für die Politik sein und bekräftigt den VdK, sich weiter mit lauter Stimme für soziale Verbesserungen einzusetzen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Gesundheit ist wichtig

Zusätzlich zu den Zweifeln an der Umsetzung zeigt die Umfrage, welche sozialpolitischen Themen die Bürgerinnen und Bürger bis zur nächsten Bundestagswahl im September 2025 als besonders dringlich erachten. Ganz oben steht die Verbesserung der Ge-



Nur die wenigsten Bürgerinnen und Bürger glauben daran, dass die Bundesregierung im kommenden Jahr noch viel schafft. Grafik: VdK

sundheitsversorgung auf dem Land mit 41,5 Prozent der Stimmen. Es folgen die Einbeziehung von Selbstständigen in die Rentenversicherung (38,7 Prozent) und die Begrenzung der Mietpreissteigerungen (33,2 Prozent) – alles Maßnahmen, die im Koalitionsvertrag vereinbart wurden.

Ein weiteres relevantes Thema ist die Stärkung der Kranken- und Pflegeversicherung (30,7 Prozent). Bei der Verbesserung der Pflegepolitik liegt den Befragten vor allem eine Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige (18,4 Prozent) am Herzen. Für 16,3 Prozent der Befragten ist die Kindergrundsicherung wichtig, für weitere fünf Prozent der Ausbau der Barrierefreiheit.

„Jetzt sind Lösungen für eine gute Gesundheitsversorgung, eine gerechte Rente, in die auch Selbstständige einzahlen, und für bezahlbares Wohnen gefragt“, sagt Bentele. „Konstruktive Zusammenarbeit muss das Gebot der Stunde für die Ampelkoalition sein. Den Streit auf offener Bühne sind die Bürgerinnen und Bürger leid. Noch reicht die Zeit bis zur nächsten Bundestagswahl, um entschlossen zu handeln und mit Reformwillen zu glänzen.“

Lisa John

Die detaillierten Umfrageergebnisse finden Sie auf der VdK-Webseite unter:

➔ www.vdk.de/umfrage-ampel-vorhaben

KOMMENTAR

Begegnungsgeschenke

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie treffen einen Menschen und sind sofort tief beeindruckt. Da steht eine Person vor Ihnen, von deren positiver Ausstrahlung und Tatendrang Sie sofort gefangen genommen werden. Für mich sind inspirierende Menschen das größte Geschenk. Es sind diese Persönlichkeiten, die mit ihrer Strahlkraft mein Leben und meine Arbeit bereichern.



Verena Bentele
VdK-Präsidentin

In meiner Tätigkeit für den Sozialverband VdK bin ich viel unterwegs. Ganz in Goethes Sinne könnte ich Reiseberichte über erstaunliche Begegnungen schreiben. Da ich das nicht mache, möchte ich meine Begegnungen hier mit Ihnen teilen. Neulich wurden beim Brigitte Award besondere Frauen ausgezeichnet. Ich durfte eine der Laudatorinnen sein. An diesem Abend habe ich mit Kristina Hänel eine engagierte Frau kennengelernt, die seit den 1980er-Jahren Schwangerschaftsabbrüche vornimmt und sich vehement für das Selbstbestimmungsrecht von Frauen einsetzt. Auch Christina Clemm wurde ausgezeichnet. Die Rechtsanwältin vertritt seit fast 30 Jahren Opfer sexualisierter Gewalt. Sie verhilft denen zu ihrem Recht, die zu wenig gesehen oder gehört werden. Den Ehrenpreis hat Margot Friedländer erhalten. Mit ihren 102 Jahren stand die Holocaustüberlebende und eine der letzten Zeitzuginnen auf der Bühne.

Sie strahlt so viel Güte aus und rät einfach: „Sei ein Mensch.“ Ihr Wirken für die Demokratie, gegen das Vergessen und für Toleranz und Menschlichkeit kann gar nicht genug gewürdigt werden. Und ausgerechnet diese von mir verehrte Dame, die von allen umringt wurde, hat auf ihrem Weg zum Empfang nach der Verleihung das Gespräch mit mir gesucht. Welch ein berührendes Erlebnis!

Auf einer Veranstaltung im bayerischen Tutzing war die Präsidentin der Israelitischen Kultusgemeinde München und Oberbayern, Charlotte Knobloch, mein Begegnungsgeschenk. Auch sie erlebte als Kind das Nazi-Grauen. Sie sprach mir Mut zu für mein Engagement gegen Kinderarmut und zeigte sich als Kämpferin auch für soziale Themen, mit denen sie sonst nicht in der Öffentlichkeit präsent ist.

Kommission der jüngeren Mitglieder

Pflegethemen im Mittelpunkt der ersten Sitzung



Die Kommission der jüngeren Mitglieder bei ihrer ersten Sitzung in der VdK-Bundesgeschäftsstelle. Foto: VdK

Die neu einberufene Kommission der jüngeren Mitglieder hat Mitte Oktober zu ihrer ersten Sitzung in der VdK-Bundesgeschäftsstelle getagt.

Bei dem zweitägigen Treffen wurde Silvia Rosa Krämer als Vorsitzende gewählt, sie ist Landesjuniorenvertreterin vom VdK Hessen-Thüringen. Als stellvertretende Vorsitzende wurden Tobias Lotz vom VdK Rheinland-Pfalz und Sascha Major vom VdK Saarland gewählt. Die Situation von jüngeren pflegenden Angehörigen, wie Schülerinnen und Schülern, Studierende sowie pflegenden Eltern, stand im Mittelpunkt des ersten Sitzungstags. Hier wurde deutlich, dass es für jüngere Pfl-

gende an passenden Unterstützungen mangelt und eine Vereinbarkeit von Pflege und Schule sowie von Pflege und Ausbildung beziehungsweise Studium für die Betroffenen besonders schwer ist. Es fehlt an einer finanziellen Leistung, wie einer Lohnersatzleistung oder einem Pflegegeld für Pflegenden. Pflegeverpflichtungen erschweren beispielsweise erheblich, ein Studium in der Regelstudienzeit abzuschließen.

Am zweiten Tag ging es um die Jugendvertretungen und ihrer Rolle im Sozialverband VdK. Hier wurden Fragen diskutiert, wie junge Mitglieder motiviert werden können, Ämter zu übernehmen, und wie Jugendthemen im VdK sichtbarer werden können. **juf**

Freundschaft mit Barrieren

Wenig Teilhabe für Jugendliche mit Behinderung

Die Freundin treffen, im Pausenhof mit anderen Kontakte knüpfen, über die erste Liebe sprechen. Für Jugendliche mit Behinderung gar nicht einfach. Denn im Alltag fühlen sie sich häufig isoliert und einsam, so das „Inklusionsbarometer Jugend“ der Aktion Mensch.

In der Vergleichsstudie wurden über 1400 junge Menschen, etwa zur Hälfte mit und ohne Behinderung, zwischen 14 und 27 Jahren in Deutschland befragt. Es ging um soziale Beziehungen, Alltagsleben, Selbstbestimmung, individuelle Entfaltung und Diskriminierungserfahrungen.

In allen Teilbereichen beklagten Jugendliche mit Behinderung große Einschränkungen. Nur 53 Prozent von ihnen sind mit ihrem Leben insgesamt zufrieden, wäh-

rend dies 78 Prozent der Gleichaltrigen ohne Behinderung angaben. Dazu passt der alarmierende Befund, dass 26 Prozent der Befragten mit Behinderung über Einsamkeit klagen und etwa ebenso viele, dass sie keine Freundschaften schließen können. Gebaute Barrieren verhindern bei 51 Prozent der befragten Jugendlichen, dass sie mit ihrer Behinderung gewünschte Freizeitaktivitäten ausüben.

„Diese Ergebnisse sind alarmierend. Eine wesentliche Ursache für die mangelnde Teilhabe von Jugendlichen mit Behinderung liegt im Bildungssystem. Der Sozialverband VdK fordert eine Verpflichtung zu inklusiven Kitas und Schulen in allen Bundesländern. Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Teilhabe“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. **bsc**



Mit der Freundin unterwegs: Für Jugendliche mit Behinderung ist das oft nicht so selbstverständlich wie für Gleichaltrige. Foto: imago/Cultura

Austausch zu Recht und Sozialpolitik

15 Vertreterinnen und Vertreter aus den Rechtsberatungen und den sozialpolitischen Abteilungen der VdK-Landesverbände haben sich Mitte Oktober mit Kolleginnen und Kollegen aus der Bundesrechtsabteilung sowie den Abteilungen Sozialpolitik und Wissensmanagement des Bundesverbands zum Koordinierungskreis Recht und Sozialpolitik (KoK) getroffen.

Der KoK dient dem fachlichen Austausch zu sozialpolitischen und -rechtlichen Themen über Verbandsstufen und Abteilungen hinweg. Ziel ist es, sich zu sozialpolitischen Reformkonzepten abzustimmen, sowie sich über aktuelle Rechtsprechung und den Erfahrungen aus der Rechtsberatung zu informieren.

Im Mittelpunkt des Treffens standen Vorträge zu den aktuellen Themen wie der ausstehenden Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes, zur Hilfsmittel-Versorgung von Kindern mit Behinderung sowie zu den Herausforderungen und Chancen der neuen Optionen für den Rentenübergang, die die Bundesregierung kürzlich beschlossen hat.

Dazu berichtete die Bundesrechtsabteilung aus aktuellen Musterstreitverfahren und über Details zur Reform der Videoverhandlung. Kolleginnen aus dem Wissensmanagement stellten aktuelle Projekte aus der Abteilung vor. Der nächste Koordinierungskreis findet im Frühjahr 2025 statt. **juf**

„Als wäre Gewalt gegen Frauen normal“

Im Jahr 2023 wurden mehr als 130 000 Frauen Opfer von Gewalt durch Ehemänner, Lebensgefährten oder Ex-Partner

Immer mehr Frauen in Deutschland erleben Gewalt. Alter und soziale Schicht spielen dabei keine Rolle. Hilfs- und Unterstützungsangebote reichen angesichts der steigenden Fallzahlen bei weitem nicht aus.

Am Telefon meldet sich eine Frau. Sie habe sich mit ihrem Kind im Zimmer eingeschlossen, sagt sie. Im Hintergrund ist Geschrei und Gepolter zu hören. Die Frau ist verängstigt und durcheinander. Der, der sie im Hintergrund bedroht, schreit und gegen die Tür hämmert, ist ihr Ehemann.

Solche Anrufe erreichen das bundesweite Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ täglich. „Wir wissen, wie schwer es betroffenen Frauen fällt, nach außen zu treten und sich Hilfe zu holen“, sagt Petra Söchting, Leiterin des Hilfetelefons. „Wir möchten ihnen diesen Schritt so leicht wie möglich machen. Uns ist bewusst, dass Gewalt nicht erst bei körperlichen Übergriffen beginnt.“

Steigende Zahlen

Jede dritte Frau in Deutschland wird mindestens einmal in ihrem Leben Opfer physischer und/oder sexualisierter Gewalt. Und bei jeder vierten Frau, die solche Gewalt erlebt, ist der Ehemann, der Lebensgefährte oder ein Ex-Partner der Täter.

Wie aus dem „Lagebild Häusliche Gewalt 2023“ des Bundeskriminalamts (BKA) hervorgeht, waren im Jahr 2023 insgesamt 132 966 Frauen von Partnerschaftsgewalt betroffen. Im Vergleich zum Vorjahr war dies ein Anstieg um 6,4 Prozent. „Wir registrieren seit Jahren steigende Zahlen von häuslicher Gewalt. Gleichzeitig werden viele dieser Taten gar nicht angezeigt, sodass die Polizeiliche Kriminalstatistik den tatsächlichen Umfang nur bedingt widerspiegelt“, ordnet BKA-Vizepräsidentin Martina Link die Zahlen ein. Auch das Hilfetelefon verzeichnete mit 59 048 Beratungen mehr Anrufe als je zuvor.

Die Zahlen zeigen das hohe Risiko von Frauen, zu Hause Opfer von Gewalt zu werden. „Gewalt gegen Frauen passiert nicht irgendwo. Sie



Viele Gewalttaten, in denen Frauen das Opfer sind, geschehen zu Hause.

passiert im eigenen Umfeld, wo sich Frauen sicher und geschützt fühlen sollten“, sagt Söchting. Stattdessen werden sie dort beleidigt, bedroht, herabgewürdigt, geschlagen, sexuell bedrängt oder vergewaltigt. 155 Frauen wurden im vergangenen Jahr durch ihren Lebensgefährten, Ehemann oder Ex-Partner getötet.

Hilfsangebote

Nur 20 Prozent der betroffenen Frauen wagen den Schritt und wenden sich an eine Hilfsorganisation. Rufen sie beim Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ an, reden die Beraterinnen mit ihnen in den vertraulichen und anonymen Gesprächen auch über Hilfsangebote. Das können etwa Beratungsstellen, Frauenhäuser, die Polizei oder die anonyme Spurensicherung nach einer Gewalttat sein. Die Entscheidung, was oder ob etwas passiert, liegt allein bei den Anruferinnen. „Gewalt ist eine massive Grenzverletzung“, erklärt Söchting. „Für uns ist es immens wichtig, dass die Frauen selbst entscheiden, wie es weitergeht.“

Viele Frauen stecken dagegen in einem Kreislauf aus Gewalt fest. Manche haben nicht einmal Zugang zu einem Computer oder

werden von ihrem Partner permanent kontrolliert, sagt Dorothea Hecht. Sie ist juristische Referentin bei Frauenhauskoordinierung. Sie erklärt, dass niedrigschwellige Hilfsangebote fehlen oder nicht gut erreichbar sind, es an Plätzen in Frauenhäusern mangelt und die Wartezeiten auf Beratungstermine lang sind. „Es fehlt an einem flächendeckenden, barrierefreien und auskömmlich finanzierten Hilfe- und Unterstützungssystem, das den gewaltbetroffenen Frauen und ihren Kindern kostenfrei zur Verfügung steht“, so Hecht.

Nach der Istanbul-Konvention aus dem Jahr 2011, dem Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt, braucht es in Deutschland rund 21 000 Plätze in Frauenhäusern. Es stehen aber nur 7 786 Plätze zur Verfügung. Wer im Notfall nicht irgendwo unterkommen kann, bleibt der Gewalt meist weiter ausgesetzt.

Risikomanagement

Hecht hält Fallkonferenzen für erforderlich, in denen alle Akteure – von der Polizei und den Gerichten über Jobcenter und Jugendämter bis hin zu den Schutzzei-

richtungen – zusammenkommen: Dort muss geklärt werden, wie hoch die Gefahr für die betroffene Frau ist und welche Risiken bestehen. „Manche Frauen sind so gefährdet, dass sie keinen Schritt mehr vor die Tür machen können, weil der Mann ihnen auflauert. Und wenn ein Mann sagt, er bringt die Frau um, muss man das ernst nehmen“, sagt Hecht. Sie fordert, dass vor allem bei Polizei, Justiz und Jugendhilfe in der Aus- und Fortbildung mehr über die Formen und Folgen geschlechtsspezifischer Gewalt aufgeklärt wird.

Ursachen

Christina Clemm ist Anwältin und Autorin. Sie hat in ihrer Kanzlei für Straf- und Familienrecht Frauen vertreten, die von Männern bedroht, körperlich und psychisch misshandelt, vergewaltigt oder gestalkt wurden. Auch Angehörige von Frauen, die getötet wurden, saßen ihr in der Kanzlei schon gegenüber. In ihrer Tätigkeit ist sie Frauen aus allen Schichten begegnet – von Geflüchteten mit Kindern bis hin zu Frauen, die erfolgreich in Unternehmen beschäftigt waren.

Die Anwältin ist überzeugt, dass die Gewalt von Männern „aus zu-

tiefst verankerten emotionalen frauenfeindlichen Ressentiments“ resultiert. „Das ist ein strukturelles Problem.“ Frauen würden nicht als gleichberechtigte Menschen wahrgenommen, sondern als dem Mann untergeordnet. Das Problematische daran: Die Gewalt gegen Frauen wird von der Gesellschaft hingenommen. „Sie ist normal. Sie passiert einfach, als würde sie dazugehören.“

Femizide

Taten, in denen Männer Frauen wegen ihres Geschlechts oder wegen bestimmter Vorstellungen von Weiblichkeit töten, werden Femizide genannt. In den Medien werden sie meist als Familienstreit, Liebes- oder Beziehungsdrama verharmlost. Zudem sei es üblich, Frauen eine Mitschuld zu geben. „Die Täter-Opfer-Umkehr muss endlich aufhören“, fordert Clemm.

Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es vor allem Frauen sind, die sich für Prävention einsetzen, auch in der Politik. Es werde zu wenig getan. In Deutschland haben gewaltbetroffene Frauen nicht einmal einen Rechtsanspruch auf kostenfreien Schutz. Derzeit verhindert die Blockadehaltung der FDP bei der Reform des Gewalthilfegesetzes jegliche Verbesserungen.

Wer den Verdacht hegt, dass eine Frau Gewalt erfährt, kann sich ebenfalls an das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ wenden. Die Beraterinnen wissen, was zu tun ist und wie man Betroffene unterstützen kann. „Es ist vor allem wichtig, den betroffenen Frauen Mut zu machen und ihnen zu versichern, dass die Schuld allein der Täter trägt“, sagt Söchting.

Der 25. November ist der Internationale Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. Auch an diesem Tag werden statistisch gesehen wieder 364 Frauen Opfer von Partnerschaftsgewalt werden – so wie an allen anderen Tagen im Jahr. Das wird sich nur ändern, wenn die Gesellschaft und die politischen Verantwortlichen Gewalt gegen Frauen ernstnehmen und dafür sorgen, dass diese sich sicher fühlen können. **Kristin Enge**

Frauen haben Recht auf ein gewaltfreies Leben

Sozialverband VdK fordert einen Rechtsanspruch auf Schutz und ein politisches Gesamtkonzept

Der Sozialverband VdK lehnt jede Form von Gewalt gegen Frauen und Mädchen ausdrücklich ab. Er beteiligt sich an der UN-Kampagne „Orange the World“, die seit 1991 auf Gewalt gegen Frauen und Mädchen aufmerksam macht.

In Deutschland steht in diesem Jahr Partnerschaftsgewalt im Fokus der UN-Kampagne. Jede dritte Frau hierzulande erfährt mindestens einmal in ihrem Leben Gewalt, bei jeder vierten geht sie von ihrem Partner oder Ex-Partner aus. Fast jeden zweiten Tag stirbt eine Frau durch Partnerschaftsgewalt.

„Die Zahlen sind zu hoch und steigen weiter. Das ist erschreckend. Frauen mit Behinderung sind sogar noch zwei- bis dreimal

häufiger von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt betroffen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Die Gewalt hat Folgen: Neben körperlichen Verletzungen und seelischen Beeinträchtigungen sind gewaltbetroffene Frauen sozial oft schlechter abgesichert.

Der VdK fordert, Frauen effektiv vor Gewalt zu schützen. Dafür braucht es ein politisches Gesamtkonzept, das regelmäßig überprüft und nachgebessert wird. Gewalt-

prävention und der Blick auf (potenzielle) Täter müssen dabei eine stärkere Rolle spielen als bisher.

„Frauen brauchen einen Rechtsanspruch auf Schutz und auf einen Platz im Frauenhaus“, fordert Bentele. Es muss ausreichend

Plätze in Frauenhäusern und Schutzwohnungen geben, und die Finanzierung muss gewährleistet sein. „Es ist nicht akzeptabel, dass sich Mädchen oder Frauen weiter der Gewalt durch die Täter aussetzen

müssen, weil sie keinen alternativen Aufenthaltsort finden oder sich das Frauenhaus nicht leisten können“, so Bentele. Hilfsangebote und Schutzrichtungen müssen niedrigschwellig erreichbar sein, auch für Frauen mit Behinderung. Hier muss zudem die Barrierefreiheit berücksichtigt werden.

Die UN-Kampagne „Orange the World“ startet am 25. November, dem Internationalen Tag zur Beseitigung der Gewalt gegen Frauen. Bis zum Tag der Menschenrechte am 10. Dezember finden Aktionen statt. Der VdK beteiligt sich, etwa die Landesverbände Bayern und Hamburg, und fordert ein Ende der Gewalt gegen Frauen. **Kristin Enge**
<https://unwomen.de/orange-the-world>



Hilfsangebote

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist bundesweit an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr kostenfrei erreichbar. Es berät zu allen Formen von Gewalt. Auf Wunsch vermitteln die Beraterinnen an eine Unterstützungseinrichtung vor Ort. Die Beratung erfolgt anonym, vertraulich, barrierefrei und in 18 Sprachen. An das Hilfetelefon können sich bei Fragen auch Angehörige, Bekannte und Fachkräfte wenden.

☎ 116 016

🌐 www.hilfetelefon.de

Auf der Webseite „frauenhaus-suche.de“ können Betroffene über eine Eingabemaske und eine Karte nach freien Plätzen in Frauenhäusern suchen und erfahren, wie sie Kontakt aufnehmen können.

🌐 www.frauenhaus-suche.de

Die Krankheit ist schneller als die Behörden

VdK-Mitglied ist an ALS erkrankt – Kaum ist ein Antrag endlich bewilligt, muss sie schon wieder einen neuen stellen

Vor etwa einem Jahr erhielt VdK-Mitglied Claudia Albreit die Diagnose Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). Bei dieser Erkrankung werden die motorischen Nervenzellen in Gehirn und Rückenmark geschädigt, was zu einer Lähmung führt. Nun kämpfen sie und ihr Mann mit Unterstützung des VdK nicht nur gegen das rasche Fortschreiten dieser Erkrankung, sondern auch mit Kassen und Behörden.

Bei einer ALS kommt es zu einer fortschreitenden Lähmung der Muskulatur. Arme, Beine und Rumpf sind davon betroffen, aber auch Zunge, Gaumen und Kehlkopf. Bei Claudia Albreit ist die Erkrankung innerhalb eines Jahres so weit vorangeschritten, dass sie nur noch mittels Sprachcomputer, den sie mit ihren Augen steuert, mit ihrer Familie kommunizieren kann. ALS ist nicht heilbar. Der Krankheitsverlauf kann jedoch verlangsamt werden.

„Angefangen hatte alles im Mai 2023. Beim abendlichen Geschichtenvorlesen ist mir aufgefallen, dass ich manche Wörter nicht so gut betonen kann“, erinnert sich die zweifache Mutter. Zunächst dachte sie sich nichts dabei. Als es schlimmer wurde, suchte sie die Hilfe von Ärzten. Nach mehreren Wochen und einer Vielzahl von Untersuchungen stand schließlich die Diagnose fest: ALS.

Dann ging alles recht schnell: „Mein rechtes Bein wurde schwä-



Mithilfe eines Sprachcomputers kann sich Claudia Albreit mit ihren Angehörigen verständigen. Foto: imago/epd

cher, dann der rechte Arm. Seit März habe ich eine PEG-Sonde, einen Zugang in den Magen, und werde fast ausschließlich künstlich ernährt. Seit Juli benutze ich regelmäßig ein Beatmungsgerät. Die linke Seite ist auch schon betroffen sowie die Halsmuskulatur“, schreibt sie.

Von Monat zu Monat verlor die 46-Jährige zunehmend ihre Mobilität. Anfangs konnte sie noch Rad fahren, mittlerweile sitzt sie im Rollstuhl. Mit Fortschreiten der Erkrankung braucht sie immer mehr Hilfe. Im Juli und August hat sich ihr Gesundheitszustand nochmals verschlechtert, sodass die

Familie nun auf der Suche nach einer Pflegeperson ist.

Kampf mit den Behörden

Eine große Hilfe ist ihr Mann. Er übernimmt vieles im Alltag für sie, geht weiterhin zur Arbeit, pflegt sie und kämpft mit den Behörden. „Wir lernen jeden Tag aufs Neue, mit der Krankheit umzugehen“, berichtet Albreit. Dazu gehört auch, sich im Dschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Vieles ist mühselig: Hilfsmittel koordinieren, Anträge bei der Krankenkasse stellen, Pflegegrad und einen Schwerbehin-

dertenausweis beantragen. Dabei steht der Familie der VdK-Kreisverband Nürnberg zur Seite und unterstützt sie von der Antragstellung bis zum Widerspruch.

Dennoch: „Es dauert alles viel zu lange“, sagt Claudia Albreit. „Das ist alles meine Lebenszeit, und ich bin nicht die einzige, der es so geht.“ Ihre Erfahrung: Krankenkassen würden grundsätzlich erst einmal alles ablehnen. „Erst Monate später bekommt man einen Rollstuhl, den man dann schon nicht mehr bedienen kann.“ Wurde ein Antrag endlich bewilligt, muss schon wieder ein neuer gestellt

werden, weil die Erkrankung weiter vorangeschritten ist. Sie würde sich wünschen, dass Kassen und Behörden bei schweren Erkrankungen wie ihrer schneller und unbürokratischer arbeiten.

Viel zu langsam

„Dieses Schicksal zeigt, dass die Leistungen zu langsam oder überhaupt nicht bei den Menschen ankommen – und das, obwohl sie einen Anspruch und einen unübersehbaren Bedarf haben“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Eine mögliche Lösung wäre hier die sogenannte Genehmigungsfiktion, die früher üblich war, wenn Pflege- und Krankenkassen Anträge nicht zeitnah bearbeitet haben: Werden Leistungen bei bestimmten Krankheitsbildern nicht innerhalb einer kurzen Frist abgelehnt, so gelten sie als genehmigt.“

Der Sozialverband VdK empfiehlt Patientinnen und Patienten mit rasch fortschreitenden Erkrankungen, sich an den VdK oder an die Patientenberatungsstelle zu wenden. Darüber hinaus haben die Kassen ebenfalls eine Beratungspflicht gegenüber ihren Mitgliedern. „Denkbar wäre aber auch, dass Menschen in besonderen Situationen einen kompetenten Ansprechpartner zur Seite gestellt bekommen, der die Anträge direkt und ohne zeitlichen Verzug prüfen und genehmigen kann“, schlägt Bentele vor. **Annette Liebmann**

Deutschlandticket wird teurer

Das Deutschlandticket wird teurer. Ab Januar 2025 wird es 58 Euro anstatt bisher 49 Euro pro Monat kosten.

Der Sozialverband VdK kritisiert, dass es immer noch kein vergünstigtes Sozialticket für Menschen mit geringem Einkommen gibt. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert: „Viele Menschen, die geringe Löhne haben, werden sich das Deutschlandticket für 58 Euro nicht leisten können. Es ist Zeit, endlich einen Sozialtarif von 29 Euro einzuführen. Auch sollte es das Ticket nicht nur in einer Abo-Lösung, sondern auch als Monatsfahrtschein geben.“

Einige Verkehrsverbände und Verkehrspolitikern und -politiker lehnen eine Stabilisierung des Preises von 49 Euro sowie einen Sozialtarif aus Kostengründen ab. Fachleute gehen davon aus, dass das Deutschlandticket eine Nutzenwirkung von fast vier Milliarden Euro jährlich hat. Dazu zählen Umsatzsteigerungen im Handel und in der Gastronomie, der enorme Imagegewinn für den deutschen Nahverkehr sowie ein Zugewinn an nachhaltiger Mobilität für viele Menschen.

Um das Deutschlandticket noch attraktiver zu machen, fordert Bentele: „Die Politik muss dafür sorgen, dass alle es nutzen können. Dafür braucht es mehr ÖPNV im ländlichen Raum, flächendeckende Barrierefreiheit und ein einheitliches Sozialticket.“ **juf**

Vermögenssteuer für starken Sozialstaat

VdK fordert mit 21 Verbänden und Initiativen gerechteres Steuersystem

In Deutschland leben so viele Menschen mit einem Vermögen von einer Milliarde Euro und mehr wie nie zuvor, während die Armut hoch bleibt. Der Sozialverband VdK fordert gemeinsam mit 21 weiteren Partnern die Wiedereinführung einer Vermögenssteuer, um den Sozialstaat zu stärken und Armut zu bekämpfen.

Nach einer Auswertung des Manager Magazins gibt es hierzulande aktuell 249 Milliardärinnen und Milliardäre. Sie verfügen zusammen über ein Vermögen von 1,1 Billionen Euro, schreibt das Magazin. Im Vorjahr lag die Zahl bei 226, während im Jahr 2001 nur 69 Milliardärinnen und Milliardäre gezählt worden sind.

Auf der anderen Seite bleibt die Armut in Deutschland auf einem hohen Stand. 16,6 Prozent der Bevölkerung sind derzeit armutsgefährdet. Als armutsgefährdet gelten Menschen, die weniger als 60 Prozent des mittleren Haushaltseinkommens zur Verfügung haben.

Superreiche besteuern

Der Sozialverband VdK fordert als Teil eines Bündnisses aus Sozial- und Wohlfahrtsverbänden, Umweltorganisationen, Gewerkschaften und zivilgesellschaftlichen Initiativen die Besteuerung sehr großer Vermögen. „Anstatt mit angezogener Schuldenbremse



Laut Manager Magazin leben in Deutschland aktuell 249 Milliardärinnen und Milliardäre. Foto: imago/Panthermedia

am Wohl der Menschen und der Infrastruktur zu sparen, brauchen wir ein gerechteres Steuersystem, um dringend notwendige sozialpolitische Aufgaben finanzieren zu können und Armut zu bekämpfen. Es ist an der Zeit, dass dafür die Superreichen in diesem Land endlich stärker in die Verantwortung genommen werden und ihren Beitrag für eine gerechte Gesellschaft leisten“, erklärt Bentele. „Durch die knappen öffentlichen Haushalten fehlt es der Politik an finanziellen Spielräumen, um unseren Sozialstaat abzusichern.“

Der VdK weist in dem gemeinsamen Statement mit dem Titel „Die Zeit ist reif: Superreiche gerecht besteuern“ mit Partnern wie Brot für die Welt, Greenpeace, der Arbeiterwohlfahrt (AWO) und dem

Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) darauf hin, dass die wachsende Ungleichheit in der Gesellschaft eine große Gefahr für die Demokratie darstellt. Viele Menschen würden mit Unverständnis auf die Kürzung sozialer Leistungen sowie den Investitionsstau bei der öffentlichen Infrastruktur und Aufgaben der Daseinsvorsorge reagieren – insbesondere vor dem Hintergrund, dass Reichtum sich immer stärker in den Händen weniger konzentriert.

In dem offenen Brief warnen die Unterzeichnerinnen und Unterzeichner zudem davor, dass sich deshalb viele Bürgerinnen und Bürger von der Demokratie abwenden könnten und dadurch rechts-extreme Parteien weiter erstarken. **Jörg Ciszewski**

Fehler im System beim Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag soll einkommensschwachen Familien zugutekommen. Allerdings kann diese Leistung erst sechs Monate nach Eintritt der Bedürftigkeit bezogen werden.

VdK-Mitglied Rainer M.* aus Dresden wollte den Kinderzuschlag für seinen zwölfjährigen Sohn beantragen, nachdem das Arbeitslosengeld I im April ausgelaufen war. Er ist herzkrank und versucht mit der Unterstützung des VdK Sachsen eine Erwerbsminderungsrente zu erhalten. Die dreiköpfige Familie lebt vom Gehalt seiner Frau, die Hausmeisterin ist. Bürgergeld steht ihnen nach Auskunft der Behörden nicht zu, da das monatliche Gehalt mit rund 1600 Euro netto zu hoch sei. Sein Antrag auf Kinderzuschlag wurde nicht angenommen, da die Leistung erst sechs Monate nach Auslaufen seines Arbeitslosengelds beantragt werden darf. „Das ist ein Fehler im System“, kritisiert er. „Über die Runden kommen ist überhaupt nicht möglich.“ Dazu wartet die Familie seit fünf Monaten, dass das Wohngeld bewilligt wird. Der Sozialverband VdK kritisiert den starren Bemessungszeitraum beim Kinderzuschlag und fordert eine Flexibilisierung, damit die Leistung tatsächlich den Familien helfen kann. Es braucht eine gute Kindergrundsicherung, damit die Eltern nicht von Behörde zu Behörde laufen müssen. **juf**
*Name der Redaktion bekannt

VdK sorgt gleich mehrfach für bessere Rente

Sozialverband setzt sich erfolgreich für Manfred Szczina ein – Deutsche Rentenversicherung lenkt ein

Manfred Szczina hatte schwere gesundheitliche Probleme. Dennoch war die Deutsche Rentenversicherung der Auffassung, das VdK-Mitglied aus Bayern könne noch arbeiten gehen. Mithilfe des VdK hat er durchgesetzt, dass er nun eine Altersrente für schwerbehinderte Menschen bezieht.

Im Jahr 2017 bekam Szczina im Alter von 58 Jahren eine Blutvergiftung. Er wurde zunächst im Krankenhaus behandelt. Als er nach zehn Tagen entlassen wurde, hätte ihm der Hausarzt eigentlich ein Antibiotikum verschreiben sollen, um die Therapie fortzusetzen. Doch der Arzt meinte, das sei nicht notwendig.

Mehrere Schlaganfälle

Nach einem Dreivierteljahr erlitt Szczina einen Schlaganfall, kurze Zeit später gleich noch einen. Es stellte sich heraus, dass die Blutvergiftung nicht richtig behandelt worden und dadurch nicht ausgeheilt war. Vor allem das Herz war betroffen: Eine Herzklappe war defekt, außerdem hatte sich der Herzbeutel entzündet.

Als er Anfang 2019 einen dritten Schlaganfall bekam, machten ihm



Manfred Szczina freut sich, dass sein Rentenanspruch nach langem Hin und Her endlich bewilligt wurde.

die Ärzte unmissverständlich klar, dass er nicht mehr arbeiten kann. Szczina suchte daraufhin den VdK

auf, bei dem er schon viele Jahre Mitglied und auch ehrenamtlich tätig war, und beantragte mit dessen Unterstützung Erwerbsminderungsrente. Im Mai 2019 kam die Antwort der Deutschen Rentenversicherung: Der Antrag wurde abgelehnt.

„Gehen den Weg weiter“

„Ich empfand das als sehr ungerrecht, weil ich den Arbeitsalltag wirklich nicht mehr bewältigen konnte“, erzählt der ehemalige Hausmeister. Immer wieder hatte er es probiert, aber seine Gesundheit spielte einfach nicht mehr mit. Der damalige Coburger VdK-Kreisgeschäftsführer Thomas Steinlein, der den Fall bearbeitete, beruhigte ihn. „Er hat gesagt, ich solle mich nicht aufregen, und gemeint: ‚Wir gehen den Weg einfach weiter‘“, berichtet Szczina.

Auch der Widerspruch im Mai 2019 wurde abgelehnt. Daraufhin legte der VdK Coburg Klage ein. Vor Gericht unterbreitete die Rentenversicherung Szczina ein Angebot für einen Vergleich: Sein am 28. Juni 2018 gestellter Rehaantrag könne als Rentenanspruch umgedeutet werden. Somit würde die Rente wegen teilweiser Erwerbsminder-

ung bei Berufsunfähigkeit ab dem 1. Juni 2018 bewilligt.

Aufgrund einer Gesetzesänderung, die 2019 in Kraft getreten ist, werden die Zurechnungszeiten von Erwerbsminderungsrenten schrittweise verlängert. Versicherte, die ab dem 1. Januar 2019 in Rente gehen, erhalten also eine höhere Rente. Steinlein sorgte dafür, dass auch Szczina von dieser Regelung profitiert. Dafür musste sich der Zeitpunkt seines Renteneintritts verschieben.

Da er auf Aufforderung seiner Krankenkasse einen Rehaantrag gestellt hatte, konnte Szczina nicht mehr eigenständig über seine Ansprüche gegenüber der Rentenversicherung entscheiden. Dafür musste er erst die Zustimmung seiner Kasse einholen. Also beantragte Steinlein bei der Krankenkasse die Aufhebung des Gestaltungsrechts. Diese stimmte zu. Somit war es möglich, den Rentenbeginn auf den 1. Januar 2019 zu verlegen, was für Szczina ein Rentenplus von 140 Euro bedeutet.

2021 erreichte der VdK, dass Szczina eine teilweise Erwerbsminderungsrente wegen Berufsunfähigkeit erhielt, sowie zusätzlich die volle Höhe des Arbeitslosengelds für die Jahre 2019 und 2020.

Doch damit nicht genug: Steinlein stellte beim Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) Oberfranken einen Antrag auf Schwerbehinderung, die ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50 festgestellt ist. Dieser wurde mit einem GdB von 40 bewilligt. Dagegen legte der VdK Widerspruch ein. Mit Erfolg: Der GdB wurde auf 50 erhöht, sodass Szczina den Schwerbehindertenstatus erlangte. Damit konnte er zwei Jahre früher in Rente gehen. Der mittlerweile 65-Jährige bezieht nun die Altersrente für schwerbehinderte Menschen.

Unermüdlicher Einsatz

„Mir ist ein großer Stein vom Herzen gefallen“, sagt Manfred Szczina erleichtert. Zwei Jahre lang hatte er von dem gelebt, was seine Frau verdiente, und Bürgergeld bezogen. Er lobt vor allem den unerermüdlichen, großen Einsatz von Kreisgeschäftsführer Thomas Steinlein, der mittlerweile die Kreisgeschäftsstellen in Bayreuth und Kronach leitet. „Wenn ich den VdK nicht gehabt hätte, hätte ich keine Unterstützung bekommen. Allein schafft man das nicht“, betont er. **Annette Liebmann**

Schmerztherapie mit Cannabis

VdK erstreitet vor Gericht Kostenübernahme

Der VdK Niedersachsen-Bremen hat vor dem Sozialgericht Oldenburg durchgesetzt, dass die Krankenkasse eines Mitglieds die Kosten für eine Schmerzbehandlung mit Cannabis übernehmen muss.

Ständige Gelenk- und Rückenschmerzen überschatteten den Alltag von Nadine F.* seit vielen Jahren. Die Ärzte haben bei der 46-Jährigen neben einer chronischen Schmerzstörung und einer depressiven Erkrankung auch Arthrose festgestellt. Die Verschleißerkrankung verschlimmerte sich im Laufe der Jahre, weil die übergewichtige Frau in ihrem Beruf körperlich stark beansprucht wurde. Sie war bis zu ihrer Erkrankung vor drei Jahren als Altenpflegehelferin und im Fahrdienst tätig.

Hinzu kommt, dass sie nach mehreren Darm- und Magenoperationen mittlerweile bestimmte Medikamente nicht mehr verträgt. Von dem als Schmerzmittel verschriebenen Opioid Tilidin war sie abhängig geworden. Ihr Gesundheitszustand und die vielen erfolglosen Behandlungen veranlassten ihren Schmerzarzt schließlich

dazu, eine Cannabis-Therapie zur Linderung zu empfehlen. Außerdem sollte sie dadurch von dem Opioid Tilidin entwöhnt werden.

Zunächst zahlte sie das Cannabis-Medikament Dronabinol vier Monate selbst, um es auszuprobieren. Die Schmerzen gingen zurück, sie konnte wieder besser schlafen, und Entzugserscheinungen vom Tilidin blieben aus.

Daraufhin stellte sie bei der Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme. Diese lehnte jedoch ab. Auch dem Widerspruch des Oldenburger VdK-Kreisverbandsgeschäftsführer Dirk Künzel wurde nicht stattgegeben. Kosten für Cannabis-Medikamente könnten nur übernommen werden, wenn keine Therapiealternative hilft, schrieb die Kasse.

Keine Alternative

Künzel klagte und wies mithilfe ärztlicher Gutachten nach, welche Behandlungen bisher erfolglos waren. In einer Abwägung machte er deutlich, dass für Nadine F. keine andere Therapie mehr als die mit Dronabinol erfolgversprechend sei. Aufgrund eines Magenbypasses und ihrer Opioid-Abhängigkeit kämen bestimmte Schmerzmittel aus gesundheitlichen Gründen nicht in Betracht.

Die Richterin gab dem VdK schließlich Recht. Seit Juli übernimmt die Krankenkasse die Kosten für das Präparat. Nadine F. hat durch die Cannabis-Therapie wieder mehr Kraft zurückgewonnen, um ihren Alltag zu organisieren. Dafür ist sie dem VdK und Dirk Künzel sehr dankbar. **cis**

*Name der Redaktion bekannt



Dronabinol sind Tropfen mit dem Cannabis-Wirkstoff THC.

Damit Zuhause
Zuhause bleibt.

Lifta 



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

0800 20 33 134

Der Treppenlift von
Deutschlands Nr. 1

www.lifta.de

Pflegeheim: Wie hoch sind die Hotelkosten?

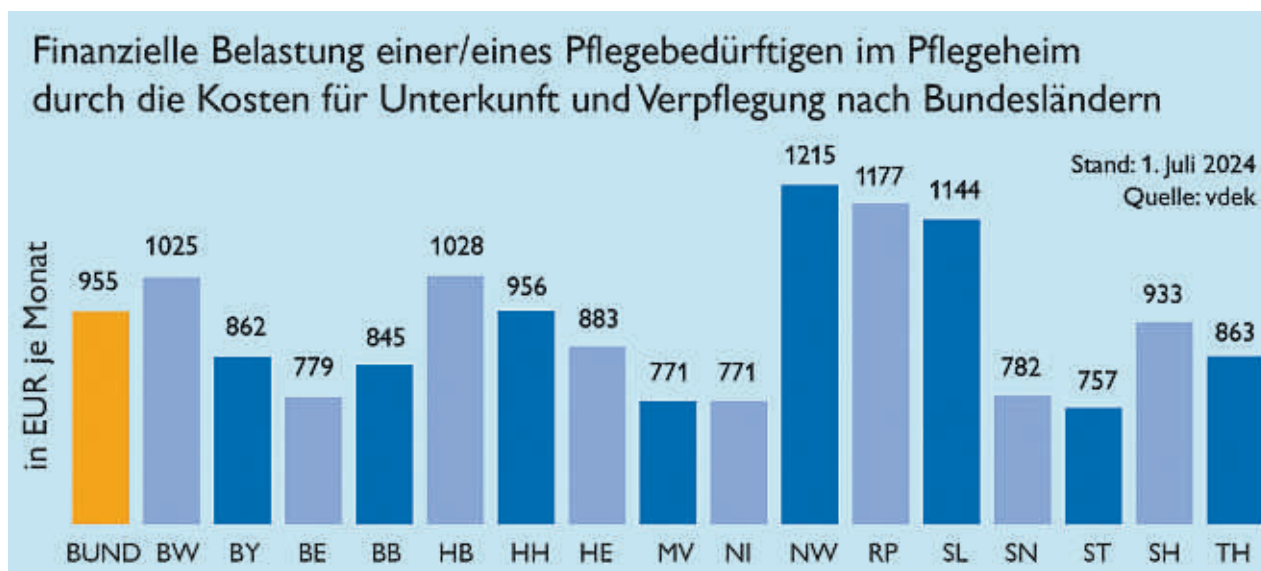
Heimbewohnerinnen und -bewohner müssen Unterkunft und Verpflegung komplett selbst bezahlen

Die Kosten für einen Pflegeheimplatz setzen sich aus drei Positionen zusammen: der Eigenanteil für die Pflege- und Ausbildungskosten, die Investitionskosten sowie die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Letztere werden auch Hotelkosten genannt. Aber was beinhalten diese genau?

Die aktuelle politische Debatte um eine Eindämmung der Pflegeheimkosten konzentriert sich auf den Eigenanteil bei den Pflege- und Ausbildungskosten. Dieser wird auch als einrichtungseinheitlicher Eigenanteil (EEE) bezeichnet und liegt aktuell im Schnitt bei 1678 Euro. Damit macht er einen Großteil der Gesamtkosten für einen Pflegeheimplatz aus, die im Schnitt bei 3123 Euro liegen.

Um die ausufernden Preise für einen Pflegeheimplatz einzudämmen, ist eine teilweise oder vollständige Deckelung des EEE im Gespräch. Davon unberührt bleiben allerdings die beiden anderen Kostenpunkte, die monatlich in Rechnung gestellt werden. Die Investitionskosten schlagen hier durchschnittlich mit 490 Euro zu Buche, die Hotelkosten betragen 955 Euro.

Die Hotelkosten müssen vollständig vom Pflegebedürftigen bezahlt werden. Das gilt für alle Formen der stationären Pflege, egal ob dauerhaft, teilstationär oder als Kurzzeitpflege. Auch bei den in der Politik diskutierten Varianten zur Deckelung des EEE



Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung unterscheiden sich in den Bundesländern erheblich.

Grafik: VdK

würde das so bleiben. Ist der Pflegebedürftige nicht in der Lage, diese Kosten selbst zu tragen, bleibt meist nur der Weg, Hilfe zur Pflege zu beantragen.

Gleichbehandlung

Warum müssen die Hotelkosten in voller Höhe vom Pflegebedürftigen übernommen werden? Der Gesetzgeber verfolgt mit dieser Regelung eine Gleichbehandlung mit Pflegebedürftigen in der häuslichen Pflege. Denn diese müssen für die normale Lebensführung ebenfalls in vollem Umfang selbst aufkommen. Außerdem wird damit einem möglichen Anreiz entgegengewirkt, zur Entlastung der im eigenen Haushalt anfallenden Kosten von Unterkunft und Ver-

pflegung die Leistungen der stationären Pflege in Anspruch zu nehmen.

Die Höhe der Hotelkosten werden über die Pflegesatzverhandlungen zwischen den Einrichtungen und den Kostenträgern, also vor allem Kranken- und Pflegekassen sowie die Sozialhilfe, vereinbart. Auf diese Weise soll eine relative Preisstabilität und Transparenz gewährleistet werden.

Es ist ratsam, die Angaben im Wohn- und Betreuungsvertrag, der mit dem Pflegeheim abgeschlossen wird, zu überprüfen. Darin ist geregelt, welche Kosten anfallen. Es handelt sich dabei um einen zivilrechtlichen Vertrag, zu dem der VdK nicht berät. Beratung bieten unter anderem die Verbraucherzentralen an.

Die Hotelkosten setzen sich zusammen aus Kosten für Heizung und Strom, Reinigung von Zimmern und Gemeinschaftsräumen sowie Wartung und Unterhalt des Gebäudes. Außerdem werden die Kosten für Wäscheversorgung und Müllentsorgung sowie für Veranstaltungen zur Förderung körperlicher und geistiger Aktivitäten hinzugerechnet.

Die Hotelkosten reduzieren sich, wenn der Bewohner oder die Bewohnerin aus gesundheitlichen Gründen weniger bis gar keine Nahrung zu sich nehmen kann. Darüber hinaus werden geringere Hotelkosten bei Abwesenheiten ab dem vierten Tag berechnet. Die Regelungen hierzu können in den Bundesländern unterschiedlich sein.

Jörg Ciszewski

Häusliche Pflege von Menschen mit Demenz

Einen an Demenz erkrankten Angehörigen zu pflegen, ist eine große Herausforderung. Das Bundesministerium für Gesundheit hat eine Broschüre herausgegeben, in der sie über die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz informiert und hilfreiche Tipps gibt.

Mehr als 1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt. Bei den meisten treten Demenzerkrankungen im höheren Alter auf. Vor dem Hintergrund einer älter werdenden Gesellschaft gibt das Bundesgesundheitsministerium deshalb einen „Ratgeber Demenz“ heraus und reagiert damit auf einen wachsenden Bedarf an Informationen zum Umgang mit Demenz. Die Broschüre soll vor allem jenen eine wichtige erste Orientierung bieten, die Angehörige mit Demenz zu Hause pflegen. Neben Informationen zu Diagnose und Verlauf einer Demenz gibt die Publikation wertvolle Tipps zum Umgang mit Erkrankten im Betreuungsalltag. Außerdem informiert sie darüber, welche Leistungen Pflegebedürftige in Anspruch nehmen können und wo pflegende Angehörige Unterstützung erhalten.

Die Broschüre (188 Seiten) ist vergriffen, kann aber vorbestellt werden. Im Internet kann sie kostenlos heruntergeladen werden. **cis**

➔ www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/ratgeber-demenz.html

Leichter hineinschlüpfen

Krankenkasse zahlt Hilfsmittel für Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe helfen Patientinnen und Patienten mit Venenleiden. Doch das Anziehen ist für viele mühsam. Eine Anziehhilfe schafft Erleichterung.

Menschen mit Venen- oder Lymphgefäßerkrankungen tragen oft Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen, die die Blutzirkulation und das Lymphsystem unterstützen. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Krankenkasse die Kosten von zwei Paar Strümpfen oder Strumpfhosen abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung zwischen fünf und zehn Euro. Mindestens sechs Monate sollten die beiden Paare genutzt werden.

Damit die Kompressionsstrümpfe gut anliegen und wirken, sollten sie richtig angezogen werden. So wird



Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe.

Foto: obs/medi GmbH & Co. KG

empfohlen, in diese morgens nach dem Duschen oder Waschen hineinzuschlüpfen. Die Haut sollte trocken, aber nicht eingecremt sein. Wer das Bein beim Anziehen auf einen Hocker oder Stuhl stellt, braucht sich nicht so tief zu bücken. Dann die Strümpfe oder Strumpfhosen zusammenrollen, die Position der Ferse nach unten halten, mit den Zehen in die Öffnung rutschen, den Strumpf langsam nach oben ziehen und diesen von unten nach oben glatt streichen.

Gerade für Personen, die körperlich nicht mehr so beweglich sind, kann dies schwierig sein. Eine große Erleichterung bietet eine Anzieh-

hilfe. Dieses Gestell kann ebenfalls ärztlich verordnet und so von der Krankenkasse bezahlt werden.

Mit einer Anziehhilfe wird der Kompressionsstrumpf verkehrt herum über den mittleren Teil des Gestänges gezogen und etwas zusammengerollt, sodass eine Röhre entsteht. Das Gestänge wird mit der rechten und linken Hand festgehalten, den Fuß in die Öffnung führen und die Anziehhilfe nach oben ziehen, bis der Strumpf glatt anliegt.

Wer nicht allein klarkommt und keine Hilfe von Angehörigen hat, kann zusätzlich einen ambulanten Dienst als Unterstützung verschrieben bekommen. **Sebastian Heise**

Kein Budget für Pflegelohn

Politischer Wille für stabile Finanzierung nötig

Bittere Nachrichten für pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige: Für das kommende Jahr ist im Bundeshaushalt kein Budget für einen Lohnersatz für Pflegende eingeplant.

„Es ist damit praktisch ausgeschlossen, dass noch in dieser Legislaturperiode eine finanzielle Entlastung für die Millionen Menschen in der Nächstenpflege kommen wird“, kritisiert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Ein Lohnersatz oder ein Pflege-lohn ist eine der Hauptforderungen des Sozialverbands VdK im Bereich der häuslichen Pflege. Im Koalitionsvertrag, der im Frühjahr 2021 beschlossen wurde, hatten die Regierungsparteien diese Leistung als ein wichtiges politisches Projekt vereinbart. „Dass kein Lohnersatz bis zu den Bundestagswahlen im September 2025 kommen wird, ist die bittere Realität“, sagt Bentele. „Wir fordern, dass dieses Vorhaben weiterhin umgesetzt wird.“

Alleingelassen

Die große Mehrheit der Pflegebedürftigen wird zu Hause gepflegt. Bentele sagt weiter: „Pflegende Angehörige brauchen endlich echte Unterstützung für ihren intensiven Einsatz. Diese Menschen werden im Moment mit ihren Sorgen alleingelassen.“ Eine grundlegende Reform der Finan-

zierung der Pflegeversicherung sei weiterhin dringend notwendig.

Eine Versicherung für alle

„Es braucht eine Pflegeversicherung, in die alle – also auch Beamtinnen und Beamte, Selbständige sowie Abgeordnete – einzahlen. Alle Einkunftsarten müssen in die Beitragsberechnung einbezogen werden“, fordert Bentele. Nur wenn die Versicherung auf eine größere Einzahlerbasis gestellt wird, kann die Pflegepolitik zukunftsweisend weiterentwickelt werden. „Auch hier fehlt der politische Wille, mehr Geld für die Pflege aufzubringen“, kritisiert Bentele. **juf**



Pflegende Angehörige benötigen mehr Unterstützung.

Foto: imago/Westend61

- 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 - Kattgatweg 7
46446 Emmerich - Tel. 02822 92999
www.ergomobil.eu - info@ergomobil.eu

Expertentelefon am 7. November



Prof. Dr. Thomas Voigtländer



Prof. Dr. Stefan Störk



Prof. Dr. Thomas Nordt

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

Drei Kardiologen aus dem Vorstand beziehungsweise Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sind am Donnerstag, 7. November, am Telefon. Sie beantworten medizinische Fragen zu Diagnose, Therapie und Risikoversorgung von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen wie Herzschwäche, koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen und Bluthochdruck. Sie erreichen unsere Experten zwischen 18 und 19 Uhr direkt unter der Telefonnummer 0180 333 41 23*

Professor Dr. Thomas Voigtländer, Ärztlicher Direktor, Agaplesion Bethanien-Krankenhaus, Cardioangiologisches Centrum Bethanien, Frankfurt/Main, Professor Dr. Stefan Störk, Oberarzt der Medizinischen Klinik und Poliklinik I/Leiter der Herzinsuffizienz-Ambulanz, Uniklinikum Würzburg, und Professor Dr. Thomas Nordt, Ärztlicher Direktor der Klinik für Herz- und Gefäßkrankheiten, Klinikum Stuttgart, sind Ihre Ansprechpartner.

Wichtig: Die Telefonsprechstunde kann keinen Arztbesuch ersetzen. In Notfällen sollten Sie direkt den Notruf 112 wählen.

Infos zu den bundesweiten Herzwochen unter
www.herzstiftung.de/herzwochen

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

Volkskrankheit Herzschwäche

Bundesweite Aufklärungskampagne der Deutschen Herzstiftung

Die Deutsche Herzstiftung informiert während der bundesweiten Herzwochen im November über die Herzschwäche, in der Medizin auch Herzinsuffizienz genannt. Nach Schätzungen leiden bis zu vier Millionen Menschen hierzulande an Herzschwäche. Jahr für Jahr sterben über 35000 Menschen daran.

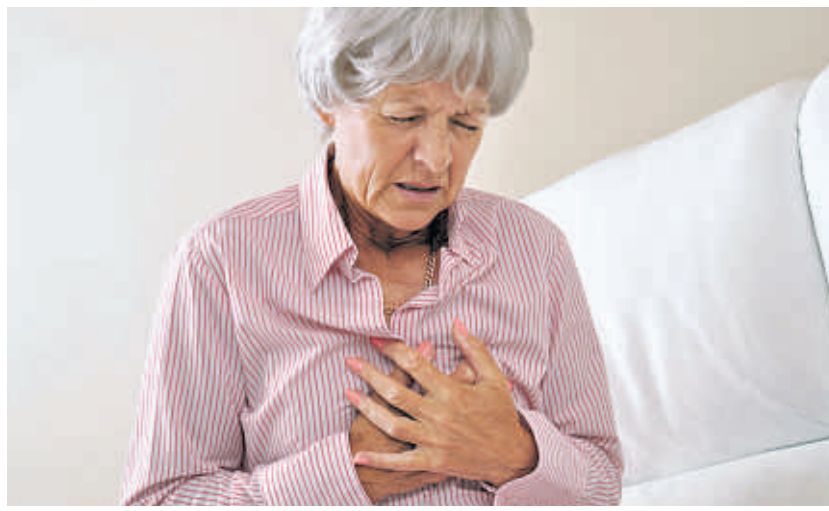
Die Deutsche Herzstiftung verdeutlicht in ihrer Aufklärungskampagne: Mit rund 450000 vollstationären Fällen pro Jahr ist die Herzschwäche die häufigste Diagnose für eine Krankenhausaufnahme. In rund 70 Prozent der Fälle liegen der Herzschwäche eine langjährige Herzkranzgefäßerkrankung, koronare Herzkrankheit (KHK) genannt, und Bluthochdruck zugrunde.

Das Treppensteigen wird zur Tortur, selbst eine leichte Bergwanderung strengt ungemein an: Bei der Herzschwäche ist das Herz aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr in der Lage, den Körper mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen. Die Folge sind Schäden an Herz, Gehirn, Nieren und Muskeln.

Zwar können auch junge Menschen an einer Herzinsuffizienz erkranken, zum Beispiel nach entzündlichen Herzmuskelkrankungen wie Myokarditis. Größtenteils sind aber Menschen im höheren Alter von Herzinsuffizienz betroffen. Besonders ab 65 Jahren steigt die Zahl der Krankenhauseinweisungen steil an. In dieser Altersgruppe sind laut Deutscher Herzstiftung 13-mal mehr Personen betroffen als bei den 45- bis 64-Jährigen.

Schleichende Symptome

Am häufigsten entwickelt sich eine Herzschwäche aus der KHK, aus der der Herzinfarkt entsteht, gefolgt von Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht. Sie macht sich zunächst mit eher schleichen-



Atemnot bei Belastung und eine generelle Leistungseinschränkung sind Anzeichen einer Herzschwäche.

Foto: imago/Paul von Stroheim

den Symptomen bemerkbar: Kurzatmigkeit bei Belastung, Leistungsabnahme und Flüssigkeitseinlagerungen in Form von geschwellenen Beinen und Knöchelödemen. „In diesem Moment ist die Herzschwäche allerdings bereits weit vorangeschritten“, warnt der Kardiologe Professor Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Unter dem Motto „Stärke Dein Herz! Herzschwäche erkennen und behandeln“ stehen deshalb bei den Herzwochen gezielte Informationen über die möglichen Ursachen, Symptome und Warnzeichen wie auch aktuelle Therapien der Herzinsuffizienz im Zentrum der Kampagne.

„Die chronische Herzinsuffizienz ist in den meisten Fällen das Endstadium von Herzkrankheiten wie KHK, Herzklappenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen und angeborenen Herzfehlern. Treten KHK und Bluthochdruck gemeinsam mit Diabetes auf, dann nimmt die Wahrscheinlichkeit einer Herzschwäche zu“, heißt es weiter im Deutschen Herzbericht 2024 der Herzstiftung.

Zur Therapie gibt es verschiedene Medikamentengruppen (Betablocker, ACE-Hemmer oder ARNIs, MRAs und SGLT-2-Hemmer). Sie wirken jeweils auf unterschied-

liche Weise positiv auf eine Herzinsuffizienz ein. Hinzu kommen wassertreibende Medikamente, sogenannte Diuretika, gegen Wassereinlagerungen (Ödeme) im Körper. Die Herzmedizin verfügt auch über moderne technische Geräte, wie implantierbare Defibrillatoren und Herzschrittmacher, außerdem gibt es die Katheterablation, ein minimalinvasives Verfahren zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen, und viele weitere Behandlungsmöglichkeiten, über die man sich informieren kann.

„Zusätzlich ist eine konsequente Anpassung des Lebensstils, allen voran durch Rauchverzicht, regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Stress-Management mitentscheidend“, betont der Kardiologe. „Die Vermeidbarkeit der Herzschwäche durch Lebensstiländerungen – zusätzlich zur medizinischen Therapie – müssen wir noch mehr in den Fokus nehmen.“

Die Herzwochen informieren rund um die Vorbeugung und Therapie der Herzschwäche sowie ihrer Grund- und Begleiterkrankungen. Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/herzwochen> oder per Telefon unter (069) 955128-400.

Petra J. Huschke

Weniger Videosprechstunden

Während der Corona-Pandemie waren Videosprechstunden extrem gefragt. Wie eine Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, stieg die Anzahl der Online-Behandlungen von TK-Versicherten 2021 auf den bisherigen Höchstwert von 956000. Inzwischen ist die Nachfrage jedoch um 40 Prozent zurückgegangen.

Im ersten Corona-Jahr 2020 war die Zahl der durchgeführten Videosprechstunden sprunghaft von 358 (2019) auf 709000 und schließlich auf 956000 (2021) gestiegen. Bereits 2022 wurde ein Rückgang auf 717000 Internet-Behandlungen verzeichnet, ehe die Anzahl im vergangenen Jahr auf rund 576000 sank. „Diese ernüchternde Entwicklung zeigt leider, dass die Corona-Pandemie der Digitalisierung im Gesundheitswesen nur einen kurzfristigen Anstoß gegeben hat“, beklagt TK-Vorstandsvorsitzender Dr. Jens Baas. Und das, obwohl die Videosprechstunden ihr Potenzial, die Gesundheitsversorgung in Deutschland sinnvoll zu ergänzen, während der Pandemie bewiesen habe.

Großer Nutzen

Der aktuelle Abwärtstrend hängt laut Baas unter anderem mit der Aufhebung der Corona-Hygiene-regeln zusammen. Der Nutzen von Videosprechstunden für die Versorgung sei jedoch auch abseits der Pandemie groß: „Eine digitale Behandlung spart Anfahrtswege, Wartezeiten in vollen Arztpraxen und reduziert das Ansteckungsrisiko aller Beteiligten“, betont der TK-Chef. Ärztinnen und Ärzte seien aufgrund der digitalen Behandlung zudem flexibler in ihrer Arbeit und könnten den Alltag in der Praxis dadurch deutlich effizienter organisieren. „Und nicht zuletzt stellen die Videosprechstunden in versorgungsschwächeren Gebieten eine gute Behandlung sicher.“

mib

– Anzeige –

STÄRKE DEIN HERZ!

Herzschwäche erkennen und behandeln

Im neuen Ratgeber informieren Experten, wie man bei der Herzschwäche mögliche Warnzeichen frühzeitig erkennt und im Notfall richtig handelt.



Bestellen Sie heute noch
Ihr kostenfreies Exemplar!
Telefon: 069 955128-400
www.herzstiftung.de/bestellung



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



Das lange Warten auf den Facharzttermin

VdK: Nicht zu akzeptieren, dass gesetzlich Krankenversicherte für einen schnelleren Termin zur Kasse gebeten werden

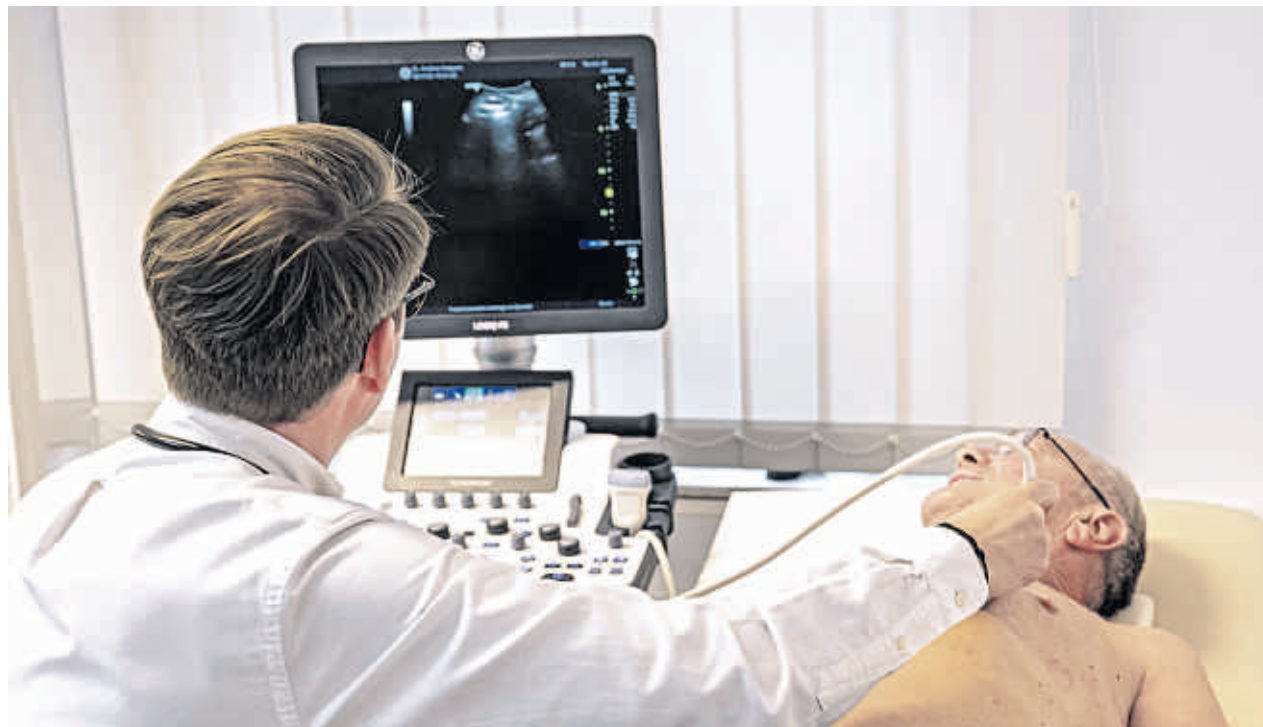
Gesetzlich Krankenversicherte müssen oft Wochen oder Monate auf einen Termin bei der Fachärztin oder dem Facharzt warten. Wer allerdings anbietet, selbst zu zahlen, kann die Wartezeit dadurch häufig erheblich verkürzen. Der Sozialverband VdK beobachtet diese Entwicklung mit Sorge.

Eine Frau, die Mitglied im VdK ist, berichtet, dass sie auch nach 25 Anrufen bei Gynäkologen keinen Termin bekommen hat. Ein anderes VdK-Mitglied muss trotz Schmerzen acht Wochen auf einen Termin beim Radiologen warten. Viele Versicherte können von solch frustrierenden Erlebnissen bei der Terminsuche berichten.

Wer aber als Kassenpatient anbietet, eine Untersuchung selbst zu bezahlen, wird bei der Terminvergabe bevorzugt. So wie eine Mutter von zwei Kindern, der nach einer Vorsorgeuntersuchung geraten wurde, schnell eine Mammografie machen zu lassen. Zunächst hieß es beim Arzt, ein Termin sei erst in drei Monaten möglich. Weil sie sich Sorgen machte, bot die Patientin an, die Mammografie selbst zu bezahlen – und bekam am nächsten Tag einen Termin.

Finanziell lukrativ

Für Ärztinnen und Ärzte sind Patientinnen und Patienten, die als Selbstzahler und nicht als gesetzlich Versicherte um einen Termin



Für spezielle Untersuchungen wie mit Ultraschall sind meist Fachärzte nötig. Foto: picture alliance/dpa/Benjamin Nolte

fragen, finanziell lukrativ. Denn die Behandlung auf Selbstkosten kann höher abgerechnet werden, da nicht wie üblich für gesetzlich Krankenversicherte der Einheitliche Bewertungsmaßstab ärztlicher Leistungen (EBM), sondern die Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ) für Privatversicherte zur Abrechnung herangezogen wird. Der Anreiz, Privatversicherte oder Selbstzahler vorzuziehen, besteht darin, dass keine Pauschalbeträge ausgezahlt werden, sondern jede Leistung einzeln abgerechnet werden kann. Auf der anderen Seite

wird bei der Abrechnung über die gesetzliche Krankenkasse ein Verwaltungskostenanteil abgezogen.

In der Praxis ist es nur ein Teil der Ärzteschaft, der die finanziellen Interessen bei der Behandlung auf diese Weise voranstellt oder sogar Selbstzahler-Sprechstunden auf Kosten der Zeit für Kassenpatienten einrichtet. Doch dadurch wird das bestehende Problem der langen Wartezeiten auf einen Facharzttermin weiter verschärft.

In jedem Fall ist aus Sicht des VdK nicht zu akzeptieren, dass die Notsituation von Kassenpatientin-

nen und -patienten ausgenutzt wird und sie neben ihren Krankenversicherungsbeiträgen dringend benötigte Facharztbehandlungen aus eigener Tasche zahlen müssen.

Um die notwendige Verbesserung bei der Terminvermittlung zu erreichen, sieht der VdK verschiedene Bausteine. „Ein Problem ist, dass es zu wenig niedergelassene Fachärzte gibt. Um Abhilfe zu schaffen, könnten die Studienplatzkapazitäten erhöht werden. Außerdem könnten Förderungen dazu beitragen, dass sich mehr Ärztinnen und Ärzte in ländlichen

Regionen niederlassen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Letzteres wird derzeit durch die Landarztquote probiert. Darüber hinaus könnte ein wichtiger Schritt sein, die Budgetierung der Praxen aufzuheben und so die Neuaufnahme von Patientinnen und Patienten zu ermöglichen.

Dringlichkeitscode

Der VdK unterstützt das Konzept der Hausarztzentrierten Versorgung. Innerhalb dieses Versorgungsmodells könnten der Hausarzt oder die Hausärztin auf die Vermittlung zur Facharztpraxis Einfluss nehmen, indem sie auf der Überweisung die Dringlichkeit der Behandlung dokumentieren. Eine weitere Möglichkeit einer schnelleren Terminvergabe bietet der Service der Kassenärztlichen Vereinigung unter der Telefonnummer 116 117.

Um einer Mehrklassenmedizin die Grundlage zu entziehen, fordert der VdK die Einführung einer Bürgerversicherung, in die alle, auch Beamtinnen und Beamte sowie Selbstständige, verpflichtend einzahlen. „Wenn als Folge dessen Ärztinnen und Ärzte nach einer einheitlichen Gebührenordnung abrechnen würden, gäbe es keinen Platz mehr für das unsolidarische Handeln einiger Kassenärzte, wie wir es jetzt bei der Bevorzugung von Selbstzahlern beobachten“, sagt Bentele. **Jörg Ciszewski**

Nicht lieferbar

Auch in diesem Jahr fehlt es an Medikamenten

„Knapp 500 Medikamente sind derzeit von Lieferengpässen betroffen“, sagte Mathias Arnold, Vizepräsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände kürzlich. Ähnlich ernst war die Lage im vergangenen Jahr. Dann trat im Juli 2023 das Gesetz mit dem sperrigen Namen in Kraft: das „Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz“.

Patientinnen und Patienten klagen schon wieder, dass bestimmte Arzneimittel nicht mehr in den Apotheken erhältlich sind. Es handelt sich etwa um Antibiotika, Blutdrucksenker, Schmerzmittel, Insuline und Krebsmedikamente.

Manche der Maßnahmen aus dem Gesetz brauchen mehr Zeit.

Es ist beispielweise noch nicht gelungen, die Produktion von Arzneimitteln wieder verstärkt in Europa zu etablieren und weniger abhängig von den Lieferketten aus Asien zu sein. Auch die geplanten größeren Lagerbestände für Arzneimittel scheinen die Probleme nicht zu lösen.

Geeignete Alternativen

Sind Arzneimittel nicht lieferbar, pendeln Patientinnen und Patienten auf der Suche nach einer geeigneten Alternative oft zwischen Arztpraxis und Apotheke hin und her. In einigen Ausnahmefällen können sie zwar Arzneimittel wie Ibuprofen oder Asthmamittel wie Salbutamol in fremdsprachigen Ausführungen in der Apotheke erhalten. Dies ist aber nur möglich, wenn das Bundesinstitut für Arzneimittel das bei einem Lieferengpass gestattet.

Der Sozialverband VdK sieht die Bundesregierung weiterhin in der Pflicht: Ihre Aufgabe ist es, die Arzneimittelversorgung der Patientinnen und Patienten sicherzustellen. Zudem sollten Apothekerinnen und Apotheker mit mehr Kompetenzen ausgestattet werden: Sie sollten im Rahmen ihrer Standardzulassungen Arzneimittel einfacher auf Vorrat herstellen dürfen und ihre eigenen Arzneimittel leichter in Verkehr bringen können. Dies würde die Versorgung der Patientinnen und Patienten verbessern. **ken**

In der medizinischen Versorgung von Patientinnen und Patienten kommt es immer wieder zu Behandlungsfehlern. Im Jahr 2023 erstellte der Medizinische Dienst (MD) Bund dazu 12438 fachärztliche Gutachten.

In 3160 Fällen bestätigte der MD einen Fehler mit Schaden. In 2679 Fällen ist dieser Fehler ursächlich für den erlittenen Schaden, sodass die Betroffenen Aussicht auf Schadensersatz haben. 75 Patientinnen und Patienten verstarben infolge eines Behandlungsfehlers. Zu diesen Ergebnissen kommt der MD in seinem Bericht zur Behandlungsfehlerbegutachtung, den er kürzlich vorgelegt hat.

Von den insgesamt 12438 Fällen wurden zwei Drittel im stationären Bereich verursacht, ein Drittel im ambulanten Bereich. Knapp 65,5 Prozent aller Betroffenen sind nach dem Behandlungsfehler wieder vollständig genesen, während fast 30 Prozent einen dauerhaften Schaden erlitten haben.

Hohe Dunkelziffer

Die Zahlen sind nicht repräsentativ. Expertinnen und Experten gehen von einer hohen Dunkelziffer aus. Schätzungen zufolge soll es in einem Prozent aller stationären Behandlungen zu Fehlern und vermeidbaren Schäden kommen, so Dr. Stefan Gronemeyer, Vorstandsvorsitzender des MD Bund.

Tupfer im Bauch vergessen

Melderegister für Behandlungsfehler kann Versorgung verbessern



Foto: imago/Panthermedia

Die meisten Behandlungsfehler passieren bei Operationen im Krankenhaus.

Pro Jahr würden demzufolge etwa 168000 Patientinnen und Patienten einen Behandlungsfehler erleiden und rund 17000 Patientinnen und Patienten daran versterben.

151 Fälle, die der MD im Jahr 2023 begutachtet hat, betrafen sogenannte „Never Events“. Der englische Begriff steht für schwerwiegende Ereignisse, die eigentlich nicht vorkommen dürften. Dazu zählen etwa Verwechslungen von Körperteilen oder chirurgische Instrumente, die bei Operationen im Körper vergessen werden.

Solche „Never Events“ sind in Deutschland bisher nicht meldepflichtig. In Ländern wie den USA oder Großbritannien werden sie hingegen in einer „Never-Event-Liste“ erfasst und Handlungsempfehlungen zusammengetragen, um solche Ereignisse zu vermeiden.

„Es ist wichtig, dass aus den Fehlern gelernt wird“, sagt Ilias Essaida, VdK-Referent für Gesundheitspolitik. „Dafür wäre ein Never-Event-Register, wie es etwa das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS) empfiehlt, ein wichtiges Instrument.“ Die Möglichkeit, dass medizinisches Fachpersonal Fehler anonym und straffrei melden kann, könnte die Sicherheit von Patientinnen und Patienten erhöhen und ihre Versorgung deutlich verbessern.

Bei einem Verdacht auf einen Behandlungsfehler können sich Betroffene an ihre Krankenkasse wenden. Diese kann über den MD ein Gutachten in Auftrag geben, das für Patientinnen und Patienten kostenlos ist. Auch die Gutachterkommissionen für Behandlungsfehler der Landesärztekammern helfen weiter. **Kristin Enge/cl**

-Anzeige-

Treppenlift
4.000,- Euro
Zuschuss!

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung
Die neue Generation für das beste Liftgefühl

Bundesweiter Service
Prima-Lift

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich Wir sind für Sie da!

0800 - 23456 11
www.prima-lift.de



nur € **14.95**
€ 14,43/kg
+ GRATIS Kugelschreiber
+ GRATIS Kalender



Kennenlern-Paket

- 175 g Gebäckmischung mit Florentinern, Mandelhappen, Vanille Kipferln und vielem mehr
- 200 g Aachener Lebkuchen-Printen-Mischung
- 200 g Mini-Marzipan-Stollen
- 100 g Elisen-Lebkuchen
- 80 g Mozartkugeln
- 35 g Belgische Pralinés
- 31 g Nougat-Pralinés
- 31 g Marzipan-Pralinés
- 60 g Oblaten-Lebkuchen
- 62 g Marzipan-Butter-Kirsch-Törtchen
- 50 g Kokostörtchen, Aprikose-Kirsch
- 12 g Zitronen-Bonbons

Insgesamt 1.036 g

- + Gratis Kugelschreiber
- + Gratis Kalender

Best.-Nr. 1000
(Bruttogewicht 1.400 g)



Gewinnen Sie ein Wochenende in Hamburg für 2 Personen

- 2 Übernachtungen im Hotel Europäischer Hof inkl. Frühstück
- Musical „König der Löwen“
- Stadt- und Hafensrundfahrt
- An-/Abreise mit der DB

Einsendeschluss: 07.01.2025
Oder online teilnehmen unter www.spezi-haus.de/Hamburg

Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel: Der Gewinner wird unter den rechtzeitig eingegangenen Einsendungen (Poststempel) gezogen und von uns direkt benachrichtigt. Der Rechtsweg ist von einer Bestellung unabhängig. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Die Auslosung findet am 14.01.2025 statt. Mit der Absendung des Gewinn-Coupons akzeptiert der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen. Mitarbeiter von Spezialitäten-Haus Aachen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Gewinnspiel Bitte die richtige Antwort ankreuzen!

Seit wie vielen Jahren gibt es das Spezialitäten-Haus?

seit 25 Jahren seit 40 Jahren

Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat, zu widerrufen. Um dies auszuüben, müssen Sie uns (Spezialitäten-Haus G. Schulteis GmbH, Nassauer Straße 31-33, 52146 Würselen, Tel.: 02405 / 70 94 71, Fax: 02405 / 70 94 26, E-Mail: info@spezi-haus.de) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (auch möglich mit dem Muster-Widerrufsformular auf unserer Webseite www.spezi-haus.de). Es reicht aus, dass Sie die Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, erhalten Sie alle Zahlungen einschließlich Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben) unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf bei uns eingegangen ist) zurück. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden. **Datenschutz:** Sie können die Löschung oder Änderung Ihrer Daten verlangen, der Verarbeitung zu Werbezwecken widersprechen oder eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Kontaktieren Sie uns dazu unter o.g. angegebener Adresse. Detailliertere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.spezi-haus.de/datenschutzerklaerung.



Seit 40 Jahren Ihr Spezialist für

CONFISERIE & DELIKATESSEN

Bestell-Coupon Bitte Werbe-Code 742 bei der Bestellung angeben

Telefon 02405-70 94 71

Best.-Nr.	Stück	Artikel	Preis/€	Gesamt €
1000		Kennenlern-Paket Kann je Haushalt nur einmal abgegeben werden – zum Kennenlernen!	14,95	
+ Versandkostenanteil je Sendung (innerhalb Deutschlands)				4,95 €
Gesamt				

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

Datum _____ Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich Ihre allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese, wie auch weitere Informationen zu unseren Produkten (Zutaten usw.) sowie Versandkosten Ausland, können unter 02405 / 70 94 71 angefragt oder auf www.spezi-haus.de eingesehen werden.

Bitte Coupon ausfüllen und senden an:
Spezialitäten-Haus · G. Schulteis GmbH · Postfach 10 13 17 · 52013 Aachen
Fax 02405/70 94 26 · info@spezi-haus.de · www.spezi-haus.de

Oder gleich bestellen unter: www.spezi-haus.de/742



Mit Gesprächen Berührungängste nehmen

Ehrenamtliche im Kreis Mettmann unterstützen Seniorinnen und Senioren, ihren Alltag digitaler zu gestalten

Viele Seniorinnen und Senioren stehen vor der Herausforderung, dass ihr Alltag immer digitaler wird. Eine Initiative im Kreis Mettmann in Nordrhein-Westfalen unterstützt älteren Menschen bei digitalen Alltagsfragen.

Wie richte ich mein neues Smartphone ein? Wie funktioniert eigentlich WhatsApp? Wie buche ich einen Arzttermin über ein Digitalportal? Fragen wie diese beantworten ehrenamtliche Digitalpatinnen und -paten in ihren wöchentlichen Sprechstunden, die über den gesamten Kreis Mettmann verteilt an unterschiedlichen Veranstaltungsorten stattfinden. Die Sprechstunden sind niedrigschwellig, kostenlos und ohne Verkaufsabsichten. Das persönliche Gespräch steht im Mittelpunkt – auch an diesem Mittwoch Anfang Oktober in der Hildener Stadtbücherei.

Alltägliche Probleme

Patrick Kaufhold, seit zwei Jahren Digitalpate, hört an diesem Tag in der Sprechstunde ganz unterschiedliche und doch sehr alltägliche Probleme aus einer immer digitaler werdenden Welt. Ein Ehepaar hat ein scheinbar gutes Angebot für ein Handy in einem Werbeprospekt entdeckt. „Das Modell ist nicht wirklich das Schnäppchen, das der Händler verspricht,“ gibt Kaufhold seine



Ehrenamtliche Digitalpaten im Kreis Mettmann unterstützen bei Fragen rund um die Digitalisierung. Foto: VdK

Einschätzung ab. Von einem sogenannten Seniorenhandy rät er ab: „Das Preis-Leistungs-Verhältnis stimmt nicht, und die Bedienung ist oft sogar komplizierter als bei ‚normalen‘ Smartphones.“

Ein anderes Gesprächsthema ist das große Misstrauen gegenüber dem Messengerdienst WhatsApp. „Eine gesunde Portion Skepsis ist immer gut, wenn Sie online unterwegs sind“, meint der Ehrenamtler. „Allerdings sind mittlerweile so viele Menschen bei WhatsApp. Wenn Sie einen anderen Messen-

ger verwenden, werden Sie viele Unterhaltungen und Gruppen verpassen.“

Ehrenamtliche Arbeit

Erwin Knebel, Sozialarbeiter im Ruhestand und Initiator der Digitalpaten, ist ein großer Fan von ehrenamtlicher Arbeit: „Im persönlichen Gespräch können Ehrenamtliche viele komplexe Probleme erklären und näherbringen.“ Er spricht aus Erfahrung: Im Jahr 2018 betreute er mit den „Pflege-

Scouts“ ein vergleichbares Projekt, in dem Ehrenamtliche in Gesprächen pflegende Angehörige und Pflegebedürftige auf den – häufig gefürchteten – Besuch des Medizinischen Dienstes vorbereiten. Die Gründung der Digitalpaten ist eng verknüpft mit dem missglückten Versuch der Hildener Stadtwerke im Jahr 2020, Eintrittskarten für das beliebte Freibad in der Stadt ausschließlich digital zu verkaufen. Es gab zunächst keine Lösung für Menschen, die offline leben. Knebel erklärt: „Hier wurde klar:

Menschen, die nicht mit digitaler Technologie umgehen können, werden nicht mitgedacht.“

Sensible Themen

Neben den Sprechstunden bieten die Digitalpaten Vorträge mit Online-Themen für Einsteigerinnen und Einsteiger an: von der Reiseplanung mit der App des öffentlichen Nahverkehrsanbieters über Anwendertipps für Mediatheken bis hin zum sensiblen Thema des Online-Bankings.

Kaufhold weiß: „Die Skepsis gegenüber Online-Bankgeschäften ist in Deutschland besonders groß.“ Studien belegen, dass deutsche Bankkundinnen und -kunden auch im internationalen Vergleich misstrauisch sind. Bisher habe er in seinen zwei Jahren Ehrenamt als Digitalpate niemanden davon überzeugen können, ins Online-Banking einzusteigen. Dabei sei das eine Anwendung, die vielen Menschen oft den Alltag vereinfachen könne. **Julia Frediani**

Info

Der Besuch der Sprechstunde und eine Teilnahme an den Vorträgen sind kostenlos. Bei den Vorträgen sollten sich Interessentinnen und Interessenten unbedingt anmelden. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://digitalpaten.nrw/>

Das große Schweigen

Hinter einem Kontaktabbruch mit den Eltern stecken oft tiefe seelische Verletzungen

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, ist es für alle Beteiligten sehr schmerzhaft. Pia Lena Gran, Psychologin und Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), erklärt, welche Gründe hinter einem solchen Kontaktabbruch stecken und wie Eltern damit umgehen können.

Dass sich Kinder von den Eltern abnabeln, ist normal. Doch manchmal brechen sie den Kontakt zu einem oder beiden Eltern teilen komplett ab. „Das ist ein großes Tabuthema“, sagt Gran. Schließlich gilt die Familie in unserer Gesellschaft nach wie vor als Gemeinschaft mit einem besonderen Zusammenhalt.



Oft gab es schon vor dem Kontaktabbruch Grenzüberschreitungen oder viele Konflikte mit den Eltern. Foto: picture alliance/imageBROKER/Rudolf

Die Gründe für einen Kontaktabbruch sind vielfältig. Fast immer haben sie mit den Erfahrungen zu tun, die das Kind in seiner Herkunftsfamilie gemacht hat: „Das können Grenzüberschreitungen oder anhaltende Konflikte sein, mangelnde Unterstützung oder unterschiedliche Wertvorstellungen und Lebensentwürfe, unaufgearbeitete Verletzungen und Traumata, aber auch Vernachlässigung oder Missbrauch, eine psychische oder eine Suchterkrankung“, zählt Gran auf.

Eins ist in allen Fällen gleich: „Eine solche Entscheidung wird nie leichtfertig getroffen“, betont die Psychologin. „Oft ziehen sich Kinder auch nur eine Zeit lang zurück und melden sich dann wieder.“ Meist sähen sie keine andere

Möglichkeit mehr, mit der familiären Situation zurechtzukommen.

Rückblickend lässt sich meist erkennen, dass sich der Bruch bereits angedeutet hatte: Beispielsweise gab es immer häufiger Konflikte, und das Gegenüber hat sich passiv verweigert. Oder es hat bewusst Distanz gehalten, Familientreffen gemieden, seltener kommuniziert, die Gespräche wurden kühler und oberflächlicher. Schließlich wird gar nicht mehr miteinander gesprochen.

Ambivalente Gefühle

Häufig erklären die Kinder nicht, warum sie sich zurückziehen. Das mag daran liegen, dass eine offene Aussprache mit vielen Befürchtungen verbunden ist, zum Beispiel, nicht gehört oder ernst genommen

zu werden. Oder die Angst vor einer Konfrontation oder vor einem eskalierenden Streit ist einfach zu groß. Manchmal gibt es auch ambivalente Gefühle, und man meidet den Kontakt, um sich klar abgrenzen zu können.

Für die Eltern ist ein solcher Kontaktabbruch meist schwer auszuhalten. „Sie sind verunsichert und hoffen, dass sich ihr Kind doch wieder meldet“, weiß Gran. Um mit der belastenden Situation besser umgehen zu können, rät die Expertin den Eltern, sich Hilfe zu suchen. Das kann eine Beratung sein, bei der man den Schicksalsschlag, vom Kind verlassen worden zu sein, mit Unterstützung zu bewältigen lernt, oder eine Selbsthilfegruppe.

Bei psychischen Erkrankungen wie einer Depression sollte man sich an einen psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten wenden. „Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie selbst beeinflussen können“, empfiehlt die Psychologin. Beispielsweise solle man seine Freundschaften pflegen und sich Gutes tun.

Gran hat kein Patentrezept, wie sich der Kontakt zum Kind wieder herstellen lässt. Sie rät, ehrlich und ohne Schuldzuweisungen zu kommunizieren, die eigenen Gefühle auszudrücken und sich dem Kind gegenüber respektvoll zu verhalten. Wichtig seien in dem Annäherungsprozess Geduld, Offenheit und die Bereitschaft für Veränderung. **Annette Liebmann**

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

Anschrift: Redaktion VdK-ZEITUNG, Sozialverband VdK Bayern, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-0, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: presse.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 (Vorstand), Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorstand), Geschäftsführung: Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (0 22 02) 8 17 88 95, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.vub-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 17-1 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.



– 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

VdK fordert strengere Regeln für Leihroller

Gefährliche Stolperfallen: E-Scooter sind ein großes Problem für Menschen mit Behinderung

Unachtsam abgestellte E-Roller sind besonders für Menschen mit Behinderung ein massives Problem. Sie können zu unüberwindbaren Hürden oder zur akuten Sturzgefahr werden. Der VdK fordert daher gesetzliche Regelungen.

E-Scooter sind seit Juni 2019 in Deutschland für den Straßenverkehr zugelassen und inzwischen vor allem in vielen Stadtzentren als Leihfahrzeuge zu finden. Was für die einen eine praktische Möglichkeit ist, schnell von A nach B zu kommen, ist für andere ein großes Ärgernis oder gar eine Gefahr.

Häufig werden die E-Roller achtlos mitten auf dem Gehweg, an Haltestellen oder auf Radwegen abgestellt oder liegen sogar quer über dem Weg. Das sorgt für Probleme: Fußgängerinnen und Fußgänger müssen ständig aufpassen, um nicht über einen falsch geparkten Scooter zu stolpern. Vor S- und U-Bahnhöfen sowie an Bushaltestellen wird das Ein- und Aussteigen für viele zur Herausforderung. Und wer zu einem Geldautomaten oder in den Supermarkt will, muss sich schon mal durch ein E-Scooter-Labyrinth kämpfen.

Regelungen fehlen

Besonders für Menschen mit Behinderung, aber auch Familien mit Kinderwagen oder ältere Menschen mit Rollator sind die unachtsam abgestellten E-Roller oft unüberwindbare Hürden oder eine akute Sturzgefahr. Dazu kommen rücksichtslose Fahrerinnen und Fahrer, die sich mit dem E-Scooter schnell an Menschen vorbei auf dem Gehweg schlängeln. Immer wieder kommt es zu Unfällen durch oder mit E-Scootern.

„Der Status quo ist absolut inakzeptabel“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Den VdK erreichen zahlreiche Zuschriften von Mitgliedern, die durch abgestellte E-Scooter behindert werden oder



Unachtsam abgestellte E-Roller nerven viele Fußgängerinnen und Fußgänger.

Foto: imago/Funke Foto Services

Opfer von Verkehrsunfällen wurden. „Das könnte deutlich öfter verhindert werden, wenn es bessere gesetzliche Regelungen geben würde.“ Die Einführung der E-Roller in Deutschland sei alles andere als durchdacht gewesen, sagt Bentele. Und auch die Änderung der Elektrokleinstfahrzeuge-Verordnung, die das Bundesverkehrsministerium derzeit anstrebe, ließe eine ausreichende E-Scooter-Regulierung vermissen.

„Barrierefreiheit muss endlich ernstgenommen werden“, sagt Bentele. Bezogen auf die E-Scooter fordert der VdK daher, mehr große Parkflächen für Elektrokleinstfahrzeuge in den Städten einzurichten und das Abstellen dort zur gesetzlichen Verpflichtung zu machen. Außerdem müssten Polizei und Ordnungsämter mehr Kontrollen durchführen und die Bußgelder für das Fahren auf Gehwegen und das Abstellen auf Behindertenparkplätzen oder auf Bodenleitsystemen für blinde

und sehbehinderte Menschen deutlich erhöhen.

Der VdK fordert darüber hinaus, dass Nutzerinnen und Nutzer sowie Betreiber von E-Scootern in Haftung genommen werden können. Im Moment erhalten viele Menschen, die nach einem Sturz den Anbieter verklagen, nicht Recht. „Das muss sich dringend ändern“, sagt Bentele. „Menschen, die durch fehlerhaft abgestellte E-Scooter verletzt werden, müssen ihre Rechte auf Schadensersatz und Schmerzensgeld gegenüber dem Abstellenden oder, wenn eine Identifikation nicht möglich ist, gegenüber dem Betreiber geltend machen können.“

Paris schafft E-Roller ab

In einigen Metropolen wie Paris wurden die E-Leihroller wegen der vielfältigen Probleme wieder verboten. In anderen Städten können Roller nur in dafür vorgesehenen Flächen abgestellt werden. Hält



Der Blindenstock kann sich schnell im E-Roller verhaken.

Foto: VdK

sich der Nutzende nicht daran, läuft die Uhr weiter und er muss weiter zahlen. „Es gibt Lösungen, die zu mehr Barrierefreiheit führen, das Bundesverkehrsministerium muss sie nur endlich angehen“, sagt Bentele. „Wir müssen das E-Scooter-Chaos endlich in den Griff bekommen.“ **Lisa John**

Bundesteilhabepreis ausgeschrieben

Das Motto des Teilhabepreises 2025 lautet „Digitalisierung inklusiv – digitale Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an Bildung und Arbeit“. Die Bewerbungsfrist endet am 20. Dezember 2024. Der Preis ist mit insgesamt 17 500 Euro dotiert.

Digitale Barrierefreiheit ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Menschen mit Behinderung umfassend an der Gesellschaft teilhaben können. Sie brauchen Lösungen, die für sie leicht zugänglich sind und die sie ohne fremde Hilfe nutzen können. Im Fokus des Teilhabepreises 2025 steht deshalb die Frage, wie digitale Lösungen in den Bereichen Bildung und Arbeit inklusiv unter Mitwirkung von Menschen mit Behinderung gestaltet werden können.

Bewerben können sich Akteurinnen und Akteure mit Modellprojekten, guten Praxis-Beispielen oder konkreten Konzepten. Diese können etwa in der frühkindlichen, schulischen und hochschulischen Bildung, in der Erwerbsarbeit oder im Ehrenamt angesiedelt sein. Gefragt sind unter anderem Bildungseinrichtungen, Entwicklerinnen und Entwickler, Unternehmen oder die öffentliche Verwaltung.

Seit 2019 vergibt das Bundesministerium für Arbeit und Soziales den Teilhabepreis. Die Ausschreibung erfolgt über die Bundesfachstelle Barrierefreiheit. Eine Fachjury wählt die Preisträgerinnen und Preisträger aus. Die Auszeichnungen werden im Rahmen der Inklusionstage verliehen. **ken**

Kontakt

-  Bundesfachstelle Barrierefreiheit
-  (030) 2 59 36 78-0
-  (030) 2 59 36 78-700
-  bundesteilhabepreis@bmas.bund.de
-  www.bundesteilhabepreis.de

BGG-Reform ist dringend nötig

Zeit zur Verbesserung der Teilhabe-Gesetze wird knapp

Die seit langem erwarteten Reformen des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) sowie des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) lassen weiter auf sich warten.

Zu Beginn der Legislaturperiode hatte die Regierungskoalition ein ambitioniertes Ziel in ihrem Koalitionsvertrag festgelegt: die Reform des AGG. Es wurde jedoch vom zuständigen Justizministerium vernachlässigt. Selbst die kleinere Lösung – die Reform des BGG unter der Regie des Bundessozialministeriums – wird verschleppt.

Das Bundesfamilienministerium versucht aktuell, eine kleine Reform des AGG auf den Weg zu bringen. Es geht darum, EU-Richtlinien umzusetzen, wie alle Zugang zu Gütern und Dienstleistungen bekommen können, wie beispielsweise Menschen mit Behinderung ohne Hürden Geschäfte und Arztpraxen besuchen können oder wie barrierefrei das



Auf einer Demonstration für mehr Barrierefreiheit.

Foto: epd/imago

Arbeitsleben sein kann. Mitte September hofften die betroffenen Verbände auf dem Jahresempfang des Beauftragten der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen auf einen Startschuss für die nächsten Schritte.

Dieses Signal blieb aus. Um eine Reform noch vor dem Ende dieser

Legislaturperiode anzustoßen, wird die Zeit knapp. Der Sozialverband VdK fordert, dass die Regierung rasch klare Regelungen für eine Verpflichtung von privaten Anbietern von Gütern und Dienstleistungen zur Barrierefreiheit – mindestens zu angemessenen Vorkehrungen im Einzelfall. VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisiert: „Es ist nicht nachvollziehbar, warum das Bundesjustizministerium die Reform immer noch verzögert. Barrierefreiheit ist keine Extrawurst, sondern ein Grundrecht. Im Grundgesetz steht: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden. Eine Reform kann die Anliegen der Menschen mit Behinderung und ihrer Verbände sowie die Interessen der Wirtschaft in Einklang bringen. Dafür gab es bereits einen langen Diskussionsprozess. Die Benachteiligung muss endlich durch die Verabschiedung des Gesetzes ein Ende finden.“ **Julia Frediani**

- Anzeige -



idumo®

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

Broschüre gratis:
☎ 0800 960 1000
7 Tage, 24 Std.
Anruf gebührenfrei

Zuschuss über Pflegekasse möglich!

Badewannenlift

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

www.idumo.de

VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1

„miteinander“ im November 2024

Für ihren sozialpolitischen Talk „In guter Gesellschaft“ hat VdK-Präsidentin Verena Bentele den Kommunikations- und Medienexperten Michel Arriens ins Studio eingeladen. Arriens versteht sich als Aktivist für Inklusion und Barrierefreiheit und hat sich das Ziel gesetzt, die Interessen der rund zehn Millionen Menschen mit Behinderung in Deutschland in die Öffentlichkeit zu tragen. So möchte er darauf aufmerksam machen, was sich alles ändern muss, damit niemand mehr an gesellschaftlicher Teilhabe gehindert wird.

Für den 34-Jährigen aus Hamburg ist Diskriminierung eine alltägliche Erfahrung: Als Kleinkindwärtiger kann er weder selbstständig mit der Bahn verreisen noch im Wahllokal seine Stimme abgeben. Regelmäßig muss er andere Menschen um Unterstützung bitten oder um etwas kämpfen, was eigentlich für ihn ebenso selbstverständlich sein sollte wie für die meisten anderen. Hier muss sich dringend etwas ändern, findet Arriens und fordert wie der Sozialverband VdK, dass es auch für die Privatwirtschaft eine Verpflichtung zur Barrierefreiheit gibt. „Doch wo bleibt der entsprechende Gesetzentwurf?“, fragt sich der Inklusionsaktivist.

Im Gespräch mit Verena Bentele erzählt Michel Arriens auch, woher er die Kraft für sein Engagement nimmt: Geprägt haben ihn vor allem seine Eltern, die seit seiner Geburt dafür gekämpft haben, dass ihr Sohn „ein ganz normales Leben“ führen kann.

miteinander zeigt interessante Beiträge zu sozialen Themen wie Gesundheit und Rente, ist generationsübergreifend und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.

Programm

Unsere November-Ausgabe auf Sport1

Samstag, 16. November, 9.30 Uhr; Wiederholung am Dienstag, 19. November, 15.30 Uhr

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de



Aktuelle Filme auf VdK-TV

„Rentenmärchen“

Aus Politik und Wirtschaft kommen zurzeit Vorschläge, wie mit Einsparungen bei der Rente Haushaltslöcher gestopft werden können. Die einen stellen sich vor, diejenigen Bürgerinnen und Bürger mit einer Prämie zu belohnen, die nach dem Renteneintritt weiterarbeiten. Andere fordern, die Mütterrente abzuschaffen. Verena Bentele kritisiert beide Vorschläge. Sie warnt davor, die Lebensarbeitszeit zu verlängern, da dies zu einer Spaltung der älteren Generation führen könnte. Denn nicht alle Menschen schaffen es, bis zur Regelaltersgrenze durchzuhalten. Viele müssen aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig aus dem Berufsleben ausscheiden und sind von Altersarmut bedroht. Davon wären auch Millionen Frauen betroffen, wenn die Mütterrente abgeschafft werden würde. Ein „Rentenmärchen“ mit glücklichem Ausgang sieht jedoch anders aus, meint Verena Bentele. Sie ist überzeugt davon, dass es viel bewegen würde, wenn alle in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen würden, und das Rentenniveau auf 53 Prozent angehoben werden würde.

„Rat & Tat“

Was während der Corona-Pandemie als Notlösung eingeführt worden ist, hat sich in der Praxis mittlerweile bewährt: die telefonische Pflegebegutachtung. Sie ist allerdings nur bei Wiederholungsbegutachtungen oder bei Anträgen auf Höherstufung des Pflegegrads er-



Altersarmut betrifft viele Frauen, weil sie häufig aufgrund von Kindererziehung und Angehörigenpflege in Teilzeitjobs gearbeitet haben und deshalb nur niedrige Renten beziehen. Foto: imago/Michael Gstettenbauer

laubt. Die Erstbegutachtung muss nach wie vor im Rahmen eines Hausbesuchs durch den Medizinischen Dienst (MD) erfolgen. VdK-Rechtsexpertin Bettina Grabe informiert in der neuen Ausgabe von „Rat & Tat“, worauf zu achten ist.

„Klipp & Klar“

5,5 Millionen Menschen in Deutschland beziehen Bürgergeld. Viele werden pauschal als Faulenzer verunglimpft – auch von politischen Vertreterinnen und Vertretern. Doch kaum jemand fragt genauer nach, warum jemand auf diese Leistung angewiesen ist. Zum Beispiel kann es sein, dass eine Rentnerin zusätzlich Grundsicherung im Alter beziehen muss, weil ihre Rente so niedrig ist, dass sie nicht über die Runden kommt. Hinter den Statistiken zum Bürgergeld verbergen sich viele solcher schwierigen Lebenslagen.

Verena Bentele fordert daher einen Perspektivwechsel. Menschen in einer solchen Situation zu unterstützen, sollte in einem Sozialstaat selbstverständlich sein und andere nicht dazu verleiten, Betroffene zu diskriminieren.

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



mit
einander

DAS VdK-MAGAZIN

Immer einschalten:
am dritten Samstag in jedem Monat, 9.30 Uhr,
Wiederholung der Sendung
am darauffolgenden Dienstag, 15.30 Uhr.

„Talk“
VdK-Präsidentin
Verena Bentele
trifft interessante Leute aus
Sport, Politik und Gesellschaft

Das VdK-TV-Magazin in
sport1

LANDESSEITEN

Pflegegrad

Klageverfahren
in Freiburg Seite 14

Gesundheit

Podiumsdiskussion
in Filderstadt Seite 15

Inklusion

Arbeitsmarkt:
Job-Speed-Dating Seite 16

Patientenfall

Osteoporose
Früherkennung Seite 17

KOMMENTAR

Wohnen muss
bezahlbar bleiben!

Dr. Iris Beuerle,
Direktorin des
vbw Verband
baden-württembergischer
Wohnungs- und
Immobilien-
unternehmen e.V.

Der Wohnungsbau steckt in einer Krise. Bauland ist teuer, die Baukosten verharren auf hohem Niveau, gestiegene Finanzierungszinsen erschweren das Bauen. Insbesondere die gemeinwohlorientierte Wohnungswirtschaft, die den Menschen bezahlbares Wohnen bietet, trifft diese Entwicklung hart. Die Unternehmen müssen mit spitzem Stift rechnen, wollen sie zu leistbaren Mieten vermieten. Derzeit liegt die durchschnittliche Nettokaltmiete der vbw-Mitgliedsunternehmen landesweit bei 7,33 Euro. Tendenz steigend. Denn nicht nur der zu geringe und teure Neubau setzt die Mieten unter Druck. Auch im Wohnungsbestand muss viel umgesetzt werden: Klimaneutralität bis spätestens 2040 sowie die Energie- und Wärmewende. Finanziell ist das eine große Herausforderung. Die Politik müsste viel mehr für das bezahlbare Wohnen tun: weniger Regulatorik, dafür treffsichere Förderung. Alles, was die Kosten beim Neubau unnötig nach oben treibt, gehört auf den Prüfstand und im Zweifel abgeschafft.

Das gilt auf Bundes- sowie auf Landesebene. In Baden-Württemberg will die Landesregierung mit der Überarbeitung der Landesbauordnung das Bauen beschleunigen und erleichtern. Allerdings tut sie das nicht mit letzter Konsequenz – so bleibt beispielsweise die Errichtung von Fahrrad- und PKW-Stellplätzen auch nach dem jüngsten Novellierungsentwurf Pflicht. Gerade Tiefgaragen aber verteuern Wohnungsbauvorhaben überproportional. Die Landeswohnraumförderung ist derzeit immer noch zu gering ausgestattet und zu schnell abgerufen. Mit einer Mischung aus Objekt- und Subjektförderung könnte gerechter gefördert werden. Wir stehen dazu im Gespräch mit der Politik – denn Wohnen muss bezahlbar bleiben!

Die Wohnung ist Heimat und letzter Halt

Hans Finkbeiner im Interview: Experte für Wohnen und Vorstandsmitglied im Kreisverband Heilbronn

Wohnen ist die große soziale Frage der Zukunft, sagt Hans Finkbeiner. Der Sozialpädagoge hat fast 40 Jahre als Geschäftsführer der Aufbaugilde Heilbronn-Franken e.V. in der Wohnungslosenhilfe gearbeitet. Ein Gespräch darüber, dass die Mieten heute für viele Menschen unbezahlbar sind, weshalb leere Innenstädte eine Chance sein können und wie der Sozialverband VdK unterstützt.

Herr Finkbeiner, wie ist die Lage auf dem Wohnungsmarkt in Deutschland?

Dramatisch. 205 000 Sozialwohnungen fehlen allein in Baden-Württemberg. Darüber hinaus gibt es deutlich zu wenig bezahlbaren Wohnraum, insbesondere in den Städten. Und hier fehlen ganz besonders Wohnungen für Ein-Personen-Haushalte. Die Folge: Die Mieten steigen. Und die Vermieter widmen 3-4 Zimmer-Wohnungen in Einzelzimmer um und nehmen pro Zimmer mit Gemeinschaftsbad und -küche 500 bis 700 Euro! Und der Staat? Der rennt hinterher. Erhöht das Wohngeld – doch am Grundproblem ändert sich nichts. Über 76 000 Menschen waren Ende Januar 2023 in Baden-Württemberg wohnungslos, davon waren ein Drittel Kinder. Kommen wir zum Arbeitsmarkt: Wir suchen händeringend Fachkräfte in Deutschland, doch wo sollen sie wohnen?

Ich hatte einen Klienten, der ist aufs Land gezogen, wegen der günstigeren Miete. Er hat 3-Schicht in einem Lager gearbeitet. Der kam abends nach der Arbeit nicht mehr nach Hause, da fuhr kein Bus mehr. Es hängt alles zusammen. Wohnen ist die große soziale Frage der Zukunft. Der Staat wird dieses Problem allein nicht lupfen können.

Was nun tun?

Es ist an der Zeit, sich grundsätzliche Gedanken zu machen. War-



„Es ist an der Zeit sich grundsätzliche Gedanken zu machen!“, sagt Hans Finkbeiner. „Warum nicht in den leeren Innenstädten Sozialwohnungen schaffen?“

Foto: iStock.com/richard johnson

um nicht die Situation in den Innenstädten nutzen? Sie veröden zunehmend, der Handel zieht sich zurück. Hier könnten Sozialwohnungen entstehen. Dafür bräuchten wir eine Bodenreform und die Kommunen das Vorkaufsrecht für die Grundstücke. Oder auch die Arbeitgeber selbst: Die Firmen müssen endlich in die Pötte kommen! Warum werden denn überhaupt eingeschossige Supermärkte genehmigt? Da könnten die Firmen doch verpflichtet werden, Werkwohnungen aufs Dach zu bauen! Private Stiftungen könnten zusätzlich Sozialen Wohnungsbau ermöglichen – Kommunen, Bund und Land gemeinsam Fördertöpfe schaffen. Das bekommen wir nur gemeinsam hin.

Was macht das mit den Menschen, wenn sie keine Wohnung finden?

Wohnen ist Heimat, Sicherheit und letzter Halt. Und das ganz besonders, wenn ich einen schiefen Lebenslauf habe. Und auch, wenn die

Wohnung dann vielleicht zu groß ist: Dann legen die Menschen lieber 200 Euro auf das Bürgergeld drauf, um sich die Miete leisten zu können. Und sparen an allem anderen. Eine Dame sagte zu mir: „Herr Finkbeiner, ich habe meinen Mann verloren, meine Kinder sind aus dem Haus. Das einzige, was ich noch habe, ist meine Wohnung und das sind meine Nachbarn.“ Besonders schlimm ist es für ältere Menschen, wenn sie sich ihre Wohnung nicht mehr leisten können, weil der Partner stirbt. Und sie dann in ein Zimmer mit Gemeinschaftsdusche ziehen müssen.

Was kann der VdK tun?

Schon seit acht Jahren bieten wir im Kreisverband Heilbronn eine Wohnraumberatung an. Drei ehrenamtliche Wohnberater beraten zur Barrierefreiheit. Sie kennen alle Fördermöglichkeiten, besuchen die Menschen zuhause und geben praktische Tipps. Im Mittelpunkt steht: Wie kann ich im Alter

in meiner Wohnung bleiben? Dazu haben wir unsere 30 ehrenamtlichen Lotsen darin geschult, beim Wohngeldantrag zu unterstützen. Dieser Antrag ist für viele Menschen zu kompliziert. Und jetzt ganz aktuell planen wir eine Podiumsdiskussion mit Impulsreferaten zum Thema „Leere Innenstädte, was tun?“ Wir haben Architekten, kommunale Politiker und Experten für Wohnungsbauförderung eingeladen. Wir bringen die Menschen jetzt ins Gespräch.

Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz



Mitglied des
Vorstands
des
Kreisverbands
Heilbronn:
Hans
Finkbeiner.

Foto: privat

Wohnen wird zum wesentlichen Armutsrisiko

Teilhaberbericht: Statistisches Landesamt beleuchtet die Wohnsituation armutsgefährdeter Menschen

Wohnen macht noch ärmer. Das ist die Kernaussage des Zweiten Teilhaberberichts der Familien-Forschung im Statistischen Landesamt Baden-Württemberg. Der Bericht zur Wohnsituation armutsgefährdeter Menschen vom August 2024 liefert alarmierende Zahlen: Über 205 000 Sozialwohnungen fehlen im Land, mehr als 76 000 Menschen haben keine Wohnung.

Steigende Mieten und mangelnder Wohnraum belasteten armutsgefährdete Haushalte besonders stark: Sie müssten laut Teilhaberbericht 44,8 Prozent ihres Haushaltseinkommens für die Miete ausgeben. Das bedeute, fast die Hälfte des verfügbaren Einkommens müsse allein für die Bruttokaltmiete aufgewendet werden. Schon eine Mietbelastung von 30 Prozent gelte in der Sozialforschung als kritische Schwelle.

Und das bedeute: Menschen in Armut sind so belastet durch die hohen Mietausgaben, dass sie sich



In Baden-Württemberg fehlen über 205 000 Sozialwohnungen. Je 1000 Miethaushalte gibt es nur 20 Sozialwohnungen. Der Bundesschnitt liegt bei 50 Sozialwohnungen pro 1000 Miethaushalte. Foto: iStock.com/taikrixel

das Wohnen nur leisten können, wenn sie an Ausgaben für Bekleidung, Lebensmittel, Energie und Gesundheit sparen. „Die Wohnsituation von Haushalten mit geringem Einkommen, von Alleinerziehenden oder Menschen mit Migrationshintergrund ist häufiger

prekär, beengt oder gesundheitsgefährdend. Zudem sind die Wohnungen häufiger sanierungsbedürftig“, so der Teilhaberbericht. Menschen in Armut wohnten eher in einer Wohnumgebung, in der sie sich weniger sicher fühlen, die weniger gut an den ÖPNV angebun-

den sei, über weniger Einkaufsmöglichkeiten verfüge und weniger Bezug und Bindung zu Nachbarn schaffe. Doch welche Maßnahmen sollten Land und Kommunen nun ergreifen? Der Teilhaberbericht wird deutlich:

Erstens eine stärkere Förderung von Sozialem Wohnungsbau und gemeinwohlorientierter Bodenpolitik: Beispielsweise durch einen festen Anteil an Sozialwohnungen in der Entwicklung von Baugebieten, Familienorientierung bei der Vergabe von Grundstücken und eine Meldepflicht nach 6 Monaten bei Leerstand. Zweitens die Verbesserung der Wohnsituation durch Mietspiegel und Mietpreisbremse und Fördermöglichkeiten für die Bildung von Wohneigentum. Drittens die Förderung der Infrastruktur benachteiligter Sozialräume, die Sicherung von Wohnraum durch vernetzte Fachstellen und die Unterstützung von Menschen in Wohnungslosigkeit durch eine flächendeckende Wohnungsnotfallhilfe. **nem**

Streit um den Pflegegrad

Widerspruch gegen Herabstufung des Pflegegrads – Klageverfahren läuft

Ein Antrag auf Höherstufung des Pflegegrads kann riskant sein: Frau W. aus dem Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald erlebte dies schmerzlich, als sie bei der Pflegeversicherung eine Erhöhung ihres Pflegegrads beantragt – und stattdessen herabgestuft wird. Hat der Medizinische Dienst ihre Pflegebedürftigkeit falsch eingeschätzt? Unterstützung bekommt Frau W. vom Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.

Frau W. ist 55 Jahre alt und seit 19 Jahren Mitglied beim Sozialverband VdK. Schon in ihrer Kindheit erkrankte sie an einer seltenen Muskelkrankheit: Bei dieser Neuromuskulären Erkrankung bildet sich Muskelgewebe zurück. Die Krankheit schreitet unheilbar voran. Kraft, Ausdauer und Muskelmasse nehmen immer weiter ab. Eine Heilung ist nicht möglich.

Ihre Krankheit schränkt Frau W. zunehmend ein. Daher stellte sie Ende 2023 bei ihrer gesetzlichen Pflegeversicherung einen Antrag auf Erhöhung ihres Pflegegrades von 3 auf 4. Nach einer persönlichen Untersuchung durch den Medizinischen Dienst (MD) kam dann die böse Überraschung: Der MD ging in seinem Gutachten von einer Verbesserung der Pflegesituation aus. Die bestehenden Pflegepunkte von Frau W. wurden fast



Der Medizinische Dienst besucht pflegebedürftige Personen zu Hause, um im Auftrag der Pflegeversicherung deren Pflegebedarf zu begutachten. Anhand eines Punktesystems ermittelt der Medizinische Dienst den Grad der Einschränkungen.

Foto: iStock.com/SDI Productions

halbiert! Die Pflegeversicherung lehnte im Januar 2024 den Antrag dementsprechend ab.

In diesen Fällen nimmt die Pflegeversicherung normalerweise dann auch eine Herabstufung des Pflegegrades vor – bei Frau W. wäre dies der Pflegegrad 2 gewesen. Dies passierte jedoch nicht, denn: „Frau W. wurde noch vor der Ein-

führung der 5 Pflegegrade im Jahr 2017 die Pflegestufe 2 zuerkannt. Diese wurde dann in Pflegegrad 3 umgewandelt“, erklärt VdK-Sozialrechtsreferentin Silke Löffler.

Da in diesem Fall ein Bestandschutz (§ 141 SGB XI) besteht, darf der Pflegegrad von Frau W. nicht reduziert werden. Dennoch war der Antrag von Frau W. für Pflege-

grad 4 natürlich abgelehnt worden. Deswegen wendete sie sich verzweifelt an die VdK-Beratungsstelle in Freiburg. Löffler erhob Widerspruch für Frau W. und beantragte im Widerspruchsverfahren direkt eine Wiederholungsbegutachtung für Frau W. Bei dieser erneuten Begutachtung durch den MD wurde eine offensichtlich fehlerhafte

Sachermittlung durch den Sozialleistungsträger ersichtlich. Denn das neue Gutachten ergab eine wesentlich höhere Gesamtpunktzahl – und bescheinigt damit einen deutlich höheren Pflegebedarf von Frau W.

Dieses neue Gutachten bildet die Grundlage für das aktuell laufende Klageverfahren von Frau W., um endlich die Einstufung in Pflegegrad 4 zu erreichen: „Unserer Mandantin geht es zunehmend schlechter. Das neue Gutachten des Medizinischen Dienstes zeigt, dass der Pflegebedarf von Frau W. deutlich höher ist, als bei der ersten Begutachtung angenommen. Daher sind wir sehr zuversichtlich.“

VdK-Tipp

Der Rechtsfall von Frau W. zeigt, wie wichtig es ist, bei einer Begutachtung vorsichtig zu sein. Denn der Medizinische Dienst kann die Pflegebedürftigkeit durchaus auch falsch einschätzen. „Unerfahrene Gutachterinnen und Gutachter können zweifelnde Entscheidungen treffen“, erklärt Löffler. Daher lohnt es sich immer, bei einem ablehnenden Bescheid Widerspruch einzulegen. Rechtliche Unterstützung bietet der Sozialverband VdK in 34 VdK-Beratungsstellen im Ländle. **R. Schwarz**
www.vdk-bw.de

Finanzielle Schieflage der Sozialsysteme

Sozialverband VdK fordert Einführung der Bürgerversicherung für alle

Die Lage der Sozialversicherungssysteme in Deutschland spitzt sich weiter zu: Der gesetzlichen Pflegeversicherung droht bereits im Februar 2025 die Zahlungsunfähigkeit. Gleichzeitig warnt der Bundesrechnungshof erneut vor einer finanziellen Überlastung des Bundes durch den wachsenden Finanzbedarf der Rentenversicherung. Geplante Beitragserhöhungen gehen wieder nur zulasten der gesetzlich Versicherten. Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. nimmt in beiden Krisen eine deutliche Position ein und fordert grundlegende Reformen.

Für den Sozialverband VdK ist die finanziell schwierige Lage der gesetzlichen Pflegeversicherung keine Überraschung. Dabei gäbe es keinerlei Finanzierungsprobleme in der Pflegeversicherung, „wenn die private und die gesetzliche Pflegeversicherung zusam-

mengeführt würden und alle in die gleiche Kasse einzahlen“, erklärte VdK-Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz in einer Pressemitteilung. Hotz kritisierte scharf, dass Reformvorschläge nur auf eine Erhöhung der Sozialbeiträge abzielen, anstatt eine nachhaltige und solidarische Lösung zu suchen.

Dabei sprechen die Zahlen für sich: So lagen zum Jahresende 2022 bei der privaten Pflegeversicherung mehr als 49 Milliarden Euro auf Halde, die gesetzliche Pflegeversicherung hatte nur noch 5,6 Milliarden auf der hohen Kante. Und das bei nur rund neun Millionen privat Versicherten gegenüber 73,5 Millionen gesetzlich Versicherten.

Dazu kommt: Von 100 privat Versicherten benötigten zuletzt im Schnitt 3,2 Personen Pflegeleistungen, bei den gesetzlich Versicherten 6,3 Personen. Die Belastung pro Kopf fällt bei der privaten

Pflegeversicherung mit 234 Euro jährlich deutlich geringer aus als bei der gesetzlichen mit 683 Euro.

Auch im Bereich der Rentenversicherung wächst der Druck. Der Bundesrechnungshof warnte erneut vor einer Überforderung des Bundes durch die steigenden Rentenausgaben. Der VdK-Landesverbandsvorsitzende wies in einem Statement auch diese Kritik zurück: „Der Bundeszuschuss ist kein Geschenk an die Rentenversicherung! Der Bund saniert sich seit Jahren zu Lasten der gesetzlich Versicherten!“

Hotz betonte, dass gesetzlich Rentenversicherte bereits zusätzliche gesamtgesellschaftliche Aufgaben finanzieren müssen – wie die Auszahlung der Mütterrente oder des Grundrentenzuschlags. Diese Aufgaben werden allein von den Beitragszahlern der gesetzlichen Rentenversicherung getragen, da der Bundeszuschuss für diese Mehrkosten längst nicht ausreicht. Allein 38 Milliarden Euro jährlich fließen aus den Beiträgen gesetzlich Versicherter in diese gesamtgesellschaftlichen Aufgaben.

Bürgerversicherung

Der Sozialverband VdK fordert daher, dass alle Bürgerinnen und Bürger in die Finanzierung der Sozialversicherungssysteme einbezogen werden. Eine Reform, die sowohl die Zusammenführung der privaten und gesetzlichen Pflegeversicherung als auch eine Bürgerversicherung im Rentensystem umfasst, ist längst überfällig. **res**

Wie sicher ist die Rente?

VdK-Infoabend in Nagold ein voller Erfolg

Stetige Diskussionen über weitere Beitragserhöhungen, die Ausweitung der Aktien-Rente oder die Einführung einer Rentenversicherung für alle Erwerbstätigen werfen die Frage auf: Wie sicher ist die Rente eigentlich noch? Der VdK-Kreisverband Calw veranstaltete daher am Dienstag, 24. September, einen VdK-Infoabend über die Leistungen und Finanzierung der gesetzlichen Rentenversicherung.

Als Expertin der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg war Claudia Tuchscherer in Nagold zu Gast: Sie erläuterte den Anwesenden zunächst die Finanzsituation der Rentenversicherung, deren Einnahmen sich im Jahr 2023 auf 375,8 Mrd. Euro beliefen. Mit Gesamtausgaben von 374,3 Mrd. Euro betrug die Nachhaltigkeitsrücklage im vergangenen Jahr somit 45 Mrd. Euro – was 1,7 Monatsausgaben der allgemeinen Rentenversicherung entspricht.

Demographie

Auch die demografische Entwicklung war selbstverständlich Thema des Infoabends. Hier stellte Tuchscherer die neuesten demografischen Vorausberechnungen vor: Diese zeigen einen positiven Trend. Die künftige Belastung würde weniger stark ausfallen, als frühere Vorausberechnungen vermuten ließen.

Gründe hierfür seien veränderte Annahmen zur Entwicklung der Geburten, Lebenserwartung und Zuwanderung. Zwar komme es

zwischen 2020 und 2040 unter anderem durch die sogenannten Babyboomer zu einem deutlichen Anstieg der demografischen Belastung. Dieser sei jedoch nicht höher als der zwischen den Jahren 1990 und 2010.

Besser als ihr Ruf?

Außerdem sei für ein weiterhin funktionierendes Rentensystem nicht nur die demografische Entwicklung allein maßgeblich, erläuterte Tuchscherer. Auch die Produktivität der Volkswirtschaft sei ein entscheidender Faktor. Hierfür müsse das Bruttosozialprodukt gehalten oder sogar gesteigert werden. Waren 1960 noch 5,3 Erwerbstätige notwendig, um eine Rente im Umlagesystem zu finanzieren, reichten 2020 hierfür 2,7 Erwerbstätige aus.

Dennoch greifen Politik und Medien immer wieder die hohen Bundeszuschüsse zur Rentenversicherung auf – obwohl der Anteil der Zuschüsse an den Gesamtausgaben der Rentenversicherung seit 2010 zurückgegangen ist. Weiterhin vergessen sie dabei, dass die Zuschüsse der Finanzierung gesamtgesellschaftlicher Aufgaben dienen.

Und: Immer wieder greift der Bund zur Sanierung des Bundeshaushaltes in die Rentenkasse ein, beispielsweise durch Kürzung zugesagter Zuschüsse und Streichung von Sonderzahlungen. Für die Zeit von 2022 bis 2027 summieren sich diese Eingriffe auf ein Volumen von 9,6 Milliarden Euro. **red**



Die Ampel steht auf Gelb: Für eine langfristige Stabilität der Sozialversicherungssysteme sind grundlegende Reformen notwendig.

„Jeder Patient muss uns gleich viel wert sein“

Ortsverband Filderstadt organisiert große Podiumsdiskussion zum Thema: Ist die medizinische Versorgung in Gefahr?

Über den Zustand der Gesundheitsversorgung in Filderstadt haben auf Einladung des VdK-Ortsverbands Filderstadt drei kompetente Gäste vor einem fachkundigen Publikum engagiert und pointiert diskutiert: Oberbürgermeister Christoph Traub, der Präsident der Landesärztekammer Dr. Wolfgang Miller und Roland Sing, Ehrenvorsitzender des VdK Baden-Württemberg. Ines Schmidt, die Vorsitzende des VdK-Ortsverbands Filderstadt, erhielt als Moderatorin auf ihre Fragen präzise Antworten.

Der Patient ist gesundheitlich angeschlagen, aber er hat – aus Sicht der Podiumsteilnehmer – durchaus Überlebenschancen. Das lässt sich an den Schlussstatements festmachen, für die Ines Schmidt nach einer Prognose fragte: „Wo stehen wir in zehn Jahren?“ Oberbürgermeister Christoph Traub geht davon aus, dass die derzeitige Situation erhalten bleibe. „Von einer Verbesserung gehe ich nicht aus.“ Roland Sing gibt hingegen die „Hoffnung auf Verbesserung nicht auf. Das lässt sich die Bevölkerung nicht gefallen.“ Und Dr. Wolfgang Miller äußerte sich „zuversichtlich, dass es nicht schlechter wird. Aber es wird Veränderungen geben“, davon ist der Präsident der Landesärztekammer überzeugt. Die

Situation vor Ort hatte Ines Schmidt zu Beginn anhand von Zahlen umrissen.

73 Ärzte für 46 000

In Filderstadt praktizieren aktuell 73 Ärzte (ohne Zahnärzte); 26 Allgemeinmediziner (Hausarzt), 45 Fachärzte und zwei Kinderärzte. Sie sind zuständig für rund 46 000 Einwohnerinnen und Einwohner. Ein Allgemeinarzt ist rechnerisch also zuständig für 1700 Personen. Bei den Fachärzten gibt es zum Beispiel zehn Mediziner im Fachgebiet Gynäkologie, sechs Orthopäden, fünf Augenärzte und einen Urologen. In der großen Kreisstadt klaffen aber auch Lücken in der fachärztlichen Versorgung. Dermatologen und Kardiologen sucht man vergebens. Die nächstgelegenen Ärzte dieser Fachrichtungen sind in der Nachbarstadt Leinfelden-Echterdingen ansässig. Die Versorgung in Filderstadt könnte also besser sein. Der Status quo führe unbestritten zur Überlastung von Ärzten und ihren Angestellten, Annahmestopps für neue Patienten, Nichterreichbarkeit der Praxen per Telefon und zu langen Wartezeiten von mehreren Monaten auf einen Behandlungstermin. Beschwerden darüber landen auch auf dem Rathaus. „Wir müssen uns mit der Si-



„Die ärztliche Versorgung könnte besser sein“, das ist die Meinung der Podiumsteilnehmer: VdK-Ehrenvorsitzender Roland Sing, Dr. Wolfgang Miller, Präsident der Landesärztekammer, Ines Schmidt, Vorsitzende des Ortsverbands Filderstadt und Christoph Traub, Oberbürgermeister in Filderstadt (von links). Foto: VdK OV Filderstadt

tuation auseinandersetzen“, sagt Oberbürgermeister Christoph Traub, obwohl die Stadt für die medizinische Versorgung rechtlich betrachtet nicht zuständig sei.

„Wir erkennen Mängel und versuchen, entgegenzuwirken“. Beispielhaft zählte der Rathauschef Runde Tische mit der Ärzteschaft, das Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit, finanzielle Unterstützung von neuen Ärzten und Beratung im Umgang mit der Digitalisierung auf. Filderstadt habe noch „eine gute Versorgung“, befand Dr. Wolfgang Miller. Das gelte auch fürs ganze Land. 75 000 Mediziner gebe es in Baden-Württemberg, zwei Drittel davon seien berufstätig. „Mit denen, die wir haben, können wir eine gute Versorgung erhalten“, ist der Präsident der Ärztekammer überzeugt. Unter einer Bedingung: Der Zustrom zu den Praxen müsse gesteuert wer-

den, etwa durch Anreizsysteme für die ambulante Versorgung. „Derzeit leiden wir unter ungesteuerter Inanspruchnahme.“

„Wer sich nicht wehren kann, wird zum Opfer.“ Roland Sing zur Bevorzugung von Privatpatienten.

Andere Länder seien da schon weiter. „Streng reglementiert“ sei zum Beispiel in Dänemark der Zugang zur Krankenhausbehandlung. „Es müsste doch möglich sein ein Vermittlungssystem für die Überweisung an Fachärzte hinzubekommen. Davon träume ich.“ Auch Roland Sing mochte „in Filderstadt kein akutes Versorgungsproblem ausmachen“. Für ihn als Bürger der Nachbarstadt Leinfelden-Echterdingen sei es „kein Problem“ etwa einen Arzt in Stuttgart-Möhringen oder Bernhausen aufzusuchen. Kritisch sei die Lage hingegen „auf dem Land“.

Positiv: Digitalisierung

Das Hausarzt-Modell sei geeignet, Patientenhopping einzudäm-

men. Nur fragte er sich: „Warum macht die Hälfte der Ärzte dabei nicht mit? Sing legte auch beim Thema Terminvergabe den Finger in die Wunde: „Wer sich nicht wehren kann, wird zum Opfer“, sagte er zur Bevorzugung von Privatversicherten. Er appellierte an die Mediziner: „Jeder Patient muss uns doch gleich viel wert sein.“ Die Digitalisierung in der Medizin sahen die Podiumsteilnehmer mit Abstrichen positiv. Sie könne die Arbeit erleichtern – unter der Voraussetzung, „dass wir Digitalisierung endlich ernst nehmen“, sagte OB Traub. Für Ältere werde man als Kommune vermutlich Geräte bereitstellen müssen. „Niemand darf ausgeschlossen werden.“ Roland Sing betonte seine positive Einstellung, warnte aber davor, dass „Millionen Menschen nicht erreicht werden“. Dr. Wolfgang Miller führte als positives Beispiel eine Vorreiterrolle Baden-Württembergs in der Telemedizin an. Diese sei mit dem sogenannten E-Rezept ein gelungenes Beispiel für die Digitalisierung. **red**

Pflegepauschbetrag

Steuererleichterungen für pflegende Angehörige

80 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland werden zuhause von ihren Angehörigen versorgt. Diese Pflege kostete Zeit und Kraft, aber auch Geld. Ab einem Grad der Behinderung von 20 können Pflegepersonen diese finanziellen Aufwendungen von der Steuer absetzen. Die VdK-Beratungspraxis zeigt leider, dass dieser Steuervorteil vielen pflegenden Angehörigen nicht bekannt ist.

Pflegepersonen können ganz einfach einen steuerlichen Pauschbetrag geltend machen. Als Nachweis für die Pflegetätigkeit ist ein Bescheid über die Pflegebedürftigkeit oder die Hilflosigkeit der gepflegten Person ausreichend. Ändert sich der Pflegegrad, ist der neue Bescheid bei der Einkommenssteuererklärung beizulegen.

Die Steuervergünstigung wird pauschal für pflegende Angehörige

gewährt – ganz unabhängig von tatsächlich entstandenen Kosten.

So hoch ist der Betrag

Daher ist es auch nicht notwendig, mit einzelnen Belegen die jeweiligen Ausgaben bei der Einkommenssteuererklärung nachzuweisen. Pflegepersonen, die mehr als einen Angehörigen pflegen, können den Pflegepauschbetrag natürlich auch mehrfach bei der Steuererklärung geltend machen.

Aktuell liegen die gültigen Pflegepauschbeträge bei:

- Pflegegrad 2: 600 Euro
- Pflegegrad 3: 1.100 Euro
- Pflegegrad 4 und 5: 1.800 Euro
- Merkzeichen H: 1.800 Euro

Wichtig

Die Pflege der Angehörigen muss unentgeltlich erfolgen. Andernfalls wird der Pflegepauschbetrag nicht gewährt! Auch das Pflegegeld der Pflegeversicherungen zählt als Einkommen. Es sei denn, die pflegenden Angehörigen nutzen das Pflegegeld für Hilfsleistungen, die der pflegebedürftigen Person zugutekommen. In diesem Fall ist es sinnvoll, dies dem Finanzamt nachweisen zu können. **res**

Wo beantragen?

Nutzen Sie für den Pflegepauschbetrag bei Ihrer Steuererklärung die Anlage „Außergewöhnliche Belastungen / Pauschbeträge“ in Zeile 11 und 16.



Viele Angehörige kümmern sich unentgeltlich um ihre Liebsten und können dafür einen steuerlichen Pauschbetrag geltend machen.

- 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

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

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

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

Job-Speed-Dating für Menschen mit Schwerbehinderung

Inklusion: Oliver Reinl vom Zentrum selbstbestimmt Leben Stuttgart (ZsL) im Interview – Anmeldung noch möglich für 11.02.2025

Alle acht Minuten ertönt ein Gong und die Bewerberinnen und Bewerber wechseln zum nächsten Arbeitgeber. Das landesweit erste Job-Speed-Dating für Menschen mit Schwerbehinderung im Oktober 2023 war ein voller Erfolg: Zehn Arbeitgeber führten in Stuttgart Gespräche mit 25 Jobsuchenden und das Ergebnis? Einige Festanstellungen und mehrere Praktika. Andreas Lapp-Zens vom ZsL Stuttgart organisiert für Februar 2025 das zweite Job-Speed-Dating. Im Interview erzählt Vorstand Oliver Reinl, warum dieses Format gerade für Menschen mit Schwerbehinderung so passend ist und weshalb die Arbeitgeber so großes Interesse haben.

Warum funktioniert das so gut: Bewerbungsgespräche im 8-Minuten-Takt? Da könnte man doch denken: So schnell lerne ich doch niemanden kennen?

Das Gegenteil passiert und das ist das Spannende. Die Atmosphäre ist so viel lockerer und gelöster, das ist die große Chance. Sie müssen sich vorstellen: Zu uns kommen



Bewerbungsgespräche im 8-Minuten-Takt: Arbeitgeber und Arbeitnehmer im Austausch auf dem ersten Job-Speed-Dating für Menschen mit Schwerbehinderung im Oktober 2023. Foto: Zentrum selbstbestimmt Leben Stuttgart (ZsL)

Menschen, die haben 100 Bewerbungen geschrieben und keine einzige Einladung zum Gespräch bekommen. Das liegt natürlich auch an Vorurteilen gegenüber den Menschen mit Behinderung. Wenn ich dann aber als Arbeitgeber einem Menschen einfach gegenüber sitze, dann habe ich einen Eindruck und vielleicht Lust, ihn näher kennen zu lernen.

Und es gibt vorab ein Coaching? Ja. Unser Job-Coaching ist für die Bewerberinnen und Bewerber verpflichtend. Es ist kostenfrei, gefördert von der Aktion Mensch. Da-

von profitieren alle sehr. Wie wirke ich, was schreibe ich in mein Kurzprofil, wie gehe ich auf einen Arbeitgeber zu? Diese Fragen sind besonders für Menschen interessant, die vielleicht noch nicht so viele Bewerbungsgespräche hatten. Aber auch den Arbeitgebern bieten wir ein Briefing an. Da geht es natürlich um den Umgang miteinander, welche Fragen ich stellen darf und so weiter. Aber auch um finanzielle Dinge wie die Ausgleichsabgabe oder eine mögliche Unterstützung durch den Integrationsfachdienst. Es kommt natürlich aber ganz auf den Arbeitgeber

selbst an. Bei uns machen viele große Unternehmen mit. Die wissen das alles und bringen zum Speed-Dating ihre Schwerbehinderten-Vertrauensleute mit.

Welche Arbeitgeber kommen? Bunt gemischt. Große Gastronomie, Verkehrsbetriebe, Kommunen, Banken. Das Interesse ist groß. Auch klar im Fachkräftemangel. Doch was mir auffällt: Es fehlt noch so viel Transparenz. Viele Arbeitgeber wissen gar nicht, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Wir haben einen Runden Tisch ins Leben gerufen: Die

Arbeitgeber diskutieren, geben ihr Wissen weiter und vernetzen sich.

Wie erleben Sie die Bewerberinnen und Bewerber?

Mittlerweile habe ich ja einige Jahre Erfahrung in der Beratung. Und es ist so: Ich habe noch keinen einzigen Menschen erlebt, der sagt: Ich ruhe mich auf meinen Sozialleistungen aus. Alle wollen arbeiten. Arbeit gibt Sinn.

Was wünschen Sie sich für das Job-Speed-Dating im Februar?

Ich möchte so viele Menschen wie möglich in ein Praktikum vermitteln. Und Arbeitgeber, die sagen: Mensch, der macht einen netten Eindruck, der kann was, den schaue ich mir genauer an – mit dem will ich es versuchen.

Man kann sich noch anmelden? Aber unbedingt! Arbeitgeber und Bewerberinnen und Bewerber.

Das Gespräch führte Julia Nemetschek-Renz

Info

Zweites Job-Speed-Dating am 11. Februar 2025, Job-Coaching am 22. oder 23. Januar 2025. Anmeldung bitte direkt beim ZsL Stuttgart per E-Mail an Britta Schade oder an Andreas Lapp-Zens:

@ schade@zsl-stuttgart.de

@ lapp-zens@zsl-stuttgart.de

Weitere Informationen unter:

www.zsl-stuttgart.de

(07 11) 780 18 58



Oliver Reinl.

Foto: privat

Schlüsselfinder: VdK-Angebot endet

Service der Deutschen Post noch bis 31. Dezember

Mit dem VdK-Schlüsselfinder am Schlüsselbund war es VdK-Mitgliedern bisher möglich, einen verlorenen Schlüssel einfach und unkompliziert zurückzuerhalten. Leider stellt die Deutsche Post jedoch zum 31. Dezember 2024 ihren Schlüsselservice ein. Dem Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. ist es daher künftig nicht mehr möglich, den Schlüsselfinder weiter zur Verfügung zu stellen. Bis zum genannten Datum können verlorene Schlüssel noch wie gewohnt zurückgesendet werden. Danach endet das Angebot.

Seit vielen Jahren war der VdK-Schlüsselfinder ein beliebtes Angebot des VdK-Landesverbands: Ging ein Schlüsselbund verloren,

mussten Finder diesen nur in den nächsten Briefkasten werfen. Die Deutsche Post schickte den Schlüsselbund anschließend an den Sozialverband VdK – über den Anhänger am Schlüsselbund, versehen mit einem individuellen Code, war es dann ganz einfach möglich, den Besitzer ausfindig zu machen.

Leider stellt die Deutsche Post diesen Service zum Jahresende ein. Der Sozialverband VdK muss daher ebenfalls auf dieses Angebot verzichten. Mitglieder, die bisher den VdK-Schlüsselfinder genutzt haben, werden gebeten, sich nach eigenen alternativen Vorkehrungen umzusehen, um sicherzustellen, dass Schlüssel im Falle eines Verlustes dennoch den Weg zurückfinden. **res**

Schüler werden fit für die Rente

DRV-Initiative Rentenblicker klärt Jugendliche auf

Bei der Zukunft sollte man nichts dem Zufall überlassen – gerade nicht bei der Altersvorsorge! Doch viele junge Menschen beschäftigen sich wenig bis gar nicht mit dem Thema Rente. Dabei ist es von Vorteil, die Funktionsweise der gesetzlichen Rentenversicherung zu verstehen. Vor allem, um Versicherungslücken zu vermeiden! Mit der bundesweiten und kostenfreien Initiative Rentenblicker bietet die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg jungen Menschen die Möglichkeit, sich frühzeitig mit der eigenen Altersvorsorge auseinanderzusetzen.

Mehr als 70 Rentenexperten der Deutschen Rentenversicherung kommen auf Wunsch in Schulen in ganz Deutschland: In Absprache mit der Lehrkraft erhalten die Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse in einer 90-minütigen Unterrichtseinheit umfassende Einblicke in das deutsche Rentensystem. Die Experten erklären dabei anschaulich die Funktionsweise der Sozialversicherung in Deutschland.

Hierbei erfahren die Jugendlichen, welche Leistungen die gesetzliche Rentenversicherung bietet und was für Möglichkeiten für eine zusätzliche Vorsorge im Alter



Das Thema Rente kommt in der Schule oft zu kurz. Foto: iStock.com/izusek

bestehen. Auf diesem Weg möchte die DRV junge Menschen frühzeitig dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, sich schon in jungen Jahren mit ihrer Zukunft auseinanderzusetzen. Denn auch wenn die Rente für Jugendliche noch weit entfernt scheint, profitieren sie bereits heute von den Leistungen der Rentenversicherung – zum Beispiel bei der medizinischen Rehabilitation.

Das Bildungsangebot der DRV ist neutral und unabhängig und garantiert den Schülern einen fundierten Überblick zur Rente. **res** www.rentenblicker.de

Kompromiss bei Antidiskriminierungsgesetz in Aussicht

Dem Landesantidiskriminierungsgesetz Baden-Württemberg drohte bereits vor seiner Verabschiedung das Aus: Kommunen, Wirtschaft sowie Polizei kritisierten das geplante Gleichbehandlungsgesetz und warnten vor einem „Bürokratiemonster“. Nachdem schließlich auch Ministerpräsident Winfried Kretschmann einlenkte, machten sich Sozialverbände und Gewerkschaften wie ver.di. für das Gesetz stark – auch der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. forderte die Landesregierung auf, das geplante Gleichbehandlungsgesetz weiter zu planen und umzusetzen.

Aufgrund der zahlreichen Kritiken gibt es inzwischen erste Anzeichen für einen Kompromiss. Wie der SWR berichtet, arbeiten die Landesregierung und betroffene Institutionen an einer Lösung, die das Gesetz in abgeschwächter Form ermöglichen soll.

Wie die endgültige Fassung des Gesetzes aussehen wird, bleibt abzuwarten. Das Antidiskriminierungsgesetz soll Menschen vor Diskriminierung durch öffentliche Stellen schützen und ihnen ermöglichen, leichter gegen Benachteiligungen vorzugehen. **res**



Foto: unsplash.com | Bamdad Norouziian

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 Olgaek

(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.

Knochendichte-Messung selbst bezahlen?

Früherkennung von Osteoporose – Krankenkasse übernimmt IGeL nur in Ausnahmefällen

Regelmäßig erreichen die VdK-Patientenberatung Fragen zu den sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Die Kosten für IGeL werden in der Regel nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Sie müssen daher privat bezahlt werden. Frau K. ist 60 Jahre alt. Sie geht regelmäßig zur Früherkennungs-Untersuchung zu ihrer Frauenärztin. Beim letzten Besuch hat die Ärztin eine Knochendichtemessung, auch Osteodensitometrie genannt, empfohlen. Diese sei nach der Menopause sinnvoll, um frühzeitig Osteoporose zu erkennen. Eine Überweisung zur Messung könne sie ihr aber nicht ausstellen: Denn die gesetzliche Krankenkasse zahlt die Knochendichtemessung nicht. Frau K. müsse die Untersuchung selbst bezahlen – und ist nun verunsichert: „Warum zahlt meine Krankenkasse die Knochendichtemessung nicht, obwohl meine Ärztin die Messung empfiehlt?“



Für Frauen nach den Wechseljahren wird die Osteodensitometrie oft zur Früherkennung von Osteoporose empfohlen – jedoch meist als Selbstzahlerleistung. Foto: iStock.com/ljubaphoto

Mit dieser Frage wendet sich Frau K. an die VdK-Patientenberatung. „Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Knochendichtemessung nur in Ausnahmefällen. Das ist nach einem Knochenbruch der Fall, wenn ein Verdacht auf Osteoporose besteht. Aber auch, wenn eine Behandlung mit Osteoporose-Medikamenten geplant ist“, erklärt VdK-Patientenberaterin Željka Pintarić.

Die Knochendichtemessung ist eine Kassenleistung, wenn

- nach einem Knochenbruch ein Verdacht auf Osteoporose besteht, beziehungsweise die Diagnose Osteoporose bereits besteht,
- eine Behandlung mit Osteoporose-Medikamenten erwogen wird,
- ein erhöhtes Risiko für Osteoporose besteht – zum Beispiel nach längerer Einnahme von Kortisonpräparaten oder bestimmten Epilepsie-Medikamenten,

aufgrund bestimmter Grunderkrankungen ein erhöhtes Frakturrisiko besteht, wie etwa Diabetes mellitus, Rheuma oder COPD in Verbindung mit Alter und Geschlecht (zum Beispiel bei Frauen nach der Menopause).
Arztpraxen brauchen eine Genehmigung zur Erbringung und Abrechnung der Knochendichtemessung als Kassenleistung. Die Kassenärztliche Vereinigung kann entsprechend qualifizierte Ärztinnen und Ärzte nennen.



Wichtig

Die private Abrechnung ist nicht zulässig, wenn die Voraussetzungen für eine Kassenleistung vorliegen. Als reine Früherkennung, das heißt ohne Krankheitsanzeichen, ist die Knochendichtemessung immer eine IGeL. Sie muss von Patientinnen und Patienten selbst bezahlt werden. „Die Wahrscheinlichkeit einer Osteoporose ist bei Frauen nach den Wechseljahren höher. Östrogenmangel, Untergewicht und mangelnde Bewegung begünstigen das Entstehen einer Osteoporose“, führt VdK-Patientenberaterin Pintarić im Gespräch weiter aus.

Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) könne für Frauen unter 65 Jahren ohne weitere Risikofaktoren die Knochendichtemessung als Früherkennung jedoch mehr Nachteile als Vorteile haben. Pintarić: „Ergibt die Messung eine niedrige Knochendichte, kann das beunruhigen und dazu führen, dass sich jemand aus Angst vor einem Knochenbruch weniger bewegt. Dann schadet die Früherkennung sogar.“ Zwar ist die verringerte Knochendichte ein Risikofaktor für Knochenbrüche. Jedoch hat die Knochendichte allein nur eine begrenzte Aussagekraft. Bewegung und gezieltes Training sollten nicht eingeschränkt werden. Denn diese fördern den Knochenaufbau und stärken die Muskulatur.

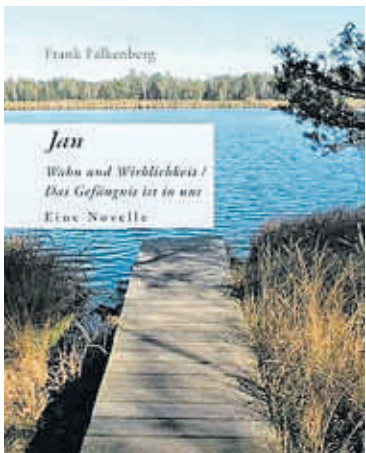
Verordnung von Medikamenten gegen Osteoporose). Denn dann zahlt die Kasse die Knochendichtemessung“, rät die VdK-Patientenberaterin.
IGeL sind übrigens nie Notfallleistungen. Patientinnen und Patienten sollten sich daher nie unter Druck setzen lassen. „Informieren Sie sich, bevor Sie eine Leistung als IGeL in Anspruch nehmen“, ergänzt Pintarić. Mithilfe des „Risikorechners Osteoporose“ kann das Risiko für einen Knochenbruch innerhalb der nächsten Jahre abgeschätzt werden. Die App findet sich im App Store oder Google Play Store unter dem Namen „Osteoporose Risiko Wissen“.
Weitere Infos gibt es unter www.gesundheitsinformation.de. Individuelle Gesundheitsleistungen sind außerdem Thema im VdK-Podcast „Reingehört“: Dieser steht unter www.vdk-bw.de sowie bei allen gängigen Streaming-Plattformen zur Verfügung. **red**



Željka Pintarić Foto: David Vogt/ visupixel

BUCH TIPP

Das Ringen mit inneren Zwängen



Wer kennt es nicht: Gerade die Wohnung verlassen und schon kommen die quälenden Gedanken: „Habe ich die Haustür abgeschlossen?“ Menschen mit Zwangsstörung werden jedoch von ständigen Sorgen begleitet. Diese führen dazu, dass sie bestimmte Handlungen immer wieder ausführen müssen. Frank Falkenberg schildert in seiner Novelle „Jan – Wahn und Wirklichkeit“ das Leben eines jungen Mannes, der unter schweren Wasch- und Kontrollzwängen leidet. Nach jahrelanger Qual begibt er sich in stationäre Behandlung. Doch Rückblenden zeigen, dass seine Zwanghaftigkeit ihn seit der Kindheit begleitet.

ISBN 978-3-87336-818-7
Gerhard Hess Verlag



Podcast „Reingehört“
Deine Entscheidung zur Organspende

Zu wenige Menschen besitzen einen Organspendeausweis – das neue Organspenderegister soll das ändern. Im VdK-Podcast gibt VdK-Patientenberaterin Željka Pintarić einen umfassenden Überblick über das neue Register. Sie erklärt die Abläufe und Risiken einer Organspende sowie die Bedeutung dieser lebensrettenden Maßnahme für Betroffene und deren Angehörige. Gleich Reinhören!



AKTUELL

Liposuktion bei Lipödem im Stadium III

Beim Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung an den Armen und/oder Beinen, die starke Schmerzen verursachen kann. Zusätzlich bestehen vermehrte Wassereinlagerungen in den betroffenen Körperteilen. Das Lipödem wird nicht selten als Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas) fehlgedeutet und bleibt deshalb lange unerkannt. Es tritt nahezu ausschließlich bei Frauen auf. Die Ursache des Lipödems ist bisher unbekannt. Die konservative Therapie wie Lymphdrainage, Kompression und Bewegungstherapie kann die bestehende Fettverteilungsstörung nicht beeinflussen.

dingt vermehrte Fettgewebe entfernt wird. Die befristete Regelung, wonach die Liposuktion bei Lipödem in Stadium III unter bestimmten Bedingungen eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung ist, wurde bis Ende 2025 verlängert. Hintergrund ist die Erprobungsstudie „LIPLEG – Liposuktion bei Lipödem in den Stadien I, II oder III“. Aktuell werden die Daten dieser Studie zu den Vor- und Nachteilen der Liposuktion im Vergleich zu einer alleinigen nichtoperativen Behandlung mit Lymphdrainage, Kompression und Bewegungstherapie ausgewertet. Die Entscheidung, ob die Liposuktion eine reguläre Leistung der gesetzlichen Krankenkassen wird und wenn ja, bei welchen Erkrankungsstadien des Lipödems, soll bis Mitte des Jahres 2025 vorliegen. **red**

Anspruch verlängert

Die Liposuktion ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem das krankheitsbe-

IMPRESSUM

Landesteil und Bezirksseiten Baden-Württemberg
Sozialverband VdK Baden-Württemberg
Redaktion:
Julia Nemetschek-Renz verantwortlich (nem), Rebecca Schwarz (res)
Anschrift:
Sozialverband VdK Baden-Württemberg
Landesredaktion VdK-ZEITUNG
Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart
Telefon: (07 11) 6 19 56-60
Fax: (07 11) 6 19 56-99
E-Mail: j.nemetschek-renz@vdk.de
Internet: www.vdk-bw.de

– 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

Feiern mit dem Bundespräsidenten

Tag des Ehrenamts – mit dabei VdKler Renate Babic und Matthias Maiterth



Die Ulmer Kreisverbandsvorsitzende Renate Babic mit dem Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier in Berlin. Foto: VdK KV Ulm

Am 13. September 2024 wurden 4300 Ehrenamtliche aus ganz Deutschland beim Bürgerfest im Schloss Bellevue mit einer persönlichen Einladung geehrt. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat sich für ihren besonderen Einsatz bedankt. Unter den Ehrenamtlichen: VdKler Renate Babic und Matthias Maiterth aus Göggingen.

„Freitag, der 13.9.24, ist ein besonderer Tag der Freude“, so der Bundespräsident. Dieser Tag sei einem auserwählten Kreis von ehrenamtlich engagierten Menschen aus ganz Deutschland gewidmet, die sich mit ihrem Ehrenamt in herausragender Art und Weise um das Gemeinwohl verdient gemacht hätten. Menschen,

die gesellschaftliche Herausforderungen angehen und sich für andere Menschen einsetzen. Ein Festtag des Ehrenamtes!

Das diesjährige Motto lautete „Pamoja – gemeinsam stärker“. Partnerländer waren Niedersachsen und Kenia. Unter den geladenen Gästen: VdKler Renate Babic und Matthias Maiterth aus Göggingen. Welch eine große Ehre war das für die Beiden! „Als vor einigen Wochen ein Brief des Bundespräsidialamtes bei mir eintraf, war ich zuerst sprachlos“, sagt Renate Babic. Ein Goldener Adler zierte den Briefkopf und darunter stand in edler Schrift: „Der Bundespräsident und seine Frau Elke Bubenbender bitten Frau Renate Babic mit Begleitung zum Bürgerfest in den Park von Schloss Bellevue! Sie hat sich in besonderer Weise für das Gemeinwohl in Deutschland, aber auch in Afrika eingesetzt und verdient gemacht.“

Kinder Helfen Kindern (Kindergarten/Schulprojekt in Tanzania) und der Sozialverband VdK seien nur zwei Beispiele des außergewöhnlichen Engagements der letzten 20 Jahre. Feiern mit dem Bundespräsidenten – mitten im Schloss Bellevue – großartig und einmalig zugleich! Das Programm und die kulinarischen Köstlichkeiten waren etwas besonderes. „Es war ein tolles Erlebnis, welches uns zuteil wurde“, sagt Renate Babic. **red**

Vereinstag bei Netto

Ortsverband: Pfandspenden und Anerkennung

Große Spendenaktion in Onstmettingen und der VdK-Ortsverband Onstmettingen ist mit dabei. „Bring dich ein für Deinen Verein“ heißt die Aktion, die in den Netto-Märkten Onstmettingen und Tailfingen und im Onstmettinger Getränkemarkt stattfand. Durch das Aufrufen des Getränke-Pfandes und Pfandspenden konnten Bürgerinnen und Bürger dem VdK-Ortsverband Onstmettingen etwas Gutes tun.

Am 21. September 2024 fand der „Vereinstag“ statt, an dem sich fast alle Vorstandsmitglieder mit einem Informationsstand, direkt vor dem Netto-Markt in der Onstmettinger Hauptstraße, präsentieren durften.

Die Aktion brachte dem VdK-Ortsverband Onstmettingen eine wertvolle Anerkennung seitens der Bevölkerung ein. Vielen der Bürgerinnen und Bürger war nicht bewusst, was der Sozialverband VdK Deutschland und auch der VdK-Ortsverband Onstmettingen hier für die Bürgerschaft zu leisten im Stande ist.

Beim Vereinstag gaben die Ausschussmitglieder nicht nur wichtige Informationen weiter, sondern verteilten auch die VdK-Prospekte an die interessierten Besucher. Für die kleinen Gäste gab es zudem Malbücher und Kartenspiele. Drei neue Mitglieder konnten während der Zeit des Informationsstandes gewonnen werden. **red**



Silke Rapp trägt sich als 120. Mitglied beim Ortsverband Onstmettingen ein, links Ortsverbandsvorsitzender Roland Sauter. Foto: VdK Ov Onstmettingen

VdK Reisen

„Reisen unter Freunden“

VdK Reisen



Rufen Sie uns an und bestellen Sie den Kur-Wellness-Katalog. Ihr VdK-Reiseteam Antonija Koc-Cuvalo und Durdane Jiroyan

Weihnachten am Lago Maggiore | 23.12. – 27.12.24



Weihnachten am See hat eine ganz besondere Geschmacksnote: Krippenspiele und antike Traditionen machen den Heiligen Abend wieder lebendig. Weihnachtsmärkte und festlich geschmückte Geschäfte bereichern die historischen Zentren der Kleinstädte am See und freuen sich auf zahlreiche Besucher, die dieses stimmungsvolle Ambiente schätzen.

Ausflüge: 2-stündige Führung Mailand ▶ ganztägige Reiseleitung für die Perlen des Lago Maggiore ▶ ganztägige Reiseleitung für Centovalli-Bahn am 26.12. ▶ Fahrt mit der Centovalli-Bahn von Domodossola nach Locarno am 26.12.

Preis: ab 795 € p. P. / Doppelzimmer

Fahrt im komfortablen Fernreisebus, Willkommensdrink, 4 x Ü/FR im 3-Sterne Hotel Il Chiostrò, 3 x 3-Gang-Abendessen, 1 x 4-Gang-Weihnachtsabendessen am 24.12. inkl. ¼ l Wein und ½ l Wasser

Bergweihnacht in Südtirol | 22.12. – 26.12.24

Freuen Sie sich auf die bekanntesten Weihnachtsmärkte in Brixen, Bozen, Meran oder Bruneck. Lassen Sie sich von der Musik, dem Weihnachtsgebäck und der Südtiroler Gastlichkeit verzaubern. Mit dem Konzert des berühmten Bergsteigerchors „Rosalpina“ und dem Kastelruther Viergesang wird Ihnen warm ums Herz und die schöne Weihnachtszeit erreicht einen Höhepunkt!

Ausflüge: Weihnachtskonzert Bergsteigerchor „Rosalpina“ und dem Kastelruther Viergesang ▶ ganztägige Reiseleitung zum Weihnachtsmarkt Bozen, Meran und Brixen inkl. Besuch Krippenmuseum und Besuch von Kloster Neustift

Preis: ab 995 € p. P. / Doppelzimmer inkl. Kurtaxe

Fahrt im komfortablen Fernreisebus, 4 x Ü/HP im 3* sup. Hotel Gissbach davon 1 x Weihnachtsgaladinner am 25.12., 1 x weihnachtliches Beisammensein mit Glühwein, Punsch, Keksen & Weihnachtsmusik an Heligabend, 1 x Kaffee und Kuchen im Hotel

8-tägige-Flugreise auf Kreta mit 3 Ausflügen

Bewundern Sie die wunderschöne griechische Insel Kreta aus vielen verschiedenen Perspektiven und lernen Sie die Kultur, atemberaubende Natur und aromatische Kulinarik kennen. Die größte griechische Insel hat einiges zu bieten. Mit ihren über 300 Sonnentagen im Jahr ist sie eine wahre Perle des Mittelmeers. Die verblüffenden Städte der Insel und auch die einzigartigen und typischen Dörfer werden Sie mit ihren kleinen Gassen und dem bunten Treiben begeistern.

Abreise: 23.04.25 / 30.04.25 / 14.05.2024 ab/bis Stuttgart

Preis: ab 929 € p. P. / Doppelzimmer

Auf Entdeckerreise durch das alte Ägypten 15-tägige Nilkombination mit Badeurlaub

Keine andere antike Hochkultur übt bis heute eine solche Faszination aus wie die Ägypter und ihre geheimnisvollen Pyramiden. Zusammen mit den monumentalen Tempeln, kolossalen Götterstatuen und mystischen Hieroglyphen sind sie stumme Zeugen, die von einer der großartigsten Kulturen der Menschheit erzählen.

Nilkreuzfahrt und Badeaufenthalt in Hurghada

Auf dem mächtigsten Fluss Afrikas unternehmen Sie eine luxuriöse Kreuzfahrt auf einem komfortablen 5*-Premium-Nilkreuzfahrtschiff. Auf Ihrem Kreuzfahrtschiff werden Sie mit atemberaubenden Ausblicken verwöhnt. Sie genießen davor sowie danach einen Badeaufenthalt mit All Inclusive im schönen Hurghada, direkt am Roten Meer mit seiner faszinierenden bunten Wasserwelt. Ihr Badehotel bietet Ihnen alles, was das Herz begehrt: eine weitläufige Anlage mit üppigem botanischen Garten und sechs Außenpools, ein umfangreiches kulinarisches Angebot sowie selbstverständlich eine direkte Strandlage für herrliche Sonnentage am feinen, flach ins Meer verlaufenden goldgelben Sandstrand. Erleben Sie magische Nächte unter dem funkelnden Sternenhimmel auf dem Nil und die wertvollen Schätze Ägyptens!

Abreise: ab/bis Stuttgart

Reisetermin: 27.11.24 / 04.12.24 / 22.01.25 / 19.02.25 / 02.04.25

Im Preis enthaltene Leistungen: Flug ▶ alle Transfers vor Ort mit einem komfortablen Reisebus ▶ 7 Übernachtungen mit All Inclusive im 4 Sterne Golden Beach Resort in Hurghada ▶ 7 Übernachtungen an Bord des 5 Sterne Premium-Nilkreuzfahrtschiffes: mit Vollpension

Preis: ab 999 € p. P.

Mallorca reizvoller Blütenzauber 8-tägige Flugreise

Lassen Sie sich von der Mallorquinischen Blütenpracht begeistern! Der Frühling ist auf Mallorca die Zeit der Mandelblüte, bei der sich die Landschaft in ein zart duftendes, buntes Blütenmeer verwandelt. Das faszinierende Naturschauspiel hat an verschiedenen Orten der Insel andere Ausprägungen. So beginnt die Mandelblüte in der bergigen Region der Serra de Tramuntana aufgrund der kühleren Temperaturen später als im Inneren der Insel.

Reisetermin: 21.02.2025 ab/bis Stuttgart ab 869 € p. P. im DZ
13.03.2025 ab/bis Frankfurt ab 969 € p. P. im DZ

Einzelzimmerzuschlag: 199 €

Im Preis enthaltene Leistungen: Flug ▶ Transfer ab/bis Flughafen-Hotel-Flughafen ▶ 4 Sterne Hotel Sant Jordi in Palma ▶ Halbpension Plus ▶ Bahnfahrkarte 2.Klasse zum Flughafen

Ganztagesausflüge: Auf den Spuren der Blütenpracht ▶ Zauber des Nordens ▶ Palma hautnah erleben

Kulturerlebnis an der Costa del Sol 8-tägige Flugreise

Erleben Sie das faszinierende Andalusien im mediterranen Urlaubsort Torremolinos in seiner vollen Pracht. An der spanischen Costa del Sol erwarten Sie reichlich Sonne und Strand, facettenreiche Natur und Kultur. Lassen Sie sich bei vier inkludierten Ausflügen von der Vielfalt dieser einzigartigen Region verzaubern.

Ausflugspaket: Ausflüge mit modernen Reisebussen und lokalen deutschsprachigen Reiseführern ▶ Ganztagesausflug „Authentisches Córdoba“ mit Besuch der Mezquita, Rundgang durch die Stadt ▶ Ganztagesausflug „Andalusens weiße Dörfer & ein typisches Tapas-Erlebnis“ mit Halten in Frigiliana sowie Nerja mit anschließendem typischen Tapas-Erlebnis ▶ Ganztagesausflug „Historisches Ronda“ mit Stadtführung durch die Altstadt ▶ Ganztagesausflug „Faszinierendes Granada“: Besuch der weltberühmten Alhambra und des Sommerpalastes Generalife mit Gärten

Reisetermin: Ab/bis Stuttgart 26.02.25 / 05.03.25 / 19.03.25

Preis: ab 899 € p. P. / Doppelzimmer

Im Preis enthaltene Leistungen: Hin- und Rückflug mit einer renommierten Fluggesellschaft (z.B. Eurowings) nach Málaga und zurück in der Economy Class ▶ Transfers vor Ort: Flughafen – Hotel – Flughafen ▶ 7/14 Übernachtungen im **** Hotel Félix Torremolinos in Torremolinos ▶ Halbpension Plus

VdK auf sonniger Pfalztour

Ortsverband Offenburg: Mitgliederjahresausflug

Schön abwechslungsreich: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Jahresausflugs des Ortsverbands Offenburg hatten einen interessanten Tag. Sie besichtigten den Dom zu Speyer, schlenderten durch die Altstadt und fuhren durch die wunderschöne Landschaft des Elsass.

Das erste Angebot des Tages war der Besuch von Speyer. Dort konnte nach eigenem Ermessen das UNESCO Welterbe, der Dom zu Speyer, besichtigt werden. Er zählt zu den drei romanischen Kaiserdomen in Deutschland.

Der Innenraum ist zwar etwas schlicht gehalten, beeindruckt jedoch durch seine mächtige Größe. Fußläufig waren der Park und die nahegelegene Innenstadt mit dem Historischen Rathaus auch gut zu meistern und wurden so von allen,



Der Dom im Zentrum der Stadt Speyer. Foto: Henry Mayer/VdK-Offenburg

auch mit Rollatoren oder Gehstöcken, erkundet. Aber auch der Tipp eines Mitreisenden, doch noch einen Blick in die Evangelische Dreifaltigkeitskirche zu werfen, wurde von mehreren Mitgliedern genutzt und als kleines Highlight gesehen. Die barocke Kirche mit ihren großen Wand- und Seitengemälden lohnt sich auf jeden Fall.

Eine Augenweide

Nach Rückkehr an den nahegelegenen Busparkplatz konnte die Weiterfahrt durch die Pfalz zum Weingut Stadler nach Dierbach beginnen. Nach einer kurzweiligen Fahrt durch Pfälzer Ortschaften, traf der vollbesetzte Bus pünktlich zur Kaffeezeit am Deutschen Weintor in Schweigen-Rechtenbach im Hotel Restaurant Schweigener Hof ein. Dort war auch Gelegenheit zu einem kleinen Spaziergang mit Besichtigung. Dass Grün der weiten Rebflächen war eine Augenweide für sich.

Gestärkt ging es durch kleine typische Dörfchen durch das Elsass zurück nach Offenburg. Die traditionelle Fachwerk-Baustruktur ist immer wieder schön zu sehen. Das Vorstandsteam freute sich am Ziel zu hören, dass alle Teilnehmer einen wunderschönen Tag hatten und die verschiedenen Stationen genossen haben. Sie freuen sich, viele Mitglieder, Jubilare und Neumitglieder bei der Adventsfeier am 30.11.2024 mit buntem Programm im Jergerheim wieder zu treffen. **red**

Fachtag Demenz in Mergentheim

Weltalzheimerstag: Kreisverband organisiert große Infoveranstaltung

Der von der Evangelischen Heimstiftung und dem VdK Kreisverband Mergentheim am Weltalzheimerstag veranstaltete Fachtag zum Thema Demenz für Betroffene, Angehörige, Pflegenden und Interessierte im Johann-Benedikt-Bembé-Stift konnte sich über zahlreiche Teilnehmer freuen.

Über 50 Menschen waren gekommen, um die breitgefächerten Inhalte der verschiedenen Dozenten zu hören. Da ging es nach einer Begrüßung durch Roswitha Brenner von der Evangelischen Heimstiftung und Werner Seeger, Vorsitzender des VdK Kreisverband Mergentheim, zunächst darum, was

man tun kann, um sein Demenzrisiko zu senken. Zudem wurden von Dr. Herbert Hock, Facharzt für Nervenheilkunde, neue Therapien aus den USA vorgetragen. Über Demenzformen, ihre Symptome und Wirkungen sprach Dr. Angela Weiß, Leiterin der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Julia Harding, Leiterin des Kundencenters der AOK, berichtete in ihrem Vortrag über die Leistungen der Kranken- und Pflegekassen bei Demenz. Zum wertschätzenden und situationsgerechten Umgang mit den Betroffenen auch in schwierigen Situationen, referierte Anita Straub, autorisierte Trainerin für

Integrative Validation nach Nicole Richard. Zum Abschluss der Vortragsreihe lieferte Apothekerin Sylvia Begemann wichtigen Infos zu Medikamenten bei Demenz und ihren Wechselwirkungen.

„Ein super Tag für uns – kurzweilig und abwechslungsreich mit vielen wichtigen und interessanten Informationen für mich“, meldete einer der Teilnehmer am Ende zurück. Alle Anwesenden baten schon jetzt um eine Wiederholung im nächsten Jahr. Die Veranstaltung wird, ab 2025, gemeinsam mit der Evangelischen Heimstiftung und dem VdK Kreisverband Mergentheim im Eduard-Mörrike-Haus im Wechsel stattfinden. **red**



Roswitha Brenner, Evangelische Heimstiftung und VdK-Kreisverbandsvorsitzender Werner Seeger.

Foto: VdK KV Mergentheim

Erfahrungsaustausch in Leipzig

Mit dieser Reise wurde eine langjährige Tradition wieder neu aufgelegt: Der Kreisverband Tauberbischofsheim besuchte im Juli den VdK-Kreisverband Leipzig.

Der zweitägige Erfahrungsaustausch der beiden Kreisverbände begann mit einem Stadtspaziergang und einer Stadtrundfahrt quer durch Leipzig bis zum Völkerschlachtdenkmal. Beim gemeinsamen Abendessen entstand eine rege Diskussion zu den Erfahrungen des Ehrenamts der beiden Kreisverbände. So wurde ausgetauscht, wie Mitglieder am besten für die ehrenamtliche Mitarbeit gewonnen werden können.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlebten den Erfahrungsaustausch in Leipzig als besonders wertvoll. Der KV Tauberbischofsheim lud die Leipziger VdK-Kollegen nun zu einem Besuch nach Tauberbischofsheim ein. **red**



Gruppenfoto der beiden Kreisverbände vor dem Völkerschlachtdenkmal in Leipzig.

Foto: VdK KV Tauberbischofsheim

Gemeinsam: Oberrheinmesse war großer Erfolg

Sehr gut besucht war der VdK-Infostand auf der Messe – eines der Highlights: die Popcornmaschine

Die VdK Kreisverbände Baden-Baden/Bühl, Emmendingen, Kehl, Lahr und Offenburg haben auf der Oberrheinmesse in Offenburg einen neuen Rekord aufgestellt. Der Informationsstand der Kreisverbände war ein großer Erfolg und zog zahlreiche Besucher an. Sehr beliebt war die Popcornaktion: Die Kreisverbände verteilten 1700 Portionen an die Messe-Besucher.

Während der Messe konnten unzählige Informationsgespräche geführt werden. Die Helfer hatten die Möglichkeit, mit bestehenden Mitgliedern in Kontakt zu treten und neue Mitglieder zu gewinnen. Besonders erfreulich war die hohe Anzahl an neuen Mitgliedern, die sich während der Messe dem VdK anschlossen. Neben den informativen Gesprächen fanden auch

Informationsmaterial und Werbegeschenke großen Anklang bei den Besuchern der Messe.

Ein besonderes Highlight war die Popcornaktion: Aus 15 kg Popcornmais wurden etwa 1700 Portionen Popcorn hergestellt und an die Standbesucher verteilt. Diese Aktion erfreute sich großer Beliebtheit und trug zur positiven Atmosphäre am Stand bei. Ein

ganz herzlicher Dank gilt allen interessierten Gästen und besonders den engagierten Helfern aus den Kreisverbänden.

Die Zusammenarbeit der VdK-Kreisverbände in Mittelbaden hat sich erneut als äußerst erfolgreich erwiesen. Die Kreisverbände freuen sich bereits auf zukünftige gemeinsame Aktionen und Veranstaltungen. **red**

100: Herzlichen Glückwunsch!



Vor 33 Jahren ist Anna Maria Kull dem Sozialverband VdK beigetreten. Heute ist sie die älteste Einwohnerin Thanheims. Der OV Bisingen gratuliert sehr herzlich zum 100. Geburtstag. Foto: VdK OV Bisingen

VdK spendet für 50 Liederbücher



Dank einer großzügigen Spende des VdK-Ortsverbands Kuppigen-Oberjesingen war es möglich, 50 seniorenrechtliche Liederbücher drucken zu lassen! 30 Liederbücher wurden jetzt dem Stephanus-Stift Kuppigen übergeben. Alle Liederbücher sind mit größerer Schrift gestaltet und alle Texte komplett ausgeschrieben – so muss nicht mehr umgeblättert werden! Foto: VdK OV Kuppigen-Oberjesingen

NABU kürt den Vogel des Jahres

Hausrotschwanz gewinnt die Abstimmung



Der Hausrotschwanz gilt als ungefährdete Art. Bundesweit gibt es 800000 bis 1,1 Millionen Brutpaare. Foto: imago/Artokoloro

Der Hausrotschwanz hat die Wahl zum Vogel des Jahres 2025 gewonnen. Mehr als 143000 Menschen haben bei der öffentlichen Wahl des Naturschutzbundes Deutschland (NABU) und seinem bayerischen Partner, dem Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV), mitgemacht.

Bei der fünften Wahl von NABU und LBV entfielen 43235 (30,2 Prozent) der Stimmen auf den Hausrotschwanz, 40455 (28,2 Prozent) auf die Waldohreule, 22656 (15,8 Prozent) auf den Schwarzspecht, 20839 (14,5 Prozent) auf den Schwarzstorch und 16205 (11,3 Prozent) auf den Kranich.

Die fünf Vögel standen in der Zeit vom 3. September bis 10. Oktober öffentlich bei einer Online-Abstimmung zur Wahl als „Vogel des Jahres“ 2025. „Über die bisher höchste Beteiligung bei einer Vogelwahl freuen wir uns sehr. Sie zeigt: Vögel und die Natur bewegen die Menschen“, sagt NABU-Vogelschutzexperte Martin Rümmler.

Der Hausrotschwanz ist ein Zugvogel, der häufig in menschlichen

Siedlungen unterwegs ist, weil er hier gute Bedingungen zum Brüten findet. Er ist ein Frühaufsteher, der schon 70 Minuten vor Sonnenaufgang aktiv ist und seinen melodischen Gesang lautstark erklingen lässt. Damit ist er die erste Stimme im morgendlichen Vogelkonzert.

Den Winter verbringt der Hausrotschwanz meist in Nordafrika oder dem Nahen Osten. Einige Vögel bleiben den Winter über in Deutschland. Als Insektenfresser ist er vom Insektenrückgang durch die intensive Landwirtschaft und naturferne Gärten stark betroffen. Er ist ein Gebäudebrüter und baut sein Nest in Nischen und kleinen Öffnungen in Mauern und Fassaden. Haussanierungen machen dem Hausrotschwanz das Leben schwer und lassen viele Brutnischen verschwinden. Wer mehr für den Singvogel tun möchte, dem empfiehlt der LBV ihm das Nestbauen durch Nistbrettchen unterm Dach oder Halbhöhlen als Nistkasten zu erleichtern.

Der „Vogel des Jahres“ wurde in Deutschland erstmals im Jahr 1971 gekürt. Seit 2021 wird er durch eine öffentliche Wahl bestimmt. **cis**

Vorsicht beim Sammeln

Experte warnt vor der Gefahr von Giftpilzen

Die Deutsche Leberstiftung warnt davor, Pilze aus dem Wald zu verzehren. Im Essener Uniklinikum waren kürzlich drei Kinder wegen einer lebensgefährlichen Pilzvergiftung behandelt worden.

Der Verzehr selbst gesammelter Pilze aus dem Wald kann böse enden. Deshalb sollte man nach Ansicht des Medizinischen Geschäftsführers der Leberstiftung,



Knollenblätterpilze sind sehr giftig. Foto: picture alliance/ZoonarTHJ Janda

Markus Cornberg, lieber darauf verzichten. Das Risiko einer Vergiftung sei zu hoch, sagte er der Deutschen Presse-Agentur.

Mitte Oktober waren drei Kinder nach dem Verzehr von Knollenblätterpilzen wegen akuten Leberversagens im Uni-Klinikum Essen behandelt worden. Der Knollenblätterpilz gilt als der giftigste Pilz überhaupt und sieht dem Champignon ähnlich.

Wer unbedingt sammeln wolle, solle das nur zusammen mit sehr erfahrenen Pilzexperten tun, so Cornberg. Das Gift des Pilzes werde über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Wenn dort Beschwerden auftreten, sei Eile geboten. Bei schnellem Eingreifen etwa mit Kohletabletten sei ein Leberschaden noch aufzuhalten.

Vergiftungsfälle würden nicht gemeldet, es gebe keine Zahlen, schilderte der Experte. 2023 seien der Stiftung wieder zunehmend viele Fälle bekanntgeworden, da es sehr früh im Jahr feucht gewesen sei. Dies begünstige das Pilzwachstum. Auch dieses Jahr sei bisher sehr feucht ausgefallen. **cis**

Private Gelegenheitsanzeigen

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

Behindertenfahrzeug Opel Combo Life XL, EZ 6/21, TÜV 6/26, 110 PS, 20 Tkm, viele Extras, Preis VB, Raum Herborn, Tel. (0176) 31313222.

Ich übertrage für Sie Deutsche Schrift Telefon: (0 83 21) 8 12 51.

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, LGB usw.) sowie Blechspielzeug, Anlagen u. ganze Sammlungen. Tel.: (0177) 3 14 75 38 (rufe zurück).

Wohnungssuche wg. Eigenbedarfs Kündigung. Ehepaar seit 1970, in Rente su. ab 2,5 Zi. Whg.. Möglichst rund um Frankfurt (FFM). EG gewünscht. "Senioren gerecht". Tel.: 069705616.

ESCHENBACH Lesehilfe VISOLUX DIGITAL XL FHD, inkl. Zubeh., neuwert., NP 1200€, Preis VB, Tel. 05665-1371, mukh.woelling@t-online.de

Ich schreibe Ihre Lebenserinnerungen Telefon: (0 83 21) 8 12 51.

Mercedes V-Klasse, Rollstuhl geeignet, tiefergelegter Heckausschnitt mit Auffahrrampe, Ambiente-Komfort Ausstattung, Elektr. Heck- und Schiebetüren, EZ 02/2023, 23.000km, Preis 65.000 €, Mail: u.g.krebs@gmail.com Tel.: (0151) 56342278.

Suche Münzen aus Russland / Sowjetunion. Motive: Ballerina, Tänzerin, Olympia, Sport, Doppeladler / CCCP, Sonstige. (0172) 4364705.

Sütterlin & Deutsche Kurrentschrift – Sie haben alte, unlesbare Dokumente, Briefe, etc.? Diese übertrage ich (v. priv.) in heutige Normalschrift. suetterlin1968@freenet.de



Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub!

Kur und Gesundheitsurlaub

THERMENHOTEL ★★★★★

SONNENHOF

Thermalbad mit Innen- und Außenbecken, Wellness, Sauna, Physio, Kosmetik, Gartenanlage. Komfort-Zimmer und Suiten, Lift, Direkte im Zentrum 94072 Bad Füssing. Attraktive Saison- Arrangements. Tel. 08531 2264-0. www.thermenhotel-sonnenhof.de

Vier-Gänge-Wahlmenü am Abend. Kurarzt im Haus.

Vitalität und Wohlbefinden in Bad Füssing

Radon gegen Schmerzen

RADON-MINERALHEILBAD BAD BRAMBACH

Die Bad Brambacher Wetzinquelle, weltweit stärkste Radon-Mineralheilquelle, lindert chronische Schmerzen!

- ohne schädliche Nebenwirkungen
- entzündungshemmend
- Erhöhung der Lebensqualität bei Rheuma, Arthrose, Osteoporose und Long-COVID

NEUES Zentrum für Schmerztherapie

- Radon-Inhalation sowie Bäder, Trinkkur und Spülungen
- Kälte-Wärme-Therapie mit Schneeraum -10°C

Radon-Kur-MOBIL

8 Tage, 7 Nächte - mit Halbpension

6 hochwertige Radontherapien, Radontrinkkur, Massagen, Fango, Arztgespräch, täglicher Eintritt Bäder- und Saunalandschaft u.v.m. für Sie

Pension p. P. ab	1.050 €
Hotel p. P. ab	1.120 €

Sächsische Staatsbäder GmbH Tel. 037438 88 -100

TRADITION TRIFFT MODERNE

AYURVEDAKUR

1 Woche schon ab **€ 1.450,-**

TOMESA FACHKLINIK

Riedstraße 19 · 36364 Bad Salzschlirf
06648 55-0 · info@tomesa.de · www.tomesa.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.

Anzeigenschluss für die Doppelausgabe

Dezember/Januar:

8. November 2024

markomGROUP, Nicole Kraus
Paffrather Straße 102-116,
51465 Bergisch Gladbach
nicole.kraus@markomgroup.de
Tel.: (0 22 02) 81 78 89-4
Mobil: (0 15 79) 2 61 27 44

Harz

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR

Herbst-Attacke - Special im Harz

Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und noch vieles mehr!

- **4 Tage / 3 Übernachtungen HP+** inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, u. v. m.)
- **3 Abendessen** vom großzügigen Buffet inkl. Eis und aller Getränke zu den Mahlzeiten
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot + **10% Rabatt** auf Hotel-Friseur-Angebot*
- Wertgutschein Hotel-Shop

Eintritt zu folgenden Highlights im Preis enthalten:

- **Rübeländer Tropfsteinhöhle** • **Luftfahrtmuseum Wernigerode**
- **Glasmanufaktur Harzkristall Erlebnisführung**

Ihr Komplettpreis

je Erw. im DZ	312,00 €
---------------	-----------------

Angebot gültig im Zeitraum bis 22.12.24
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.
Zzgl. WE-Zuschlag 15,00 €/Erw./Nacht (Fr & Sa),
Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht.

Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Jetzt bis zu 36% Vorteil!

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

Bayern

Alpen Hotel Seimler Berchtesgaden

- 106 renovierte Zimmer mit allem Komfort, vom Einzelzimmer bis zur Familienunterkunft
- Hallenbad, Sauna, riesige Sonnenterrasse, Gratis-Parkplatz
- Advent und Winter in Berchtesgaden!
- Buchen Sie schon jetzt Ihren Wunschtermin!
- Besinnlicher Advent ab € 50,- pro Person und Nacht!
- 5 Nächte mit HP uvm. ab € 348,- pro Person/Paket

Nicht weitersuchen – gleich buchen!

Maria am Berg 3–5
83471 Berchtesgaden
Tel. (08652) 6050
info@hotelseimler.de
www.hotelseimler.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 Therapie, 6 x Mass., 6 x Moorp., f. 2 P.: 7 Ü ab 596,50€, 14 Ü ab 1179€, f. 1 P.: 7 Ü ab 387,50€, 14 Ü ab 761€, Heilig-Geist-Str. 1, 94072 Bad Füssing, www.haus-nuernberg.de, Tel.: (08531) 21141

Erzgebirge

Ihr Landhotel im Spielzeugdorf Seiffen im Erzgebirge

Ihr Partner für Gruppenreisen!
Fordern Sie unsere Gruppenkataloge an!

Hauptstraße 196 | 09548 Kurort Seiffen | Tel.: (037362) 875-0

www.landhotel-zu-heidelberg.de

Bayerischer Wald

Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2025!

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

5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt 330,-

Binder
Inhaber: Alfred Binder
Freihofstr. 6
94124 Buchberg
Tel. 08505-9007-0
info@hotelbinder.de
www.HotelBinder.de

Franken

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

Fordern Sie jetzt unsere Angebote für 2025 an!

Frühstücksbüfett 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

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, uvm
- TOP Unterhaltung - Tanzabend und geführte Wanderung
- TOP Verpflegung - Themenbuffets oder Wahlmenüs

HP ab € 67,- (2025)

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

Spessart

Barrierefrei - ideal für Gruppen - Panoramalage - Lift
Hallenbad 30° - Infrarot - Sauna - Whirlpool-Dampfbad-Kegeln

staatl. anerk. Erholungsort. Wanderwege, Biergarten, Livemusik, Programm, viele Einzelzimmer. Beste Ausflugsmöglichkeiten | **Seniorenrecht** | Prospekt anfordern.

HP ab 65 €

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr.129, 97833 Frammersbach
www.landhotel-spessartruh.de, Tel. 09355-7443, Fax -7300

Teutoburger Wald

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

Oberpfalz

Bad Neuallbenreuth: **Fewo, ruh. Lage, 7 x ÜF, 5 x Thermalbad Sybillenbad, 1 x 3-Gänge-Menü, p. P. 315 €, Tel.: (0 96 38) 4 98.**

Nordsee · Ostsee

Sichern Sie sich 10 % Nachlass in der Pension „Haus Meeresgruß“ in Cuxhaven-Duhnen. Es erwartet Sie ein herzlicher Empfang in einer kleinen, aber feinen Pension in zentraler Lage. Einzel-/Doppelzimmer u. Apartments (eins davon behindertengerecht) stehen ganzjährig zur Verfügung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet. Hunde sind willkommen. Für Weihnachten u. Silvester habe ich ein schönes Programm. Fordern Sie unser Programm an. Incl. Massagen im eigenen Haus. Wir freuen uns auf Sie zu jeder Jahreszeit. Brigitte Pfefferer, Wehrbergsweg 31, 27476 Cuxhaven-Duhnen Tel.: (04721) 4234272 o. (0177) 344 1695, machurlaub@hausmeeresgruss-duhnen.de

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

Polen

(K)urlaub u. a. Usedom, 7 Tg, HP, Hotel** ab € 198,-, optional Hausabholung & Anwd. JAWA-Reisen.de (GmbH), Giersstraße 20, 33098 Paderborn, ☎ 05251/390 900**

Eifel · Mosel · Hunsrück

Advent im romantischen Mühltal
Idyllische Lage, zwischen Rhein & Mosel, Nähe Cochem - Nur 5 Minuten zur schönsten Hängeseilbrücke Deutschlands

4 Tage / 3 Nächte/HP ab € 199,- p.P./DZ jeweils mit Frühstücksbuffet, abends Genießerbuffet

6 Tage/5 Nächte Silvester inkl. Progr. ab 450,- € p.P./DZ

FeWo (65 m²), Panoramablick, ab € 65,-/Tag – Weihnachten buchbar | Silvesterprogramm zubuchbar!
Inh. Fam. Carsten Hansen - Mühlenweg 2a - 56290 Mörz - T. 06762/8627 - info@hotel-zummuehental.de - www.hotel-zummuehental.de

Schwarzwald

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

Ausland

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

OLSEN REISEN
Mehr Urlaub für Ihr Geld

Kurzurlaub im Komfort-Hotel

Westdeutschland, Bad Salzuflen ★★★★★

Kurstadt Bad Salzuflen Best Western Plus Hotel Ostertor

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x bayerisches Schmanckerlessen
- 2 x 1 Glas Wein/Bier z. Abendessen
- Nutzung Sauna

3 Tage ab **149,-** SPAREN BIS ZU **53,-**

Pure Romantik für Genießer

Norddeutschland, Uslar ★★★★★

Wellness an der Weser Romantisches Hotel Menzhausen

- 2 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

3 Tage ab **109,-** SPAREN BIS ZU **122,-**

Mit neuem SPA auf 1000qm

Mecklenburger Seenplatte, Klink ★★★★★

Direkt an der Müritz Schloss Hotel Klink

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x köstliches 3-Gänge Menü
- 1 x 20 € Voucher - Spa-Behandlungen
- 1 Begrüßungsgetränk
- Freie Nutzung Spa-/Wellnessbereich

3 Tage ab **199,-** SPAREN BIS ZU **37,-**

Bestseller! TOP-Preis...

Mecklenburger Seenplatte, Schwerin ★★★

Wunderschönes Schwerin Hotel Rabenstein

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- Kostenloses Parken
- Kostenloses Internet

3 Tage ab **129,-** SPAREN BIS ZU **105,-**

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 **23.11.2024** 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

Die Alkoholfreien werden immer beliebter

Beim Bier- und Weingenuss achten Konsumentinnen und Konsumenten stärker auf die Gesundheit

Brauereien in Deutschland kommen an einem Trend nicht mehr vorbei: Während der Bierabsatz insgesamt leicht rückläufig ist, trinken die Menschen immer mehr alkoholfreie Sorten. Entsprechend wächst das Angebot.

Manch traditionelle Brauerei hat sich lange gesträubt. Doch inzwischen stellen immer mehr von ihnen auch alkoholfreie Sorten her. Denn diese werden immer beliebter und wachsen gegen den Trend. „Kein anderes Segment der Brauwirtschaft hat in den letzten zehn Jahren so stark zugelegt wie alkoholfreie Biere und alkoholfreie Biermischgetränke“, sagt Holger Eichele, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Brauer-Bunds.

Produktion verdoppelt

Seit 2007 hat sich in Deutschland die Produktion alkoholfreier Biersorten mehr als verdoppelt – auf 665 Millionen Liter im Jahr 2023. Im ersten Halbjahr 2024 wurden bundesweit zweistellige Wachstumsraten erzielt – bei einem leicht rückläufigen Biermarkt.

Pils ist das mit Abstand beliebteste Bier in Deutschland. Es macht knapp die Hälfte des Marktes aus. Helles Bier kommt auf ein Zehntel. Die Alkoholfreien sind mit acht Prozent auf den dritten Platz vorgerückt und haben das Weizenbier (Weißbier) mit sechs Prozent verdrängt. Eichele rechnet



Nach einer Radtour oder anderen sportlichen Aktivitäten wird gerne ein alkoholfreies Weizenbier getrunken.

damit, dass bald jeder zehnte in Deutschland verkaufte Gerstensaft ohne Alkohol sein wird.

Von den rund 7000 deutschen Biermarken sind bereits zehn Prozent alkoholfrei. Besonders erfolgreich sind Weißbier und Pils sowie regionale Spezialitäten wie Alt und Kölsch. Immer beliebter werden auch Mischgetränke wie Radler.

Jede Biersorte kann ohne Alkohol hergestellt werden. Es gibt dabei zwei Varianten. Die Gärung wird beim Erreichen der Restalkoholgrenze von 0,5 Prozent gestoppt. Das Bier schmeckt dann oft süßlicher und hat einen starken Malzcharakter, da viel Malzzucker nicht vergoren wird. Alternativ

wird dem fertig gebrauten Bier nach dem Brauprozess der Alkohol durch Erwärmen entzogen.

Der Umsatz mit alkoholfreiem Wein nahm im vergangenen Jahr um mehr als die Hälfte zu, macht aber nur ein Prozent aller verkauften Weine aus, wie das Deutsche Weininstitut mitteilte. Der Absatz alkoholfreier Sekte stieg um ein Zehntel. Insgesamt ist der Anteil unter allen Schaumweinen mit 7,4 Prozent höher als beim Wein.

Auch wenn noch 0,5 Volumenprozent Alkohol enthalten ist, darf Bier oder Wein als alkoholfrei verkauft werden. Diese Menge sei so gering, dass sie keine physiologische Auswirkung auf den

menschlichen Körper hat, erläutert der Brauer-Bund. Andere Lebensmittel wie Bananen, Sauerkraut, Essig oder Traubensaft hätten einen höheren Alkoholgehalt, und in anderen EU-Staaten wie Frankreich oder Spanien ist mit 1,0 Prozent ein doppelt so hoher Wert erlaubt.

Nichts für Kinder

Wer eine Alkoholsucht überwunden hat, sollte keine alkoholfreien Biere oder Weine trinken. Eine Studie der Landesnervenklinik Andernach belegt, dass die dem alkoholfreien Bier ähnlichen Merkmale wie Aussehen, Ge-

schmack und Geruch für sie problematisch sind. Aus ähnlichem Grund warnt die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein davor, Kindern alkoholfreies Bier zu erlauben. „Sie können sich unbeeinträchtigt an den Geschmack von Alkohol gewöhnen und früher einen Einstieg zum regelmäßigen Trinken finden“, erklären die Verbraucherschützer. Für Kinder und Jugendliche ist jeder noch so geringe Alkoholkonsum ungesund, weil er der Hirnentwicklung schadet.

Für Schwangere ist der gelegentliche Konsum von alkoholfreiem Bier oder Wein laut Berliner Charité vertretbar. Hauptsächlich sollten sie aber Getränke wie Wasser oder Tee zu sich nehmen.

Nach dem Sport trinken immer mehr Menschen alkoholfreies Bier. Der Brauer-Bund verweist auf Inhaltsstoffe wie Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. Außerdem würde alkoholfreies Bier vom Körper leichter verwertet.

Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein kann diesen Argumenten nur zum Teil folgen. Alkoholfreies Bier kann „eine gesündere Alternative zu alkoholhaltigem Bier bieten, da es weniger Alkohol und Kalorien enthält“, erklärt sie. Was aber häufig vergessen wird, ist der hohe Zuckergehalt. So stecken in den meisten Sorten zwei bis vier Gramm Zucker pro 100 Milliliter. Besser seien Wasser, das keine Kalorien enthält, und selbstgemachter Eistee. **Sebastian Heise**

Winterharte Kräuter

Bestimmte Sorten von Salbei, Thymian und Rosmarin sind sehr robust

Küchenkräuter verleihen Gerichten Geschmack und Aroma. Zudem sind sie reich an Vitalstoffen. Selbst, wenn es kälter wird, können sie noch geerntet werden. Denn viele Kräuter sind winterhart, allen voran bestimmte Sorten von Salbei, Thymian und Rosmarin.

Der in der Küche gerne verwendete Echte Salbei kommt in der Regel gut durch die kalte Jahreszeit, obwohl der Halbstrauch aus dem Mittelmeerraum stammt. Sollten Triebe samt Blättern dem Frost zum Opfer fallen, ist das kein Problem für die Pflanze. Man schneidet sie zurück, und sie treibt neu aus. Das Gleiche gilt für den Echten Thymian.

Starkes Aroma

Dieser ist wie der Echte Salbei frosthart und kann fast ganzjährig geerntet werden, auch wenn das volle Aroma im Frühling und Sommer am besten ist und er im Winter nicht mehr so viele Blätter hat. Auch bei Rosmarin gibt es winterharte Sorten wie „Blue Winter“ oder „Veitshöchheim“, eine spezielle Züchtung aus Franken, über die man sich im Fachhandel informieren kann.

Wer seinen Topfpflanzen im Winter etwas Gutes tun möchte, kann diese mit einem warmen Mantel aus Jutestoff umwickeln, um sie besser gegen Frost zu wappnen. Ein geschützter Platz an der Hauswand oder auf dem Balkon ist eine weite-



Kräuter sorgen für das gewisse Etwas in der Küche. Im Spätherbst und im Winter wird die Auswahl kleiner. Der Echte Salbei kann auch hierzulande überwintern.

Foto: imago/imagebroker

re gute Idee. Im Beet sind die Pflanzen grundsätzlich geschützter. Hier bietet sich Herbstlaub zum Abdecken an.

Salbei mit seinen samtig, graugrünen Blättern hat ein starkes, erdiges Aroma und passt sehr gut zu Fleisch, Pasta und Risotto. Er veredelt ebenso Gemüseintöpfe, Saucen und Kartoffelgerichte. Salbei ist auch bekannt für seine wohltuenden Eigenschaften bei Erkältungskrankheiten. Ein Klassiker ist der Salbeitee.

Thymian passt gut zu Fleischgerichten, Eintöpfen, Fisch, Soßen,

Suppen und Salaten. Er hat sehr kleine Blätter, die bitter-würzig schmecken. Thymian soll gegen Husten, Heiserkeit oder Halsschmerzen helfen.

Rosmarin verfeinert Grill- und Gemüsegerichte, Eintöpfe und Saucen. Auch in Marinaden wird er gerne verwendet. Die nadelähnlichen Blätter schmecken intensiv und etwas harzig. Rosmarin wird gerne als Duftpflanze eingesetzt. Der Duft der Gewürzpflanze gilt als konzentrationsfördernd und stimmungsaufhellend.

Petra J. Huschke

Gesunde Leinsamen

Im kaltgepressten Öl stecken Omega-3-Fettsäuren

Leinöl hat einen fein-nussigen Geschmack und einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigter Alpha-Linolensäure, die zu den wertvollen Omega-3-Fettsäuren gehört. Sie sollen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, Entzündungen hemmen und die Immunabwehr stärken.

Omega-3-Fettsäure kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Daher muss man den Bedarf übers Essen decken. Zum besten Lieferanten zählt fettreicher Meeresfisch wie Lachs. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, zweimal wöchentlich Fisch zu essen. Alternativ gelten pflanzliche Öle aus Nüssen, beispielsweise Walnussöl, und Ölsaaten wie Raps-, Hanf- und Leinöl als gute Lieferanten.

Leinöl in der Küche

Als Richtwert für die tägliche Zufuhr empfehlen die Experten der DGE, 0,5 Prozent der gesamten Energie über Alpha-Linolensäure aufzunehmen. Das entspricht etwa 1,5 Gramm pro Tag. Spitzenreiter ist das Leinöl: Es enthält bis zu 60 Prozent pflanzliche Omega-3-Fettsäuren. Zum Vergleich: Hanföl hat rund 17 Prozent Alpha-Linolensäure, gefolgt von Rapsöl mit neun Prozent. Bereits ein Esslöffel Leinöl liefert rund zwei bis drei Gramm der mehrfach ungesättigten Fettsäure.

Mit seinem leicht nussigen Geschmack passt Leinöl sehr gut zu Salaten, Quark oder Frischkäse. Ein frisch gemachter Smoothie kann mit einem Esslöffel Leinöl aufgepeppt werden. Grundsätzlich gilt: Leinöl sollte nur in der kalten Küche verwendet werden, da Omega-3-Fettsäuren sehr licht- und hitzeempfindlich sind. Man sollte schon beim Kauf darauf achten, dass das Produkt in einer dunklen Glasflasche angeboten wird. Sobald die Flasche einmal geöffnet ist, gehört das Öl in den Kühlschrank und sollte innerhalb von wenigen Wochen verbraucht werden. Sobald das Produkt ranzig schmeckt, sollte man es nicht mehr verwenden. **ant**



Leinöl ist reich an mehrfach ungesättigter Alpha-Linolensäure.

Foto: imago/Zoomer

Pflaster drauf!

Wundschnellverbände schützen kleinere Verletzungen vor dem Austrocknen und unterstützen die Heilung

Wer eine Schnittwunde, Blase oder Abschürfung versorgen muss, hat unterschiedliche Wundschnellverbände zur Auswahl, sogenannte Pflaster. Diese schützen Wunden vor dem Austrocknen und unterstützen dadurch die Heilung. Aber welches Pflaster gehört auf welche Wunde?

„Wichtig ist vor allem, Wunden – egal, ob klein oder etwas größer – mit einem Pflaster vor Schmutz, Krankheitserregern und vor dem Austrocknen zu schützen“, erklärt Thomas Brückner, Experte für Medizinprodukte beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie (BPI). Denn entgegen der immer noch weit verbreiteten Meinung, dass sie an der Luft heilen sollten, sind sich Expertinnen und Experten inzwischen einig: Wunden heilen im feuchten Milieu unter einem Pflaster am besten.

Unterschiedliche Arten

Welches der unterschiedlichen, im Handel erhältlichen Pflaster für eine Wunde am geeignetsten ist, hängt davon ab, an welcher Körperstelle sie sich befindet und wie groß sie ist. Standardpflaster gibt es als Pflaster-Strips in verschiedenen vordefinierten Größen oder als Pflasterabschnitte, die man sich individuell zuschneiden kann. Sie sind in der Regel ausreichend, um kleinere Verletzungen zu schützen. Wunden an Fingern lassen sich am



Hautabschürfungen und andere kleinere Verletzungen sollte man mit entsprechenden Pflastern vor Schmutz und Krankheitserregern schützen. Foto: imago/Westend61

besten mit selbsthaftenden Finger-Strips versorgen.

Elastische Pflaster passen sich an Bewegungen an und eignen sich daher für Verletzungen an einem Gelenk oder in einer Beuge. Wasserfeste Pflaster, auch Duschpflaster genannt, schützen Wunden beim Baden, Duschen oder Schwimmen. Sie sind mit einer atmungsaktiven, wasser- und schmutzabweisenden Polyethylen-Folie versehen. Die darunter lie-

gende Wundauflage polstert Wunden ab und nimmt bei Bedarf Blut oder Sekret auf.

Sensitive Pflaster, die auch als hypoallergene oder hautfreundliche Pflaster bezeichnet werden, sind vor allem für Kinder, Ältere sowie Menschen mit Allergien oder Neurodermitis geeignet, deren Haut oftmals dünner und damit empfindlicher ist. Eine praktische Alternative zu Klebepflastern sind Sprüh-Pflaster. Sie lassen sich

besonders gut an vielbewegten Körperstellen, wie Kniegelenke oder Ellenbogen, anwenden. Ihr dünner Film haftet wie eine zweite Haut auf der Verletzung, passt sich jeder Bewegung an und schützt vor Bakterien, Schmutz und Wasser. Allerdings sind sie nur für trockene, oberflächliche Wunden geeignet. Blutende und nässende Wunden sind tabu.

Gel- oder Blasenpflaster werden auf Blasen aufgeklebt. „Diese

Pflaster sind mit einem Hydrokolloid-Gel versehen, das die Blase abpolstert und verhindert, dass sie aufgerieben wird. Außerdem nehmen sie – im Gegensatz zu herkömmlichen Pflastern – das Wundsekret der Blase auf, wenn sich diese öffnet, ohne die Wunde auszutrocknen“, erklärt Brückner. Deshalb eignen sich Hydrokolloid-Pflaster auch gut für Schürf- und leichte Brandwunden sowie für chronische und langsam heilende Wunden.

Tipps zur Anwendung

Folgende Tipps sind laut dem BPI-Experten hilfreich für die richtige Anwendung von Wundpflastern: Waschen Sie sich die Hände gründlich, bevor Sie ein Pflaster auf die Wunde kleben. Das Pflaster sollte immer etwas größer sein als die Wunde. Reinigen Sie verschmutzte Wunden vorsichtig mit lauwarmem Leitungswasser, sterilen Wundreinigungspräparaten oder einer Kochsalzlösung aus der Apotheke. Stark verschmutzte Wunden oder Biss- und Kratzwunden durch Tiere sollten nach der Reinigung mit einem Wund-Desinfektionsmittel behandelt werden. Verwenden Sie Spezialpflaster nur für den vorgesehenen Zweck. Entfernen Sie Pflaster vorsichtig – aber mit einem Ruck. Bei stark blutenden oder auseinanderklaffenden Wunden sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. **Mirko Besch**

Fuß vom Gas bei starkem Regen

Tipps fürs Autofahren bei extremen Witterungen



Zu viel Wasser kann nicht nur Aquaplaning zur Folge haben, sondern unter Umständen auch einen kaputten Motor. Foto: imago/Pond5 Images

Autofahren bei extremen Wetterbedingungen, wie zum Beispiel Starkregen oder Hochwasser, birgt Gefahren, gegen die man gewappnet sein sollte.

Starker Regen erschwert nicht nur die Sicht, sondern kann auch zu Aquaplaning führen. Um dennoch sicher unterwegs zu sein, muss daher langsamer als gewöhnlich und mit größerem Sicherheitsabstand gefahren werden, rät der Auto Club Europa (ACE). Das bedeutet: Die Geschwindigkeit sollte immer an die Sichtverhältnisse und an den zu erwartenden Bremsweg angepasst sein. Dabei müssen natürlich auch die Straßenverhältnisse berücksichtigt werden. Schließlich verlängern Nässe und feuchtes Laub den Bremsweg und erfordern somit ein viel geringeres Tempo.

Generell sollte man nichts riskieren. Ist das Wetter zu schlecht, ist

es besser, einen Parkplatz anzu- steuern oder die Fahrt zu verschieben. Besteht zudem die Gefahr, dass die Reifen auf einer nassen Fahrbahn den direkten Kontakt zur Straße verlieren (Aquaplaning), sollte man nicht nur die Geschwindigkeit reduzieren, sondern auch das Lenkrad möglichst gerade halten, versetzt zu etwaigen Spurrillen fahren und plötzliche Bremsmanöver vermeiden.

Bei Hochwasser ist laut ACE eine Wassertiefe bis zur halben Reifenhöhe für Fahrzeuge in der Regel unbedenklich. Stand der Motor jedoch teilweise oder ganz unter Wasser, sollte man auf keinen Fall versuchen, ihn zu starten, weil sonst ein Motorschaden droht. Am besten klemmt man schnellstmöglich die Batterie ab und lässt das Auto in eine Fachwerkstatt schleppen. Dort wird geprüft, ob eine Trockenlegung sinnvoll ist. **mib**

Ergonomisch fährt es sich besser

Rückenfreundliche Autositze werden mit AGR-Gütesiegel ausgezeichnet

Innovationen im Automobilbereich sind meistens technischer Natur. Es geht dabei unter anderem um autonomes Fahren, Sicherheit oder Infotainment. Autositzen dagegen wird meist wenig Beachtung geschenkt. Dabei sind sie ein durchaus wichtiger Komfortfaktor.

Durchschnittlich 9,2 Stunden verbringen die Deutschen werktags im Sitzen – einen Teil davon im Auto auf dem Weg zur oder von der Arbeit. Und hierbei stehen sie jährlich durchschnittlich 79 Stunden im Stau. Wer keinen ergonomischen Autositz hat, tut seinem Rücken auf Dauer nichts Gutes. „Ein ergonomischer Sitz ist das Rückgrat jeder komfortablen und gesunden Fahrt“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Seit 1995 zeichnet der unabhängige Verein ergonomische Produkte, darunter auch rückenfreundliche Autositze, nach umfassender Prüfung mit dem AGR-Gütesiegel aus.

Das Siegel dient als fachlich anerkannter Maßstab für gesunde Autositze. Aber es gibt nach wie vor Sitze, die kaum den grundlegenden ergonomischen Anforderungen entsprechen und den Rücken bei längeren Fahrten strapazieren. „Für Kunden ist es nicht immer leicht, sofort den Unterschied zu erkennen“, betont der Experte. Auf der Webseite www.agr-ev.de/autositze finden Interessierte daher eine Übersicht, welche Automodelle unter welchem Produktamen mit

AGR-zertifizierten Sitzen ausgestattet sind. Wer keinen rückenfreundlichen Sitz hat, muss nicht gleich ein neues Auto kaufen: Kompatible ergonomische Sitze können meist auch nachgerüstet werden.

Geprüft und empfohlen

Damit ein Autositz das Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ erhält, muss er viele Kriterien erfüllen. Zu den Mindestanforderungen zählen unter anderem eine verlängerbare Sitzfläche, eine verstellbare Höhe und Neigung sowie eine Vier-Wege-Lordosstütze. Sitzdynamiksysteme mit aufblasbaren Kissen bieten seitlichen Halt in den Kurven, Komfort-

kopfstützen entlasten die Halswirbelsäule in Ruhepausen. Doch Detjen mahnt: „Auch der rückenfreundlichste Sitz kann nur optimal unterstützen, wenn er richtig eingestellt ist. Viele Menschen nutzen die vorhandenen Einstellmöglichkeiten nicht ausreichend. Dabei kann schon eine kleine Anpassung große Wirkung haben.“

Zudem schreitet die Entwicklung innovativer Autositze voran. Sensorgesteuerte Körperanpassungen und Sitze, die das Beckenpendeln beim Gehen simulieren, sind zwei Funktionen, an denen die Hersteller bereits arbeiten. Damit das Sitzen im Auto künftig noch rückschonender wird. **Mirko Besch**



Blick in die Zukunft: Automobilhersteller entwickeln innovative Lösungen für einen rückenfreundlichen Autositz. Foto: AGR/Mercedes-Benz

Den Herbstblues überlisten

Wer in der dunklen Jahreszeit in trüber Stimmung ist, kann selbst viel dafür tun, um sich wohler zu fühlen

Regen, Nebel, sinkende Temperaturen – vielen Menschen schlägt die kalte Jahreszeit aufs Gemüt. Diese saisonal bedingte trübe Stimmung nennen Expertinnen und Experten Herbstblues. Die gute Nachricht: Fast jeder kann etwas tun, um sich besser zu fühlen.

Was einen Herbstblues auslöst, darüber ist sich die Fachwelt einig: Hauptursache ist der Mangel an Tageslicht. Dieser bringt den Hormonhaushalt im Körper durcheinander und stört den Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch schwächeres Sonnenlicht produziert der Körper weniger Vitamin D. Dafür wird das als Schlafhormon bekannte Melatonin, das im Sommer nur nachts ausgeschüttet wird, auch tagsüber produziert. Die Folge: Viele Menschen fühlen sich müde und erschöpft und haben ein erhöhtes Schlafbedürfnis.

Tägliche Lichtdusche

Wie kann trotzdem ausreichend Tageslicht getankt werden? Ausgedehnte Spaziergänge draußen an der frischen Luft können die Herbstblues-Symptome lindern. Das natürliche Tageslicht kurbelt die Vitamin-D-Produktion an. Der Körper schüttet weniger Melatonin aus. Gleichzeitig setzt er durch die Bewegung und das Tageslicht das Wohlfühlhormon Serotonin frei.

Doch auch eine Lichttherapie mit Kunstlicht bringt nachweislich die



Viele Menschen fühlen sich im Herbst energielos und niedergeschlagen.

Foto: imago/Paul von Stroheim

innere Uhr wieder in den Takt. Hierfür eignen sich im Handel erhältliche Tageslichtlampen. So funktioniert eine Lichtdusche: Man setzt sich morgens für 30 Minuten vor das Gerät und blickt immer wieder kurz direkt in das blaue Licht. Eine Tageslichtlampe sollte im Idealfall 10000 Lux hell sein. Die gewünschten Folgen: Die Müdigkeit nimmt ab, die Stimmung steigt. Bereits zwei Wochen tägliche Lichtdusche können ein saisonales Stimmungstief vertreiben.

Vom Herbstblues geplagte Menschen sollten sich zudem nicht zurückziehen, sondern unbedingt soziale Kontakte pflegen.

Und was ist mit der körperlichen Fitness? Wer für den Herbstblues anfällig ist, verspürt durch das frühe Hereinbrechen der Dunkelheit am Nachmittag wahrscheinlich keinerlei Lust auf Sport – erst recht nicht, wenn das Wetter schlecht ist. Doch es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu überwinden. Es muss ja nicht

gleich schweißtreibender Sport sein. Wer sich ungern aus dem Haus quält, kann sich auch angewöhnen, daheim ein paar gymnastische Übungen zu machen. Empfehlenswert sind fünf Tage pro Woche mit jeweils einer halben Stunde Training. Die regelmäßige Bewegung bringt Herz und Kreislauf auf Trab und tut der Seele gut, denn es werden dabei Glückshormone ausgeschüttet.

Es kann darüber hinaus helfen, den Blick auf die schönen Seiten

des Herbstes zu richten: buntes Laub, saisonale Früchte und Gemüsesorten wie Trauben, Äpfel, Kürbisse, Esskastanien und Wurzelgemüse. Es ist schön, Freunde und Familie einzuladen, um gemeinsam Zwiebelkuchen oder Kürbissuppe zu essen. Auch kalendarische Ereignisse wie Erntedankfest oder Laternenumzug bringen Freude.

Es gilt, sich selbst Gutes zu tun. Das kann ein verwöhnendes Bad sein, schöne Musik oder auch ein Hobby. Die eine strickt gerne, der andere hört einen spannenden Podcast oder schaut einen Film an. Eine Freizeitbeschäftigung mit jemand zu teilen, kann ebenfalls Freude machen.

Lächeln nachahmen

Auch Lächeln wirkt stimmungsaufhellend – und zwar sogar unechtes. Wer einen positiven Gesichtsausdruck bloß nachahmt, schüttet dabei trotzdem Glückshormone aus. Dies fand ein internationales Forscherteam in einer Studie mit mehr als 3800 Teilnehmenden unter der Leitung von Nicholas Coles von der Stanford Universität in Kalifornien heraus.

Wer nicht selbst aus dem Stimmungstief herauskommt und nur noch dunkle Gedanken hat, sollte sich professionelle Hilfe suchen. Denn es könnte auch eine Depression dahinterstecken.

Elisabeth Anritter

Hauptsache Bewegung

Spazieren gehen im eigenen Tempo tut gut und fördert die Gesundheit

Ein Spaziergang ist als sanfte Form der Bewegung nicht zu unterschätzen. Wer regelmäßig zu Fuß geht, investiert in die eigene Gesundheit und beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor – und das auch noch ohne Kosten.

Was früher von der Fitnessbranche belächelt wurde, ist längst wissenschaftlich erwiesen: Jeden Tag einen Spaziergang zu machen, fördert die Gesundheit nachhaltig. In der Sportmedizin galt lange die Faustregel: 10000 Schritte pro Tag sollten es sein. Doch aktuelle Studienergebnisse belegen: Für einen gesunden Lebensstil reicht bereits ein Viertel davon aus. Ein wissenschaftliches Team von der Medizinischen Universität Lodz in Polen kam zu dem Ergebnis, dass bereits bei etwa 2300 Schritten das Risiko für einen Tod durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung geringer ist. Und wer es täglich auf 4000 Schritte bringt, senkt sogar sein allgemeines Sterberisiko. Ausgewertet wurden Daten von rund 227 000 Menschen aus verschiedenen Regionen der Welt.

Per Fitness-App können Schritte gezählt werden, was vielfach genutzt wird. Diese digitale Form von Feedback kann sportbegeisterten und gesundheitsbewussten Menschen ein gutes Gefühl geben.

Bei der Geschwindigkeit gibt es übrigens kein Richtig oder Falsch. Während die einen flott voranschreiten, flanieren die anderen



Täglich spazieren zu gehen, trägt zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil bei.

Foto: imago/Tetra Images

eher in gemächlichem Tempo. Hauptsache Bewegung im Arbeitsleben, Haushalt oder in der Freizeit, lautet die Devise der Expertinnen und Experten. Dies gilt für Jung und Alt, Frauen und Männer gleichermaßen.

Bewegungsarme Jugend

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland leiden unter Bewegungsmangel und Übergewicht – eine Entwicklung, die Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte zunehmend besorgt. Einige Städte und Kommunen versuchen gegenzusteuern. So hat das Mobilitätsreferat in München in diesem

Herbst etwa die Aktion „Fit in die Schule, fit für die Zukunft“ gestartet: Grundschülerinnen und -schüler sollten drei Wochen lang den Schulweg zu Fuß, mit dem Roller, dem Fahrrad oder mit Bus und Bahn zurücklegen. Solche Programme können das Bewusstsein schärfen und auch Eltern dafür sensibilisieren, dass mehr Bewegung dem Nachwuchs guttut.

Wer wenig Zeit hat, kann versuchen, mehr Bewegung in alltägliche Abläufe einzubauen. So kann jede und jeder sich vornehmen, mehr Strecken zu Fuß gehen und anstatt des Aufzugs die Treppe zu nehmen. **Elisabeth Anritter**

Gesundheit, Pflege und Rente

Umfrage: Mehrheit blickt mit Sorgen in die Zukunft

69 Prozent aller Bürgerinnen und Bürger schauen mit Sorge in ihre persönliche Zukunft. Bei den Frauen sind es sogar 74 Prozent. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des Forschungsinstituts Forsa im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv).

In Telefoninterviews wurden die Menschen gefragt, ob sie davon ausgehen, dass sich ihre Situation in den nächsten zehn Jahren verschlechtern wird. Dies bejahten 45 Prozent. In der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen waren es 52 Prozent. 19 Prozent erwarten Verbesserungen und 33 Prozent keine Veränderungen.

Es seien die verbraucherrelevanten Alltagsthemen, die die Menschen beschäftigten, sagte vzbv-Vorständin Ramona Pop zu den Ergebnissen der Befragung. Ein großer Teil der Bevölkerung – 69 Prozent – ist wegen der Gesundheits- und Pflegeversorgung beunruhigt. Und 61 Prozent sehen mit Ängsten auf die Preisentwicklung.

Im Alter abgesichert?

Für 52 Prozent der Befragten steht die Altersvorsorge im Fokus ihrer Sorgen. In der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen sind es mit 68 Prozent noch deutlich mehr. Auch die Energieversorgung ist ein Thema, dass 49 Prozent der Befragten beschäftigt, gefolgt von der Künstlichen Intelligenz, deren Einsatz

für fast 47 Prozent der Befragten ein Grund zur Beunruhigung ist.

Politik ist gefragt

Dass die Politik sich nicht genügend um die Lösung der Probleme kümmert, finden beim Thema Altersvorsorge 83 Prozent der Befragten. Bei der Gesundheits- und Pflegeversorgung sind es 79 Prozent. Mit Blick auf die stark gestiegenen Preise sehen 73 Prozent einen Nachholbedarf in der Politik.

Das Forschungsinstitut Forsa befragte 1002 Personen ab 18 Jahren. Die Telefoninterviews fanden im September statt. **ken**



Ein großer Teil der Bevölkerung sorgt sich um die Zukunft der Gesundheits- und Pflegeversorgung in Deutschland. Foto: imago/Imagebroker

Versprechen der Lebensmittelindustrie

Verbraucherschützerin erklärt, was hinter Bezeichnungen wie „fettfrei“ oder „zuckerarm“ steckt

„Zuckerfrei, fettreduziert und regional“: Lebensmittel enthalten oft Versprechen, die sich bei näherem Hinsehen als irreführend entpuppen. Daniela Krehl vom Referat Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale Bayern erklärt, was hinter den Bezeichnungen steckt.

Ein hoher Zuckerkonsum gilt als gesundheitsschädlich. Einige Lebensmittelhersteller haben darauf reagiert und bewerben ihre Produkte als „zuckerarm“, „zuckerfrei“ oder „zuckerreduziert“. „Für diese Bezeichnungen gibt es laut EU-Gesetzgebung feste Vorgaben“, erklärt Daniela Krehl.

Der feine Unterschied

Zuckerarme Lebensmittel enthalten maximal fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm, für Flüssigkeiten sind es 2,5 Gramm pro 100 Milliliter. Zuckerreduzierte Produkte müssen mindestens 30 Prozent weniger Zucker aufweisen als vergleichbare Nahrungsmittel. Als zuckerfrei gelten Lebensmittel, die weniger als 0,5 Gramm Zucker je 100 Gramm aufweisen.

Manchmal wird Zucker auch ersetzt, etwa durch die Zuckeraustauschstoffe Sorbit, Erythrit oder Birkenzucker. „Diese Alternativen enthalten weniger Kalorien, aber nicht jeder verträgt sie“, erklärt Krehl. Süßstoffe werden vom Körper überhaupt nicht verwertet. Wird Zucker bei industriellen Pro-



Weniger Fett heißt nicht unbedingt, dass Kalorien eingespart werden. Manche Produkte enthalten dafür mehr Zucker. Foto: imago/Zoonar

dukten durch andere Zutaten ausgetauscht, muss dies deklariert werden.

Auch für die Angaben zum Fettgehalt gelten EU-weite Vorgaben. „Fettarme Produkte enthalten weniger als drei, fettfreie Lebensmittel maximal 0,5 Gramm Fett je 100 Gramm“, erklärt die Expertin. Damit ein Nahrungsmittel als fettreduziert bezeichnet werden darf, muss es 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte.

Auch wenn es auf den ersten Blick so scheint, als wären diese Lebensmittel kalorienärmer und gesünder, sollte man sich nicht

täuschen lassen, sagt Krehl. „Man spart nicht viel ein. Von Light-Produkten hat noch niemand abgenommen“, betont sie. So wird etwa bei Joghurt mit reduziertem Fettgehalt mehr Zucker verwendet. „Fett ist ein Geschmacksträger. Wenn es fehlt, muss das durch etwas anderes ausgeglichen werden.“

„Regional“ ist nicht „nah“

Der Bezeichnung „regional“ sollten Verbraucherinnen und Verbraucher nicht bedingungslos vertrauen. „Was als regional gilt, ist gesetzlich nicht festgelegt“, so die

Lebensmittelexpertin. Meist tue man sich schwer, herauszufinden, woher ein Lebensmittel eigentlich kommt. Mit „regional“ kann die Herkunft der Rohstoffe gemeint sein, aber auch der Ort der Produktionsstätte. Eine Ausnahme bilden die geschützten geografischen Angaben. „Schwarzwälder Schinken“ und „Allgäuer Käse“ müssen in den angegebenen Regionen hergestellt worden sein, sonst bekommen sie kein entsprechendes EU-Siegel.

Zusatzstoffe müssen in der EU grundsätzlich angegeben werden. Manche Lebensmittelhersteller werben damit, dass ihr Produkt keine solchen Zutaten enthalte. Dadurch entsteht der Eindruck, dass es sich um völlig natürliche oder naturbelassene Lebensmittel handelt. Doch dem ist nicht immer so: „Bei Zutaten muss im Gegensatz zu Zusatzstoffen der Verwendungszweck nicht genannt werden“, erläutert die Referentin, wie beispielsweise beim Rote-Bete-Saft, der die Farbe von Fruchtjoghurt oder Wurstersatzprodukten intensiviert, aber nicht als Farbstoff deklariert wird.

Andere Zutaten wiederum werden nicht mit ihrer E-Nummer als Lebensmittelzusatzstoff deklariert, sondern ausgeschrieben. „Für die Verbraucherinnen und Verbraucher klingt es weniger schlimm, wenn sie statt ‚E330‘ Zitronensäure lesen, oder statt ‚E440‘ Pektin“, sagt Krehl.

Annette Liebmann
Mehr Infos im Internet unter:
<https://www.lebensmittelklarheit.de/>

Wissen, was auf dem Teller liegt

Die Menschen wollen wissen, wo ihre Lebensmittel herkommen und wie die Tiere bei der Produktion gehalten werden. Das ist ein Ergebnis des aktuellen Ernährungsreports 2024 „Deutschland, wie es isst“. Er wurde kürzlich von Cem Özdemir, Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, vorgestellt.

Während im ersten Ernährungsreport im Jahr 2015 lediglich 36 Prozent der Befragten angaben, beim Einkaufen auf ein Tierwohl-Label zu achten, waren es im Jahr 2024 bereits 65 Prozent. Auf das EU-Biosiegel legten damals 47 Prozent der Verbraucherinnen und Verbraucher Wert, heute sind es 59 Prozent. Aktuell greifen 39 Prozent zu vegetarischen oder veganen Alternativen im Supermarktregal, im Jahr 2020 waren es nur 29 Prozent.

Ein Wert ist seit der ersten Befragung im Jahr 2015 dagegen fast konstant geblieben: Für die große Mehrheit stand und steht der „gute Geschmack“ beim Essen auf Platz eins. Und auf Platz zwei folgt eine gesunde Ernährung, im Jahr 2024 mit 91 Prozent.

Für den Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft befragt das Forschungsinstitut Forsa seit 2015 jedes Jahr Verbraucherinnen und Verbraucher nach ihren Wünschen, Vorlieben und Gewohnheiten rund um das Thema Ernährung. Für den aktuellen Report antworteten im Mai 2024 rund 1000 Bürgerinnen und Bürger in Deutschland ab 14 Jahren. **ken**

Ein vitaminreicher Genuss

Hagebutten eignen sich für Rezepte und als Deko

Wenn Rosen verblühen, entstehen glänzende Hagebutten: leuchtend orange, tiefrot oder fast schwarz. Vor allem Wildrosen sind für ihren schönen Fruchtschmuck bekannt. Hagebutten bieten sich für Marmelade, Mus, Tee, Saft oder Likör an, aber auch für die herbstliche Deko. Und sogar ein Kinderlied ist der Hagebutte gewidmet.

„Ein Männlein steht im Walde, ganz still und stumm. Es hat von lauter Purpur ein Mäntlein um“: Dies ist eines der volkstümlichen Kinderlieder von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben aus dem Jahr 1843. Das Lied gehört zur Gruppe der Rätsellieder. Die korrekte Lösung ist die Hagebutte, wie Hoffmann von Fallersleben in einer 1860 ergänzten Strophe laut der freien Enzyklopädie Wikipedia zu erkennen gibt.

Wild wachsende Rosen

Die Hagebutte, die Frucht verschiedener wild wachsender Rosenpflanzen wie beispielsweise der Hundsrose, gilt als heimisches Superfood. Hagebutten sind die Vitamin-C-reichsten Früchte, die hierzulande wachsen. Etwa 1,3 Gramm Vitamin C stecken in 100 Gramm Hagebutten.

Neben Vitamin C ist Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, reichlich vorhanden. Hinzu kommen Vitamin B1 und B2, Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium

sowie sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Gerbstoffe.

Hagebutten wachsen an Wald- und Wegrändern oder im eigenen Garten. Nach den ersten Nachtfrösten bis in den November hinein ist die beste Erntezeit. Erst durch den Frost steigt der Zuckergehalt in den Beeren für ein süßes Aroma. Für die Ernte sollte man wegen der Dornen am besten Handschuhe tragen.

Leckere Küchenrezepte oder Deko-Ideen, wie Kränze, Sträuße oder Gestecke, sind mit Hagebutten gut umzusetzen. Zudem dient die Wildfrucht als Nahrungsquelle für viele Tiere während der kalten Wintermonate. **pet**



Die Hagebutte ist ein Rosengewächs. Foto: Petra J. Huschke

Das Girokonto muss nicht teuer sein

Expertin empfiehlt, Leistungen und Gebühren genau zu vergleichen

Kostenlose Girokonten gibt es kaum noch. Dennoch muss ein solches Konto nicht teuer sein. Die Stiftung Warentest hat insgesamt 661 Kontomodelle bei 177 Banken getestet. Heike Nicodemus, Projektleiterin für Geldanlage, Altersvorsorge, Kredite und Steuern bei der Stiftung Warentest, erläutert das Ergebnis.

Mit dem Girokonto werden regelmäßige Zahlungen und andere Bankgeschäfte abgewickelt. Wichtig ist, dass dessen Besitzerin oder Besitzer regelmäßige Einkünfte hat. Mindestens eine Zahlung pro Monat sollte eingehen. Das kann das Gehalt sein, aber auch die Rente oder das Bürgergeld.

„Nur zehn der von uns getesteten Kontomodelle sind bedingungslos kostenfrei“, berichtet Heike Nicodemus. Bei 17 weiteren entfallen die Gebühren, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, beispielsweise monatliche Einkünfte von mehr als 700 Euro. Auch der Beitritt zu einer Genossenschaftsbank kann sich auszahlen. Nach dem Erwerb eines Genossenschaftsanteils sind manche Leistungen für Mitglieder kostenlos.

Bei der Höhe der Gebühren gibt es große Unterschiede. Manche betragen bis zu 300 Euro im Jahr. „Da sollte man ganz genau hinschauen, warum man so viel bezahlt“, rät die Finanzexpertin. Nach Auffassung der Stiftung Warentest sind Angebote bis zu 60 Euro im



Bei manchen Banken muss man auch für das Geldabheben am Automaten bezahlen. Foto: imago/Rolf Poss

Jahr günstig. „In unserem Test haben wir 73 Kontomodelle gefunden, die monatlich nicht mehr als fünf Euro kosten“, erzählt Nicodemus. Preiswerte Konten gebe es in allen Regionen Deutschlands. „Da kann man schon etwas finden“, so die Expertin.

Angebote für junge Leute

Auffallen ist den Testern, dass es in diesem Jahr viele gute Angebote für junge Erwachsene gibt. „Wenn man zu dieser Zielgruppe gehört, sollte man sich informieren. Möglicherweise lässt sich einiges sparen“, rät Nicodemus.

Ein Konto- oder sogar ein Bankwechsel könne sich durchaus

lohnen, ist sie überzeugt. Abgesehen vom Preis solle man sich dabei jedoch überlegen, für welche Zwecke man das Girokonto braucht. Sie rät, nicht nur die monatliche Grundgebühr, sondern auch die Leistungen zu überprüfen.

Unbedingt notwendig ist eine Girokarte. Manche Banken erheben eine Gebühr für die Nutzung von Bankautomaten. Bei der Auswahl der Bank sollte die Anzahl der Filialen eine Rolle spielen, in denen gratis Geld abgehoben werden kann, ebenso die Kosten für Buchungen (Daueraufträge, Lastschriften, Überweisungen) sowie für Kontoauszüge. Auf eine Kreditkarte kann oft verzichtet werden. **Annette Liebmann**

Vielseitig und preisgekrönt

Schauspieler Ulrich Noethen wird 65 Jahre alt

Vom biederem Herrn Taschenbier bis zum SS-Reichsführer: Ulrich Noethen zeichnet sich durch eine enorme schauspielerische Bandbreite aus. Die „Süddeutsche Zeitung“ bezeichnete ihn als „Idealbesetzung des Durchschnittsmannes“. Am 18. November wird Noethen 65 Jahre alt.



Foto: Imago/Sven Simon

Ulrich Noethen

Ulrich Schmidt, wie er ursprünglich hieß, kam als fünftes Kind einer Pfarrersfamilie in München auf die Welt. Nach Schule und drei Semestern Jura studierte er Schauspiel in Stuttgart. Er legte erfolgreich das Bühnenreifezeugnis ab. Mit Beginn seiner Schauspielkarriere nahm er den Geburtsnamen seiner Mutter, Noethen, als Künstlernamen an.

An den Städtischen Bühnen in Freiburg im Breisgau bekam er 1985 sein erstes Theaterengagement. Es folgten unter anderem das Schauspiel Köln und die Schauspielbühnen Berlin, wo er mit den Regisseuren Max Färberböck, Thomas Langhoff und Hans Neuenfels arbeitete.

1993 kam Noethen zum Fernsehen, spielte in einem ARD-„Tatort“ von Dominik Graf mit. Seinen Kinodurchbruch feierte er 1997 in Joseph Vilsmayers Film „Comedian Harmonists“. Im Jahr 2000 spielte er den von den Nationalsozialisten hingerichteten Theologen Dietrich Bonhoeffer. Ein Jahr später verkörperte er im Kino erstmals Herrn

Taschenbier aus dem Kinderbuch „Das Sams“ von Paul Maar. In der Neufilmung des Erich-Kästner-Romans „Das fliegende Klassenzimmer“ spielte er den beliebten Lehrer Johann „Justus“ Bökh, und 2004 dann die Rolle des Heinrich Himmler in Oliver Hirschbiegels Film „Der Untergang“. Auch als Hörbuchsprecher wird Noethen gerne gebucht.

Er erhielt den Deutschen und den Bayerischen Filmpreis, den Grimme-Preis, den Preis der Deutschen Filmkritik, die Goldene Kamera und andere Ehrungen.

Aus der geschiedenen Ehe mit der Schauspielerin Friederike Wagner hat Noethen eine Tochter. Seit 2009 lebt er mit der Schriftstellerin Alina Bronsky zusammen. Beide haben ebenfalls eine gemeinsame Tochter. **hei**

glutflüssiges Tiefengestein	ein Kontinent	legendäre Wunderschale	Kose-name der Mutter	poetisch. Wort für Hecke	Wirbel-sturm	schwedisches Königsge-schlecht	Abwesen-heits-beweis	auf ... und Verderb	9. Std. d. kath. Stunden-gebets	ital. Renn-fahrer (Enzo)
▶				Gürtel-weite				Figur in franz. Märchen		
zweifellos, sicher						Wechsel-bürgerschaft	best. Artikel (4. Fall)		männl. Nach-komme	Anschrift
Arbeits-speicher (EDV)			Schlag-becken	dt. TV-Moderator (Stefan)			Mutter des Perseus (griech. Myth.)	Aus-strahlung		
▶				Ver-folgungs-wahn	veni, ... vici			ugs.: nein	Rollkörper	
dringend	schlan-genförmiger Spei-sefisch	Kose-name des Groß-vaters			hoher Fabrik-schorn-stein	Stamm-vater eines Ge-schlechts				
▶						Abscheu, Ekel		Spielkarte	zu keiner Zeit	
Frisur-befestiger	brauner Farbton	Teil ara-bischer Namen				Spende, Geschenk			Licht-spielhaus	osteurop. Völker-gruppe
▶			12 Dutzend	Stroh-unterlage				dreist, frech		
Spitz-name von Kule-nkampf	Ver-brecher-gruppe					den Weg frei machen	Sehhilfe, Augen-glas			
▶			Auk-tions-teil-nehmerin	männl. Rinder	einfache Holzhütte			lohnend, rentabel	Kosena-me einer span. Kö-nigin †	Ort in Kärnten
Kontorr. für den int. Zahlungs-verkehr	Ge-wässer-rand	alter-native Energie					liebev. Bezeich. Baden-Würtemb.	Tierkreis-zeichen		
▶					Mainzer Karne-vals-ruf				Abk.: negativ	
franz. No-belpreis-träger †1970	heftiger Fall	Gewebe mit Waben-muster		orientali-sches Rottfärbemittel				Ton-färbung		
Abk.: September				der All-mächtige	ohne Inhalt	Bergstock bei St. Moritz				
▶						Wahrzei-chen von London (Big ...)	indisches Gewicht			
ein Pferd bürsten	Zeichen der Herr-scher-würde					Abk.: Bund der Steuer-zahler				
▶					dumme, törichte Handlung					
vorge-schichtlicher Abschnitt	Eingabe-taste am PC					Reizleiter im Körper				

Lösung:

```

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

-Anzeige-

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

1. NOVEMBER 2024 A

APOTHEKEN Umschau plus TV-Programm

Am Limit

Die Pflege steckt in der Krise. Was Betroffene und Angehörige erleben. Plus: Welche Lösungen es gibt

Heilpflanzen Wie sie Frauen bei Beschwerden helfen können

Müdigkeit Schlapp und erschöpft: Ist das noch normal?

Arzneimittelsucht Wege aus der Abhängigkeit von Medikamenten

Herzgesundheit Aus dem Takt: Vorhofflimmern effektiv behandeln

Jetzt in Ihrer Apotheke

Häusliche Pflege braucht Unterstützung.

Sechs Ideen für die Praxis zu Hause.

Lesen, was gesund macht.