

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

Inhaltsverzeichnis

Gesundheitswesen nachhaltig finanzieren.....	3
Erstmal in die Hausarztpraxis	4
„Menschen Ideen, Räume und Unterstützung geben“	5
VdK würdigt das ehrenamtliche Engagement.....	6
„Gemeinsam können wir mehr erreichen“	8
Lücke bei betrieblicher und privater Vorsorge	11
So schwer wie 30 Elefanten.....	12
Neue Versorgung für geschädigte Soldaten	12
Geringere Rentenansprüche.....	13
Hurra, ein Arbeitskreis	14
VdK setzt Erwerbsminderungsrente durch	14
Stadt muss Grundsicherung nachzahlen	16
Neuer VdK-Ratgeber „Pflege zu Hause“	17
„Ich habe meine Freiheit zurückgewonnen“	17
Langes Warten auf die Hilfe zur Pflege	19
Hitze beeinflusst Wirkung von Medikamenten	20
Nicht mehr verschreibungspflichtig.....	21
Nach der Klinik ist nicht vor der Klinik.....	23
Wie man sich bettet, so schläft man	24
Tipps gegen Reiseübelkeit.....	26
Wenn der Kassenbeitrag zum Armutsrisiko wird.....	26
Krebsfrüherkennung leicht verständlich	28
Mutterschutz nach Fehlgeburt	28
Chancen sind ungleich verteilt	29
Kleine Taten haben große Wirkung	30
Bildungsangebote für Ältere	31
Schein oder Sein?	32
Digitale Produkte werden barrierefreier	33
Gemeinsam im Watt unterwegs.....	34
Jobcoaching am Arbeitsplatz.....	35

Aktuelle Filme auf VdK-TV	35
„miteinander“ im Juli und August ist eine der beständigsten Sendereihen im deutschen Fernsehen. Seit 27 Jahren informiert das VdK-Sozialmagazin monatlich über sozialpolitische Themen und rechtliche Fragen und wendet sich an Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen.....	37
Frischer Wind fürs Ehrenamt	37
Zukunft sozial gestalten – Solidarität stärken.....	38
„Ich möchte hier für die Menschen da sein“	39
VdK vor Ort aktiv – Engagement im ganzen Land.....	40
Messe für Reha, Therapie und Pflege.....	41
Familienfreundlichkeit zertifiziert	42
Renteninformation ist kostenlos	43
„Den Frauen reicht die Rente oft nicht zum Leben“	44
Rente und Pflege.....	46
Behandlungsfehler sind selten	47
Nora Welsch ist neue Landes-Behindertenbeauftragte	47
Wenn die eigenen vier Wände zur Barriere werden.....	48
Wollen die mich verAPPeln?	50
Karies bei Kindern.....	52
VdK Patienten- und Wohnberatung.....	53
Neue VdK-Geschäftsstelle in Kehl	53
Frauentag des Kreisverbands Aalen	54
OV Schwäbisch Hall neu aufgestellt.....	55
Städtetour durch Südtirol.....	55
Traktorparade in Völkersbach	55
Ortsverbände gemeinsam unterwegs.....	55
VdK-Logo am Maibaum	56
Erfahrung, Herz und Engagement.....	56
Mustafa Simsek	57
Deutsche halten sich für fleißig.....	58
Handbike-Tourenim Chiemgau.....	59
Vom Münsterland bis zu den Alpen.....	60
Länger geistig fit.....	61
Clever kühlen und Strom sparen	62
Weniger Telefonateübers Festnetz.....	63
Mehr Schutz für E-Scooter-Fahrer	63
Buchtipps für den Sommer	64

Am Anfang steht die Gebärdensprache.....	66
Ab ins Wasser – aber sicher.....	67
Kiwi macht den Joghurt bitter	68
Wildblumen essen	69
Der Beatle im Hintergrund.....	70

Gesundheitswesen nachhaltig finanzieren

VdK-Präsidentin fordert rasche Weichenstellungen von der Bundesregierung

Gesundheit muss für alle bezahlbar sein. Immer höhere Krankenkassenbeiträge zur Kostendeckung lehnt der Sozialverband VdK mit aller Entschiedenheit ab.

2025 hat für viele gesetzlich Krankenversicherte mit einem Schrecken begonnen. 59 Kassen haben teils deutlich die Zusatzbeiträge erhöht. Versicherte der TK zahlen jetzt beispielsweise einen Beitragssatz von 17,05 Prozent. Hier ist der Zusatzbeitrag um mehr als das Doppelte gestiegen. Inzwischen ziehen noch weitere Krankenkassen bei den Zusatzbeiträgen nach. Alle begründen dies mit steigenden Ausgaben.

„An der Schraube des Zusatzbeitrags lässt sich nicht unendlich drehen. Die Finanzierungsprobleme im Gesundheitswesen können nicht allein auf Kosten der Versicherten gelöst werden“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie unterstützt einen Vorschlag der Krankenkassen für ein Vergütungsmoratorium, um weitere Ausgabenanstiege zu vermeiden: „Es geht um ein verantwortungsvolles Handeln all derer, die mit dem Gesundheitssystem viel Geld verdienen: Ärzteschaft, Kliniken und die Pharmaindustrie.“

Zufrieden zeigte sich Bentele mit der Ankündigung der Bundesregierung, den Transformationsfonds zur Finanzierung der Krankenhausreform nicht mit Beiträgen der gesetzlich Versicherten zu füllen. Stattdessen soll ein Sondervermögen aus Steuermitteln von 25 Milliarden Euro fließen. Der VdK hatte mit Verfassungsklage gedroht, wenn es bei der unsolidarischen Finanzierung zulasten der Versicherten geblieben wäre. Bentele: „Die Grundideen der Krankenhausreform befürworten wir. Qualitätssteigerung und Ambulantisierung als Leitlinien dürfen von den Ländern aber nicht verwischt werden. Nach der Sommerpause müssen hier Nägel mit Köpfen gemacht werden.“

Erstmal in die Hausarztpraxis

Klare Behandlungsabfolgen schaffen mehr Patientensicherheit und bessere Informationsflüsse

Der Sozialverband VdK plädiert für das Primärarztsystem in der ambulanten Behandlung. Das heißt, dass der erste Weg immer in die Hausarztpraxis führen soll.

Laut Deutscher Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin können 70 bis 80 Prozent aller Beschwerdebilder hausärztlich sehr gut behandelt werden. Doch anstatt erst einmal eine medizinische Untersuchung in einer allgemeinärztlichen Praxis vornehmen zu lassen, entscheiden sich viele Patientinnen und Patienten nur aufgrund ihrer Selbsteinschätzung dafür, eine Facharztpraxis aufzusuchen. Termine in solchen Praxen sind oft nur mit langer Wartezeit zu bekommen. Bei anhaltenden Beschwerden suchen viele deshalb eine Notfallpraxis auf.

Dieses Problem sieht auch die Bundesregierung. Der Koalitionsvertrag spricht von der Förderung des Primärarztsystems. Ein verpflichtendes Hausarztmodell möchte Dr. Andreas Gassen, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), auf Versicherte ab 50 Jahren beschränken, weil dann mit mehr chronischen und Mehrfacherkrankungen zu rechnen sei.

VdK-Präsidentin Verena Bentele plädiert hingegen für eine allmähliche Umstellung für alle Altersgruppen. Sie sieht mehrere Vorteile: „Eine gute Primärversorgung kann die Kosten in der Sekundärversorgung deutlich senken.“ Dies funktioniere jedoch nur, wenn sich alle beteiligen. „Länder, die schon mit einem solchen System arbeiten, wie Spanien oder die Niederlande, sichern ein höheres Gesundheitsniveau der Bevölkerung. Zudem lassen sich die momentan hohen Informationsverluste zwischen den Arztgruppen durch ein Hausarztsystem senken.“ Ein solches System sei also für alle Menschen wünschenswert.

Wer lange auf selbst vereinbarte Facharzttermine warten muss, geht bei wirklich ernsthaften Erkrankungen ein großes Risiko ein. „Wenn eine Hausärztin oder ein Hausarzt dringenden Weiterbehandlungsbedarf erkennt, wird es auch schneller mit einem Termin in der Facharztpraxis klappen“, hofft Bentele. Das Argument, das Primärarztsystem würde die freie Arztwahl gefährden, gilt aus ihrer Sicht nicht, denn in der Wahl sowohl der Haus- als auch der Facharztpraxis wäre die Person ja weiterhin frei. Lediglich die Facharzttrichtung wäre verbindlich.

Jedoch müsste ein solches System aus Sicht des VdK mit einer Anhebung der Hausarztvergütung verknüpft sein. Bentele: „Wenn wir Hausärztinnen und Hausärzten im Gesundheitssystem mehr Verantwortung geben, muss das auch honoriert werden.“

Vielerorts machen gerade Hausarztpraxen dicht. Ein neues Aufgabenverständnis könnte es für Medizinstudierende finanziell wie fachlich attraktiver machen, später hausärztlich zu arbeiten. Der VdK spricht sich zudem für ein Landarztprogramm aus: Wer sich verpflichtet, nach dem

Studium hausärztlich auf dem Land zu arbeiten, dürfte dann auch mit schlechterer Abiturnote Medizin studieren.

„Menschen Ideen, Räume und Unterstützung geben“

Interview mit Katarina Peranić, Gründungsvorständin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Knapp 30 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich – 60 000 sind im Sozial- verband VdK aktiv. Katarina Peranić, Gründungsvorständin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, verrät, warum das Ehrenamt glücklich und stark macht. Sie hat eine lange ehrenamtliche Vita und engagierte sich im Sportverein, in Schulgremien und in der Kirchengemeinde. Inzwischen ist sie im Hauptamt für das Ehrenamt aktiv.

Sie blicken selbst auf eine jahrelange Karriere als Ehrenamtliche zurück. Was hat Sie persönlich motiviert?

Meine erste bewusste Begegnung mit dem Ehrenamt war – wie bei vielen Menschen – im Sportverein: Meine Trainerin engagierte sich dafür, allen Kindern, unabhängig von ihrer Herkunft, ‚ihren‘ Sport beizubringen und unsere Selbstwirksamkeit zu stärken. Das Interesse am Engagement für andere hat mich fasziniert und auch die Möglichkeit, im Ehrenamt Dinge auszuprobieren und zu lernen. Später im Studium der Politikwissenschaft wurde mir klarer, dass freiwilliges Engagement und eine starke Zivilgesellschaft Garanten für stabile Demokratien sind.

Haben Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht?

Ja. Schon meine ersten Erfahrungen haben mir gezeigt, dass man mit Engagement etwas bewegen kann; im Fachjargon nennt man das „Selbstwirksamkeitserfahrung“. Seit ich mich beruflich mit dem Ehrenamt beschäftige, ist es mir wichtig, vielen Menschen diese Erfahrung zu ermöglichen. Teilhabe darf kein Zufall sein. Sie entsteht, wenn Menschen Ideen, Räume und Unterstützung bekommen – und einander finden. Dafür setze ich mich seit Jahren hauptberuflich ein.

Und wie motiviert man andere für ehrenamtliches Engagement?

Selbstwirksamkeit ist für die Motivation im Engagement wichtig – es ist aber nicht das Einzige: Die einen wollen neue Erfahrungen machen und ihren Horizont erweitern, die anderen wollen der Gemeinschaft etwas zurückgeben und wieder andere engagieren sich, um unter Leute zu kommen oder auch bestimmte Qualifikationen zu erwerben. Jede dieser Motivationen ist legitim. Genauso wie die Erwartung, im Engagement Spaß zu haben und gemeinsam etwas zu erreichen.

Warum ist das Ehrenamt wichtig?

Das Ehrenamt wird oft als „Kitt“ der Gesellschaft bezeichnet. Das ist es sicher auch. Das Ehrenamt ist aber nicht nur „Kitt“, sondern Rückgrat – das Engagement für eine Organisation oder Initiative, bei der andere mitmachen können, bildet die personelle Infrastruktur der Zivilgesellschaft, die aus etwa 650 000 gemeinnützigen Organisationen und unzähligen Initiativen in Deutschland besteht.

Ist für ein demokratisches Miteinander das ehrenamtliche Engagement unverzichtbar?

In meinem Verständnis von einem guten, demokratischen Miteinander sind Engagement und Ehrenamt unverzichtbar. Mit ihrem Engagement zeigen Menschen, was ihnen ganz konkret wichtig ist und entwickeln dabei praktische Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen: Wie etwa umgehen mit der Digitalisierung, mit KI und Big Data? Wie dem Trend zu Nachhaltigkeit gerecht werden? Oder: Wie den Ansprüchen zu mehr Partizipation begegnen?

VdK würdigt das ehrenamtliche Engagement

Fröhlicher Start für die Aktion „Alles geht zusammen“ – VdK macht sich für bessere Förderung des Ehrenamts stark

Die Ehrenamtlichen sind das Herzstück des Sozialverbands VdK. Er kann sich auf das Engagement von rund 60 000 Mitgliedern stützen. Mit seiner Aktion „Alles geht zusammen“ würdigt der VdK die Leistung dieser engagierten Mitglieder und zeigt, wie vielfältig das Ehrenamt vor Ort ist.

In 13 Landesverbänden sowie in tausenden Kreis- und Ortsverbänden werden die Werte des VdK täglich gelebt. VdK-Ehrenamtliche sind als Pflegebegleiter im Einsatz, organisieren Freizeiten für Jugendliche mit Behinderung, veranstalten Vorträge zu wichtigen Themen, sie kümmern sich um Mitglieder, feiern zusammen, organisieren Ausflüge und machen die kommunalen Verwaltungen auf fehlende Barrierefreiheit aufmerksam.

Für VdK-Präsidentin Verena Bentele ist das Ehrenamt „das Rückgrat unserer Gesellschaft“. „Es ist unverzichtbar für eine lebendige Demokratie. Jeder Einsatz zählt – sei es für die Unterstützung der Mitglieder im VdK, in der Nachbarschaftshilfe, im Sportverein oder in der Bildungsarbeit für Kinder und Jugendliche“, sagte sie beim Auftakt in Berlin.

Mit seiner Aktion „Alles geht zusammen“ zeigt der VdK die Vielfalt des Ehrenamts, und dass es Spaß macht, sich gemeinsam für soziale Gerechtigkeit einzusetzen. Vorgestellt wurde die Aktion am 12. Juni im Berliner Kino „Delphi Lux“. Erstmals wurden dort auf großer Leinwand Filme ausgestrahlt, die der VdK mit seinen Ehrenamtlichen hat drehen lassen. Die

Hauptdarstellerinnen und Hauptdarsteller berichteten, was sie vor Ort bewegen und welche Bedeutung es für sie hat, Teil der VdK-Familie zu sein.

Berührende Filme

Zu den Premierengästen gehörte neben Vertreterinnen und Vertretern des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, der Tafel und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft auch die Vorständin der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, Katarina Perani. Sie würdigte die Arbeit des VdK und warb für gute Rahmenbedingungen, damit junge Menschen sich stärker ehrenamtlich einbringen.

Bei der Filmpremiere ging es aber vor allem um sie: die rund 30 Ehrenamtlichen aus ganz Deutschland, die aus einer Vielzahl von Bewerberinnen und Bewerbern ausgelost und nach Berlin eingeladen worden waren. Viele zeigten sich nach der Ausstrahlung der Filme berührt und lobten die filmische Darstellung des VdK-Ehrenamts.

Im Gespräch mit VdK-Präsidentin Verena Bentele kamen dann noch einige Anekdoten auf den Tisch – wie die eines 58-Jährigen, der schon deshalb gern in seinem Ortsverband aktiv geworden ist, weil er dort immer als „junger Mann“ bezeichnet wird. „Der VdK hält jung“, sagte er mit einem Lachen. Gut gelaunt setzten die Mitglieder im Anschluss an den offiziellen Teil der Veranstaltung ihren Austausch beim Büfett im Kino fort.

Mit der Aktion setzt sich der VdK für ein starkes und engagiertes Ehrenamt ein, das auch vonseiten der Politik die notwendige Anerkennung erhält und gefördert wird. Zudem macht er sich für die Aufnahme des Ehrenamts ins Grundgesetz stark. „Das würde nicht nur viele Menschen motivieren, sondern auch den Staat verpflichten, das Ehrenamt aktiv zu fördern und zu schützen“, so Bentele.

Der VdK fordert zudem die flächendeckende Einführung einer Ehrenamtskarte mit bundesweiten Vergünstigungen, etwa bei öffentlichen, gemeinnützigen und privaten Einrichtungen wie Schwimmbäder, Museen, Theater und Bibliotheken.

Frauen fördern

Ein zentrales Anliegen ist ferner die stärkere Unterstützung von Frauen auf dem Weg in ehrenamtliche Leitungsfunktionen. Nur etwa jede fünfte engagierte Frau nimmt im Rahmen ihrer freiwilligen Tätigkeit eine Leitungs- oder Vorstandsposition ein. Bei den engagierten Männern ist es knapp jeder Dritte. „Hier müssen Angebote zur Förderung echter Gleichstellung in Leitungsfunktionen verstärkt werden“, sagt Bentele.

Was davon politisch umsetzbar ist, wird sich zeigen. Die neue Staatsministerin für Sport und Ehrenamt, Dr. Christiane Schenderlein, zeigt sich in einer Video-Grußbotschaft an den VdK jedenfalls gut informiert: „Der VdK ist eine echte Säule für unsere Sozialpolitik. Er steht für Menschlichkeit, Miteinander und Solidarität.“ Sie übermittelte ein „herzliches Dankeschön an den VdK und vor allen Dingen an die ehrenamtlich Engagierten, die im Alltag mithelfen und einen großen Dienst an unserer Gesellschaft leisten. Dieser Einsatz verdient Anerkennung.“

„Gemeinsam können wir mehr erreichen“

VdK-Präsidentin Verena Bentele dankt den vielen Tausend Ehrenamtlichen, die Tag für Tag für soziale Gerechtigkeit eintreten

Liebe VdKerinnen und VdKer,

das Ehrenamt ist das Herzstück unseres Sozialverbands VdK. Mehr als 60 000 Menschen engagieren sich täglich vor Ort. Unsere Ehrenamtlichen informieren, helfen, organisieren und leihen den Mitgliedern ihr Ohr. Sie machen so unseren VdK zu dem, was er ist: eine starke und vielfältige Gemeinschaft, auf die Verlass ist. Ehrenamtliches Engagement ist nicht nur eine Bereicherung für unsere Gesellschaft, sondern auch für jede und jeden Einzelnen. Es stärkt den Zusammenhalt, fördert demokratische Werte und trägt zur persönlichen Zufriedenheit bei.

Wir im VdK wissen: Gemeinsam können wir mehr erreichen und unsere Gesellschaft aktiv mitgestalten. Nur so kann soziale Gerechtigkeit lebendig werden.

Als Präsidentin des Sozialverbands VdK danke ich Ihnen allen für Ihr Engagement, Ihre Leidenschaft und Ihre Zeit. Gemeinsam machen wir den VdK zu einer starken Stimme für soziale Gerechtigkeit.

Verena Bentele, Präsidentin des Sozialverbands VdK

Silvia Rosa Krämer ist es ein Bedürfnis, sich aktiv für mehr soziale Gerechtigkeit einzubringen. „Dafür ist der VdK der ideale Verband“, sagt die 29-Jährige. Durch ihre Arbeit als Therapeutin hatte sie häufig Kontakt zu Menschen, die krank sind und die von wenig Geld leben müssen. „Ich habe erlebt, mit welchen Problemen sie im Alltag zu kämpfen haben. Mir ist klar, wie groß die Lücken in unserem Sozialsystem sind“, sagt sie.

Um bereits Kinder früh und auf spielerische Weise an soziale Themen heranzuführen, geht sie in Kitas. Dort spricht sie mit den Kindern und liest aus dem VdK-Kinderbuch „Käpt’n Kork fliegt davon“ vor, in dem eine Geschichte über Barrierefreiheit kindgerecht und mit vielen Bildern erzählt wird. Zudem organisiert sie als VdK-Vertreterin Workshops für Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe, die im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Schuljahrs Seminare besuchen.

Als Landesjuniorenvertreterin im VdK Hessen-Thüringen ist sie in die Gremienarbeit des Verbands eingebunden und nimmt für den VdK an Kundgebungen teil. An der Arbeit im Ehrenamt schätzt sie die Gemeinschaft. „Wir sind unterschiedlich und vielfältig. Bei wichtigen sozialen Themen ziehen wir aber alle an einem Strang. Das gibt mir sehr viel und ist wichtig,

gerade in einer Zeit, in der viele Menschen verunsichert sind und ihren Platz in der Gesellschaft suchen.“

Silvia Rosa Krämer, Ortsverband Bad Orb, VdK Hessen-Thüringen

Karin Maier ist vor 13 Jahren Mitglied im VdK geworden. „Ich habe damals Unterstützung benötigt, weil mein Schwerbehindertenausweis nur um drei Jahre verlängert werden sollte.“ Mit dem VdK konnte sie erreichen, dass der Ausweis unbefristet gültig ist. „Das war ein schöner Erfolg“, erzählt die 55-Jährige. Seither hat sie dem VdK die Treue gehalten. Sie bringt sich im Vorstand ihres Ortsverbands seit knapp einem Jahr als Schriftführerin ein. Dem Verband drohte mangels Vorstandschaft damals die Auflösung. Karin Maier sorgt dafür, dass die Informationen des VdK jede Woche in den Mitteilungsblättern der Gemeinden veröffentlicht werden. Ihr ist wichtig, dass der VdK als starke Stimme für soziale Gerechtigkeit wahrgenommen wird. Barrierefreiheit ist für die Rollstuhlfahrerin ein wichtiges Thema. Ihr Ortsverband organisiert unter anderem Stadtrundgänge für Bürgermeister, Gemeinderäte und die Verwaltungen, um gemeinsam mit der Kreisbehindertenbeauftragten ein Bewusstsein für bestehende Barrieren zu schaffen. „In meiner relativ kurzen Zeit im VdK-Ehrenamt ist mir klar geworden: Gemeinsam kommen wir zu guten Ideen, und gemeinsam lassen sich diese besser umsetzen, weil wir schlagkräftiger sind.“

Karin Maier, Ortsverband Todtnau-Schönau, VdK Baden-Württemberg

Peter Lassen ist im Jahr 2015 aus Süddeutschland in den hohen Norden nach Schleswig gezogen und macht sich seitdem dafür stark, dass in der Region weiter die VdK-Fahne weht. Der 63-Jährige war schon auf Orts- und Bezirksebene Vorsitzender und bildet Ehrenamtliche aus, damit möglichst kein Posten verwaist. Lassen organisiert mit weiteren Vorstandsmitgliedern Feiern, Ausflüge und Veranstaltungen. Zum Vortrag über die Pflegeversicherung ist auch die örtliche Landtags- abgeordnete erschienen, um sich den Fragen der VdK-Mitglieder zu stellen. Am Weltfrauentag hat er mit seiner Frau Angela, die auch im VdK aktiv ist, in der Fußgängerzone 300 VdK-Flyer verteilt. Lassen schätzt an der Ehrenamtsarbeit im VdK den familiären Zusammenhalt und die Toleranz. „Wir haben im VdK alle dieselben Ziele, die wir mit unserer Arbeit verfolgen. Aber es gibt nicht den Druck wie vielleicht in anderen Vereinen, und es wird akzeptiert, wenn man mal eine Pause braucht. Jeder kann im VdK-Ehrenamt nach seinen Kräften helfen. Das schätze ich sehr.“

Peter Lassen, Ortsverband Schleswig-Eckernförde, VdK Nord

Sandra Wehmeier ist seit 13 Jahren im Kreis- und Ortsverband in Bielefeld aktiv und hat dort ein offenes Ohr für die Mitglieder. „Mein Vater war damals im VdK und hat mich gebeten, ihn zu unterstützen“, erinnert sich die Ostwestfälin an ihren Beitritt im Jahr 2012. „Bei uns zu Hause war soziale Gerechtigkeit ein großes Thema. Am VdK hat mich immer dessen Entschlossenheit beeindruckt, für die Rechte von sozial benachteiligten Menschen einzutreten. Deshalb ist es für mich der richtige Ort, mich aktiv einzubringen“, sagt die 41-Jährige, die sich als Vertreterin der Frauen im Landesverband Nordrhein-Westfalen zum Beispiel für eine Reform des Mutterschutzes einsetzt.

Sie arbeitet in einer Praxis für Radiologie. Manchmal sei es eine Herausforderung, Arbeit, Familie und Ehrenamt zu vereinen, sagt sie. „Aber ich engagiere mich, weil es mir wichtig ist und es Spaß macht. Ich mag das Miteinander im Team des VdK. Und ich schätze sehr, dass sich unser

Verband nicht von Parteien lenken lässt, sondern konsequent nach dem Wohl der Mitglieder handelt, die Unterstützung benötigen.“ Dadurch sei der VdK authentisch und schaffe Vertrauen.

Sandra Wehmeier, Ortsverband Bielefeld-Süd, VdK Nordrhein- Westfalen

„Helfen tut verdammt gut“, sagt Sascha Major. „Viele Menschen bekommen bei Ämtern und Behörden nicht die Hilfe, die sie sich erhoffen, und fühlen sich verloren. Da können wir als VdK oft unterstützen.“ Mit seinem Vater, der Vorsitzender im Ortsverband ist, hat er vor einiger Zeit über Monate einen Wanderweg durch einen Wildpark barrierefrei gestaltet. „An dem Tag, als wir die letzten Handgriffe erledigt haben, kam eine Frau im Rollstuhl zur Baustelle und hat sich bedankt. Sie hat geweint, weil sie sich gefreut hat, von ihrem Rollstuhl aus endlich die Tiere im Gehege streicheln zu können. Wenn man so etwas erlebt, löst das ein Glücksgefühl aus“, erzählt der 42-Jährige.

Ihm ist wichtig, junge Menschen für den VdK zu begeistern. Deshalb hat er einen Stammtisch ins Leben gerufen. Einmal im Monat treffen sich Vorstandsmitglieder aus den Ortsverbänden in seiner Region, die jünger als 50 Jahre sind. Sie knüpfen Kontakte zu Einrichtungen wie dem Jugendamt und Selbsthilfegruppen, um ein Netzwerk aufzubauen. Darüber wollen sie den VdK sowie seine Angebote und Leistungen im sozialen Bereich in der jüngeren Altersgruppe bekannter machen. Sascha Major übernimmt nicht nur im VdK Verantwortung, sondern ist in seiner Gemeinde auch Behindertenbeauftragter und hat erheblichen Anteil daran, dass in seinem Ort bald auch die letzten Bushaltestellen barrierefrei sein werden.

Sascha Major, Ortsverband Warndt-Süd, VdK Saarland

Katharina Schurk schätzt am VdK die Gemeinschaft und den Zusammenhalt. Sie ist Vorsitzende des Ortsverbands Langenaltheim und als Pflegebegleiterin für den VdK im Einsatz. „Einmal in der Woche besuche ich ein 82-jähriges Mitglied, damit die Angehörigen eine kleine Auszeit von der Pflege haben“, erzählt die 68-Jährige.

Als Kreisfrau ist sie auch Ansprechpartnerin für 104 VdK-Frauen, die in ihrer Region in der Vorstandsarbeit aktiv sind. Ab deren 70. Geburtstag besucht sie die Frauen alle fünf Jahre und gratuliert. Die ehemalige Bäckereifachverkäuferin ist in ihrem Heimatort bekannt, weil sie lange die Bäckereifiliale geleitet hat. Wer etwas über den VdK wissen möchte, wendet sich an sie.

Vor einigen Jahren hat sie einen Frauen- stammtisch gegründet, der sich wöchentlich im Wirtshaus trifft. „Zuerst waren wir ausschließlich Witwen, dann hat sich der Personenkreis erweitert – und jetzt kommen auch Männer. Wir sprechen eigentlich über alles, aber natürlich auch über soziale Themen“, erzählt sie. Sie bezeichnet sich als „Kümmerin“. Sie habe schon immer gerne geholfen. „Aber auch mir gibt der VdK Sicherheit“, sagt sie. „Wenn ich Fragen habe, dann wende ich mich an die Geschäftsstelle in Weißenburg, die sind toll.“

Katharina Schurk, Ortsverband Langenaltheim, VdK Bayern

Lücke bei betrieblicher und privater Vorsorge

Bentele: Gesetzliche Rente muss wieder den Lebensstandard sichern

Fast vier von zehn Beschäftigten fehlt eine betriebliche oder private Altersvorsorge, um Lücken bei der gesetzlichen Rente auszugleichen. Das geht aus dem Alterssicherungsbericht des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) hervor.

Damit kommt das Drei-Säulen-System aus gesetzlicher und betrieblicher Rente sowie einer privaten Altersvorsorge an seine Grenzen. 52 Prozent der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten haben eine betriebliche Altersvorsorge und 27 Prozent einen Riester-Vertrag für eine private Vorsorge. Nur 16 Prozent sorgen dreifach vor.

„Das Mehr-Säulen-System funktioniert nicht so, wie man es sich gedacht hat“, erklärt Anne Langelüddeke, Abteilungsleiterin „Forschung und Entwicklung“ der Deutschen Rentenversicherung (DRV). „Fast 40 Prozent der Betroffenen verfügen über keinerlei geförderte Zusatzvorsorge.“ Vor allem Menschen aus den neuen Bundesländern sowie ausländische Beschäftigte haben große Versicherungslücken bei der betrieblichen Altersvorsorge und den Riester-Produkten.

Lebensstandard sichern

Im Jahr 2001 war mit einer Rentenreform die schrittweise Senkung des Rentenniveaus von damals 53 Prozent eingeleitet worden – heute sind es nur noch 48 Prozent. Zugleich wurde mit der Riester-Rente eine staatliche Förderung der privaten Zusatzvorsorge eingeführt, die zusammen mit der betrieblichen Altersvorsorge die Lücke bei der gesetzlichen Rente schließen und den Lebensstandard im Alter sichern sollte.

Rentenniveau anheben

Die Zahlen zeigen, dass die Erträge aus den privaten und betrieblichen Rentenpoliceen viel zu niedrig sind, um die Kürzungen, die das Rentenniveau der gesetzlichen Rente in den letzten 25 Jahren erfahren hat, auszugleichen. Risiken wie Erwerbsminderung oder Tod werden durch diese privaten Versicherungen mehrheitlich nicht abgesichert. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache. Zu viele Menschen haben nicht genug Geld am Ende des Monats, um zusätzlich vorzusorgen. Zu wenige Arbeitgeber bieten attraktive Betriebsrenten für ihre Angestellten an. Die Riester-Rente ist intransparent und wird von Verbraucherschützern nicht mehr empfohlen. Die gesetzliche Rente muss wieder den Lebensstandard sichern. Das bedeutet eine Stabilisierung und Anhebung des Rentenniveaus. Auch Arbeitgeber sind in der Pflicht: Wenn sie Fachkräfte gewinnen und halten wollen, müssen

sie attraktive Angebote für eine zusätzliche Betriebsrente vorlegen und paritätisch mitfinanzieren.“

So schwer wie 30 Elefanten

Produktion der VdK-Zeitung ist beeindruckend

Wie die VdK-Zeitung gedruckt wird, haben sich sechs Redakteurinnen und Redakteure aus VdK-Landesverbänden angeschaut.

Die frische Zeitung kommt so schnell aus der Druckmaschine, dass die Seiten vor den Augen verschwimmen. Bis zu 50 000 Exemplare pro Stunde, umgerechnet 13 in der Sekunde, werden in der Druckerei Weiss in Monschau in der Eifel produziert. Insgesamt 1,8 Millionen sind es pro Ausgabe. Diese wiegen rund 150 Tonnen – so viel wie 30 Savannen-Elefanten.

Dörte Gastmann und Lea Hanke (VdK Berlin-Brandenburg), Lara Geisen und Katie Scholl-Göttlinger (VdK Rheinland-Pfalz), Tobias Zaplata (VdK Nordrhein-Westfalen) und Sebastian Heise (VdK Bayern) haben das traditionelle Familien-Unternehmen ganz im Westen der Republik besucht.

Dustin Bücken, Teamleiter Verkauf, begrüßte die Gruppe und gab einen Überblick über die Weiss-Firmengruppe. Bianca Imbrenda, Weiss-Intermedia, stellte ihr Team vor, das die Zeitungsseiten für den Druck vorbereitet. Betriebsleiter Axel Wilden führte durch die Druckerei, und Christian Menzerath, Assistent der Abteilungsleitung Buchbinderei, Versand, Adressierung, zeigte die Etikettierung und erläuterte den Postversand. Die Technik und Logistik beeindruckten die VdK-Gruppe sehr.

Neue Versorgung für geschädigte Soldaten

Die Rechtsgrundlage für die Versorgung ehemaliger Soldatinnen und Soldaten, die während ihres Wehrdiensts verletzt oder geschädigt wurden, ist zum Anfang des Jahres neu geregelt worden.

Die Kernpunkte des Soldatenentschädigungsgesetzes (SEG) sind die Neustrukturierung der Geldleistungen, der medizinischen Versorgung, der beruflichen Rehabilitation sowie der Pflegeleistungen. Dies betrifft zum Beispiel die bisherige Leistung der Grundrente, die nun „Ausgleich für Schädigungsfolgen“ heißt. Die Höhe dieser Leistung ist an den Grad der Schädigungsfolgen geknüpft. Beträgt die Grundrente bei einem Grad der Schädigungsfolgen 50 bisher 407 Euro im Monat, ist sie auf 837 Euro monatlich gestiegen.

Geänderte Grundlage

Es gilt nun nicht mehr das Recht der gesetzlichen Krankenversicherung, sondern die ehemaligen Soldatinnen und Soldaten erhalten ihre medizinische Versorgung auf dem Leistungsniveau der gesetzlichen Unfallversicherung.

Für die medizinische Versorgung, die berufliche Reha sowie Pflegeleistungen ist seit Anfang des Jahres die Unfallversicherung Bund und Bahn zuständig. Eine Neuerung ist auch, dass die Leistungen nach dem Soldatenentschädigungsgesetz komplett digital verwaltet werden.

Geringere Rentenansprüche

DIW-Studie: Mütter bei Rente benachteiligt

Westdeutsche Mütter der Geburtsjahrgänge 1952 bis 1959 haben erheblich geringere Rentenanwartschaften als gleichaltrige Frauen ohne Kinder. Das ist das Ergebnis einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin).

Je mehr Kinder Frauen dieser Generation aus Westdeutschland auf die Welt gebracht haben, desto geringer sind ihre Rentenansprüche heute. Im Gegensatz dazu liegen die Rentenansprüche ihrer Altersgenossinnen in Ostdeutschland über den Ansprüchen von kinderlosen Frauen.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Diese Zahlen zeigen, dass die Mütterrente die Benachteiligung von Müttern nur zum Teil ausgleicht. Die Mütterrente muss um einen Rentenfreibetrag in der Grundsicherung ergänzt werden, damit auch Frauen in Altersarmut von der Anhebung profitieren. So kann es eine Anerkennung für die Lebensleistung der Frauen werden, die wegen der Kindererziehung auf vieles verzichten mussten.“

Vollzeitbeschäftigung

Der sogenannte „Motherhood Pension Gap“ (auf Deutsch: Rentenunterschied zwischen Müttern und kinderlosen Frauen) liegt in Westdeutschland bei minus 26 Prozent, in Ostdeutschland bei plus 35 Prozent. Hauptursache ist, dass ostdeutsche Frauen zu DDR-Zeiten und nach der Wende häufiger vollzeitbeschäftigt waren.

Negative Anreize

Bentele erklärt weiter: „Für die heutige Elterngenerationen ist es wichtig, dass endlich flächendeckend familienfreundliche Strukturen in der Kinderbetreuung und in der Arbeitswelt entstehen, damit erwerbstätige Mütter nicht zur Teilzeitarbeit gezwungen werden. Negative Anreize wie abgabenfreie Minijobs und das Ehegattensplitting müssen reformiert und durch einen Rechtsanspruch auf Rückkehr in Vollzeit ergänzt werden.“

Kommentar

Hurra, ein Arbeitskreis

Vielleicht kennen Sie den Spruch: „Wenn du nicht mehr weiterweißt, gründe einen Arbeitskreis.“ Der spöttische Unterton speist sich aus der leidvollen Erfahrung mancher Angestellten, dass verzwickte Probleme, die vielleicht einer schmerzhaften Entscheidung „von oben“ bedürfen, in eine Gruppe zur Diskussion delegiert werden.

Bis die Teilnehmenden festgelegt und Besprechungstermine gefunden sind, bis sich die Gruppe zusammengerauft hat, vergeht in jedem Fall Zeit. Und die ist ja bekanntlich kostbar.

Ich habe den Eindruck, die neue Bundesregierung verfolgt dieselbe Strategie. Sie möchte sich mit echten Systemänderungen nicht die Finger verbrennen und kündigt zu zentralen Themen erstmal vier Kommissionen an, eine davon zur Rente. Alle betonen, dass es für die Gestaltung einer stabilen Alterssicherung höchste Eisenbahn ist. Doch mit vorliegenden Erkenntnissen endlich loslegen? Lieber nicht.

Schon 2018 hatte die damalige Bundesregierung die „Kommission Verlässlicher Generationenvertrag“ eingesetzt. Diese legte 2020 einen ausführlichen Bericht mit Vorschlägen für die Weiterentwicklung der Rente ab 2025 vor. Zehn Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und den Sozialpartnern hatten redlich daran gearbeitet, Fakten zusammengetragen, waren gewiss oft uneins, haben aber schließlich doch Empfehlungen vorgelegt. Jetzt hält es Friedrich Merz für eine clevere Idee, wieder eine Rentenkommission mit exakt derselben Aufgabenbeschreibung zu gründen. Echt jetzt?

Damit dort endlich auch andere Themen diskutiert werden und nicht immer das Loblied auf die Rente mit 70 gesungen wird, wird die Zusammensetzung der Kommission spannend.

Ich frage mich: Sind die Bürgerinnen und Bürger, um deren Alterssicherung es dort konkret geht, repräsentiert? Herr Bundeskanzler, wenn es partout eine neue Rentenkommission sein muss, dann beziehen Sie die mit ein, die Rentnerinnen und Rentner kennen, beraten und vertreten. Der VdK kommt gerne mit seinem Wissen an Bord. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

VdK setzt Erwerbsminderungsrente durch

**Zwei Widerspruchsverfahren führen zum Erfolg – DRV muss
Rentenhöhe neu berechnen und späteren Beginn akzeptieren**

Simone Scherlau* arbeitet in der Personalverwaltung eines großen Unternehmens, als sie erkrankt. Sie leidet unter chronischen Schmerzen und einer Depression. Sie wird in der Folge erwerbsunfähig und kann ihre Ansprüche gegen die Rentenversicherung erst durchsetzen, als sie den VdK Hessen-Thüringen einschaltet.

Seit Jahren leidet Simone Scherlau unter Arthrose und hat Schmerzen im ganzen Körper. Das Laufen und bestimmte Bewegungen fallen ihr schwer. Hinzu kommt, dass sie schlecht schläft, erschöpft ist und psychisch an ihre Grenzen stößt.

Am 23. Mai 2022 schreibt sie ihr Arzt wegen eines Burn-outs krank. Das ist der Beginn einer dauerhaften Erwerbsunfähigkeit. „Da bin ich dann so richtig durchgesackt“, sagt sie heute. Die Ärzte diagnostizieren unter anderem eine wiederkehrende Depression sowie eine chronische Schmerzstörung.

Sechs Wochen Reha

Am 12. August 2022 beantragt die damals 61-Jährige eine Reha, die von der Rentenversicherung bewilligt wird. Sechs Wochen ist sie im Oktober und November 2022 in der Abteilung für Psychosomatik einer Klinik stationär in Behandlung. Anschließend wird sie weiterhin arbeitsunfähig entlassen. Im ärztlichen Bericht heißt es aber, sie sei grundsätzlich leistungsfähig und könne sechs Stunden und mehr arbeiten.

Doch weil es ihr nicht besser geht und die Arbeitsunfähigkeit andauert, stellt sie im Februar 2024 einen Antrag auf Erwerbsminderungsrente. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) lehnt ab, weil die Versicherte im Herbst 2022 noch voll leistungsfähig aus der Klinik entlassen worden war.

Scherlau sucht daraufhin die VdK-Bezirksgeschäftsstelle in Darmstadt auf, und Rechtsberaterin Jana Stein legt für sie Widerspruch ein. Die DRV reagiert, indem sie Simone Scherlau im Juli 2024 ärztlich begutachten lässt. Danach erkennt die DRV zwar die volle Erwerbsminderung wegen chronischer Schmerzen und psychischen Beschwerden an. Den Beginn der Erwerbsminderung legt sie aber auf den 1. Juni 2022 – auf den Monat nach Beginn der dauerhaften Erwerbsunfähigkeit – und berechnet eine Rente von 1595 Euro netto.

Das VdK-Mitglied ist damit nicht einverstanden, und ihre Rechtsberaterin legt erneut Widerspruch ein. Dieser richtet sich nun gegen den Rentenbeginn im Juni 2022. Denn dadurch hätte das Mitglied große finanzielle Nachteile. Stein schreibt der DRV, ihre Mandantin sei im Herbst 2022 voll leistungsfähig aus der Reha entlassen worden, daher müsse die volle Erwerbsminderung später beginnen.

Neue Berechnung

Nach Rücksprache mit der Krankenkasse, die zustimmungspflichtig ist, erreicht Jana Stein schließlich, dass der Beginn auf den 1. August 2023 verlegt wird. Die DRV stimmt zu und berechnet die Erwerbsminderungsrente entsprechend neu. Dadurch erhält Simone Scherlau eine Rente von 2030 Euro netto im Monat, das sind fast 500 Euro mehr als zuvor von der DRV bewilligt. Von der Nachzahlung in Höhe von 26 640 Euro müssen noch Ansprüche der Krankenkasse und der Bundesanstalt für Arbeit abgezogen werden, die während ihrer Arbeitsunfähigkeit entstanden sind.

Als sie den neuen Rentenbescheid erhält, kann Simone Scherlau es gar nicht glauben. „Erst so langsam realisiere ich, dass die Auseinandersetzung jetzt vorbei ist. Das ist ein gutes Gefühl“, sagt sie. Für Rechtsberaterin Jana Stein ist dieser Fall ein weiterer Beweis dafür, dass es sich lohnt, hartnäckig zu bleiben.

Stadt muss Grundsicherung nachzahlen

VdK Nordrhein-Westfalen erringt Erfolg vor dem Sozialgericht Düsseldorf

Eine 21-jährige Leverkusenerin mit Behinderung erhält rückwirkend knapp 17 000 Euro Grundsicherungsleistungen. Der VdK Nordrhein-Westfalen hatte gegen die Stadt Leverkusen Untätigkeitsklage erhoben und gewonnen.

Die junge Frau arbeitet seit September 2023 im Berufsbildungsbereich einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und bezieht seither lediglich 133 Euro monatlich vom Jobcenter sowie Pflegeleistungen der Pflegeversicherung (Pflegegrad 3). Die Pflege wird von der Mutter ausgeführt. Bereits Ende Juni 2023 hatte ihre Mutter als gesetzliche Vertreterin erstmals Grundsicherung bei der städtischen Sozialhilfe beantragt. Dafür hatte sie bei der Behörde alle erforderlichen Nachweise eingereicht.

Es verging fast ein Jahr, dann forderte die Stadt Ende Mai 2024 erneut alle Unterlagen an. Diese wurden von der Mutter des Mitglieds Anfang Juni ein weiteres Mal übersandt. Doch in der Folge blieb ein Bescheid der Stadt trotz mehrerer Nachfragen aus.

Frist verstrichen

Erst als die Familie sich im Januar 2025 an den VdK-Kreisverband Leverkusen wandte, kam Bewegung in die Sache: Der VdK forderte die Stadt mit Schreiben vom 30. Januar auf, bis Mitte Februar zu entscheiden – ohne Erfolg. Daraufhin reichte der VdK am 14. April beim Sozialgericht Düsseldorf Untätigkeitsklage ein.

Nur einen Tag nach Eingang der Klage erhielt das Gericht von der Stadt die Zusage, rückwirkend ab September 2023 Grundsicherung zu bewilligen. Der endgültige Bescheid – datiert auf den 24. April 2025 – gewährt der Frau Nachzahlungen in Höhe von 16 788,39 Euro sowie laufende Leistungen von 813,22 Euro pro Monat.

Der VdK Kreisverband Leverkusen erklärte das Verfahren anschließend für erledigt. „Der Fall zeigt exemplarisch, wie wichtig beharrliche Rechtsvertretung ist, wenn Behörden Anträge auf existenzsichernde Leistungen verschleppen“, betonte der kommissarische Vorsitzende des

Kreisverbands Leverkusen, Michael Libitowski. Die Familie könne sich nun endlich auf eine gesicherte finanzielle Basis verlassen.

Neuer VdK-Ratgeber „Pflege zu Hause“

Der VdK-Ratgeber „Pflege zu Hause. Was muss ich wissen?“ wurde neu aufgelegt. Er berücksichtigt die Regelungen, die infolge der Pflegereform 2023 zum 1. Juli dieses Jahres in Kraft treten.

Sie betreffen die Finanzierung der Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Diese werden ab 1. Juli im Rahmen des sogenannten gemeinsamen Jahresbetrages abgerechnet, der auch als Entlastungsbudget bezeichnet wird. Er beträgt maximal 3539 Euro pro Jahr.

Der Betrag kann ausschließlich für Kurzzeit- oder Verhinderungspflege oder für eine Kombination beider Leistungen eingesetzt werden. Zudem wurden die Rahmenbedingungen für diese beiden Leistungen vereinheitlicht. Davon profitieren die Pflegebedürftigen. Für sie wird es zukünftig einfacher, ihre Pflege bedarfsgerecht und unbürokratischer zu organisieren.

Auch der VdK-Ratgeber „Ab wann ist man pflegebedürftig?“ ist weiterhin erhältlich. Er beantwortet viele Fragen rund um das Thema Pflegebegutachtung. Der Ratgeber bietet allen, die sich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorbereiten wollen, umfassende Informationen.

Beide Ratgeber sind kostenfrei bei den VdK-Landesverbänden sowie beim VdK Deutschland erhältlich. Auf der Webseite können sie in digitaler Form als PDF heruntergeladen werden.

„Ich habe meine Freiheit zurückgewonnen“

VdK-Wohnberatung erkämpft für Rollstuhlfahrerin elektrischen Türantrieb – Verbandsmitglied ist wieder mobil und aktiv

Eine MS-Patientin aus Niederbayern kann die Haustür nicht mehr selbst öffnen. Sie wendet sich an den Sozialverband VdK Bayern, um Hilfe zu bekommen. Mit Erfolg: Die Wohnberaterin setzt durch, dass die Kosten für einen elektrischen Türantrieb übernommen werden. Doch es war ein mühsamer Weg bis dahin.

Manuela Ernst erhielt schon im Alter von 15 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose (MS). In kürzester Zeit konnte sie sich in ihrer niederbayerischen Heimatstadt Regen nur noch im Rollstuhl bewegen. Es rumpelt überall, weil die Wege in der Innenstadt nicht barrierefrei sind. Aber Manuela Ernst gefällt es trotzdem in der Kleinstadt am Rande des Bayerischen Walds, die als Luftkurort anerkannt ist. Und weder Wind, schlechtes Wetter noch holprige Wege hielten die unternehmungslustige Rollstuhlfahrerin in den vergangenen 30 Jahren davon ab, aktiv zu sein.

Haustür wird zur Hürde

Zuletzt ist jedoch die Haustür zur Hürde geworden. Denn aufgrund der fortschreitenden MS fiel es der Niederbayerin zunehmend schwer, sie aus eigener Kraft zu öffnen.

Sie suchte Unterstützung bei der Wohnberatungsstelle des Landkreises Regen. Franziska Geiß, die beim niederbayerischen VdK-Kreisverband Arberland in Regen als Wohnberaterin arbeitet, ist Ansprechpartnerin für Ratsuchende, die Fragen rund um die Themen Wohnraumanpassung und altersgerechtes Wohnen haben. Sie kennt sich mit verschiedenen Fördermöglichkeiten aus und hilft dabei, Anträge auszufüllen und bei entsprechenden Behörden einzureichen.

Um das Anliegen von Manuela Ernst kümmerte sich Geiß mit Herzblut: „Ich konnte nachempfinden, dass sie sich isoliert und traurig fühlte, als sie ihre Wohnung nicht mehr ohne fremde Hilfe verlassen konnte. Hier ging es darum, ihr wieder Teilhabe zu ermöglichen.“

Es galt, Fördermöglichkeiten zu prüfen. So werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Pflegekasse sogenannte „wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“ finanziell unterstützt. Zudem kam im Fall von Manuela Ernst in Betracht, dass die Regierung von Niederbayern eine „Wohnbauförderung bei Vermietung“ genehmigt.

Franziska Geiß sah gute Chancen, bereitete alle Dokumente vor, und die Kollegin von der VdK-Sozialrechtsberatung schickte die Anträge ab. Und tatsächlich: Beide Behörden gaben grünes Licht für die Maßnahme.

Fast gescheitert

Doch fast wäre das Vorhaben noch gescheitert. Denn die größte Herausforderung war, die Gemeinschaft der Wohnungseigentümer ins Boot zu holen. Einige waren ungläubig, dass der Einbau komplett durch Zuschüsse gesichert ist. Andere befürchteten, dass ihnen Folgekosten drohen, wenn der elektrische Türöffner eingebaut ist. Was ist, wenn der Mechanismus kaputtgeht oder die Mieterin auszieht? Die VdK-Expertin konnte überzeugend darlegen, dass die Haustür auch dann noch ganz normal funktioniert, wenn der elektrische Öffner nicht mehr aktiv ist. Er muss nicht einmal ausgebaut werden. „Es war ein Kraftakt. Aber mit viel Zuversicht und Geduld haben wir es am Ende doch noch geschafft, eine Zweidrittelmehrheit der Eigentümer bei der Abstimmung zu bekommen“, freut sich die Wohnberaterin.

Heute kann Manuela Ernst den Türöffner bequem per Knopfdruck bedienen. Die 54-Jährige ist überglücklich, dass sie ihren Alltag wieder autonom gestalten kann. Wie eh und je ist sie in ihrem E-Rolli in ihrer Heimatstadt unterwegs, genießt den Kurpark oder einen Cafésbesuch. Demnächst möchte sie Franziska Geiß zum Frühstück einladen. „Schließlich habe ich es ihr zu verdanken, dass ich meine Freiheit zurückgewonnen habe“, sagt Manuela Ernst.

Langes Warten auf die Hilfe zur Pflege

Personalmangel in vielen Sozialämtern und anspruchsvolle Verfahren sind die Ursachen

Nachdem Walter H. (69) nach einem Sturz pflegebedürftig wurde und in ein Pflegeheim kam, stellte seine Tochter Sabine schnell fest, dass seine Rente zusammen mit einer kleinen Betriebsrente nicht für die Unterbringung in einem Pflegeheim ausreichen wird. Auf die Bewilligung der Hilfe zur Pflege vom zuständigen Sozialamt mussten sie fast ein Jahr warten.

Das ist kein Einzelfall. Auch wenn Menschen, die sich die Unterbringung in einem Pflegeheim nicht leisten können, ein Anrecht auf die Kostenübernahme durch die Sozialämter haben, dauert es häufig lange, bis die Behörden dies genehmigen.

Regionale Unterschiede

Nach Zahlen des Statistischen Bundesamts ist jeder dritte Pflegeheimbewohner auf Hilfe zur Pflege angewiesen. Der Anteil der Personen, die diese Art von Sozialhilfe beantragen, ist nach Einführung der Pflegeversicherung vor 30 Jahren zunächst gesunken. Seit Jahren wächst dieser Anteil aufgrund von gestiegenen Energiekosten, Inflation und höheren Pflegegelöhnen wieder an. Die gesetzliche Pflegeversicherung übernimmt nur einen Teil der anfallenden Kosten, den Rest müssen die Betroffenen oder ihre Angehörigen in der Regel selbst zahlen. Von der Pflegeversicherung werden die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sowie die Investitionskosten nicht übernommen. Das sind die „Restkosten“, die nach Abzug der Pflegesachleistungen nach dem Sozialgesetzbuch XI übrigbleiben.

Wie das ARD-Politikmagazin „Report Mainz“ kürzlich herausgefunden hat, gibt es zwischen den Kommunen erhebliche Unterschiede in der Bearbeitungszeit der Anträge. Bei der Umfrage unter 113 Sozialämtern bundesweit gaben 27 Prozent der Behörden an, dass Bearbeitungszeiten zwischen sechs und zwölf Monaten üblich sind. Fünf Prozent der Behörden berichteten, dass die Bearbeitung über ein Jahr dauern kann.

Solange die Anträge zur Kostenübernahme von den Behörden geprüft werden, strecken die Pflegeheimbetreiber die Leistungen in der Regel vor. Sabine H. als Angehörige kann sich an diese Überbrückungszeit als eine Zeit mit vielen Unsicherheiten erinnern. Nicht selten erhöhen die Betreiber der Pflegeheime den Druck, indem sie mit Kündigung drohen, falls das Geld vonseiten des Sozialamts nicht bald eintrifft.

Die langen Bearbeitungszeiten liegen teilweise an den knappen Ressourcen, die die Sozialämter haben: Es gibt zahlreiche unbesetzte Stellen. Viele Behörden arbeiten zum größten Teil analog, das verzögert Arbeitsabläufe.

Komplizierte Verfahren

Die langen Wartezeiten haben aber auch mit dem anspruchsvollen Antragsverfahren zu tun. Beispielsweise stimmen die Leistungen der Hilfe zur Pflege nicht mit denen der Pflegeversicherung überein. Daher müssen die Behörden in jedem einzelnen Fall in aufwendigen Verfahren den Bedarf prüfen. Auch berichten Betroffene, dass sie sehr viele Unterlagen einreichen müssen: Sowohl die eigenen als auch die Besitzverhältnisse der Kinder müssen detailliert über längere Zeiträume nachgewiesen werden.

Wird klar, dass das eigene Einkommen und Vermögen nicht ausreicht, um die eigene Pflege oder die von Partnerin oder Partner finanziell zu stemmen, sollten sich Betroffene frühzeitig über das Antragsverfahren informieren. Behördenlotsen und Pflegestützpunkte können dabei weiterhelfen. Alle Daten und Dokumente müssen vollständig, lückenlos und gesammelt eingereicht werden. Wer einen Antrag stellt, sollte sich darüber bewusst sein, dass Lücken zu langwierigen Nachfragen führen. Auch die Abfrage bei anderen Behörden kann die Bearbeitung verzögern.

Hitze beeinflusst Wirkung von Medikamenten

Bei hohen sommerlichen Temperaturen kann es notwendig werden, die Anwendung von Arzneimitteln anzupassen

In Deutschland kommt es durch den Klimawandel vermehrt zu Hitzetagen. Hier können die hohen Temperaturen die Wirkung von Medikamenten verändern. Professorin Beate Müller erklärt in der VdK-Zeitung, was Patientinnen und Patienten dazu wissen sollten. Sie leitet das Institut für Allgemeinmedizin an der Universität zu Köln.

Können Sie einige Beispiele nennen, wie Hitze die Wirkung von Medikamenten beeinflusst?

Es kann sein, dass Medikamente die körpereigene Temperaturregulation negativ beeinflussen. Manche Medikamente vermindern die Fähigkeit zu schwitzen, sodass der Körper sich nicht mehr so effektiv abkühlen kann. Es kann schneller zu einer Hitzeerschöpfung oder sogar zu einem Hitzschlag kommen. Dann belastet die Hitze an sich den Körper und sorgt für eine veränderte Verteilung des Blutes. Die Gefäße werden weiter, und der Blutdruck sinkt. Deshalb kann der Blutdruck an heißen Tagen niedriger sein, sodass unter Umständen nicht die gleiche Dosis an Blutdruckmedikamenten benötigt wird wie an anderen Tagen. Auch werden Menschen mit Diabetes schon die Erfahrung gemacht haben, dass sie an heißen Tagen oft etwas veränderte Insulindosen brauchen. Dies kann auch daran liegen, dass man an heißen Tagen häufig weniger isst.

Welche Patientinnen und Patienten sind besonders gefährdet?

Viele Medikamentengruppen können mit Hitze interagieren, zum Beispiel solche gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurologische und psychiatrische Erkrankungen. Grundsätzlich ist es aber gerade bei diesen Erkrankungen sehr wichtig, die Medikamente regelmäßig einzunehmen. Insofern sollten Patientinnen und Patienten auf keinen Fall eine eigenständige Anpassung vornehmen, ohne dies mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen.

Worauf ist bei der Einnahme von Medikamenten zu achten?

Patientinnen und Patienten sollten ihre Medikamente in Hitzeperioden zunächst einmal genauso wie verordnet anwenden. Wichtig ist es, bei hitzeempfindlichen Medikamenten wie Insulin auf die korrekte Lagerung zu achten, insbesondere beim Transport. Hier können spezielle Kühltaschen oder Kühlkappen, die in der Apotheke erhältlich sind, helfen.

Sie machen auf das erhöhte Risiko bei der Medikamenteneinnahme aufmerksam. Was können Betroffene noch tun?

Der Deutsche Wetterdienst gibt ab 32 Grad Celsius gefühlter Temperatur Hitzewarnungen heraus, die er auf seiner Webseite und im Newsletter kommuniziert. An solchen Tagen sollte man das Haus möglichst nur in den Morgenstunden verlassen, sich im kühlssten Raum der Wohnung aufhalten und sich durch kühle, aber nicht eiskalte Fußbäder, Duschen oder feuchte Tücher erfrischen. Wer aus medizinischen Gründen keine Trinkmengenbeschränkung einhalten muss, sollte viel trinken.

Wie sollte man Medikamente bei Hitze aufbewahren?

Bei den allermeisten Medikamenten in Tablettenform gibt es bei einer Aufbewahrung zu Hause nichts zu befürchten. Tabletten sind auch bei höheren Temperaturen stabil. Wichtig ist dabei, direkte Sonneneinstrahlung und eine hohe Luftfeuchtigkeit zu vermeiden, also Tabletten weder auf der Fensterbank noch im Badezimmer zu lagern. Zäpfchen, Salben und Insulin sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten in der Tür, sodass es nicht zu kalt wird.

Forschungsprojekt

Aktuell arbeiten die Universität zu Köln und die Medizinische Hochschule Hannover am Forschungsprojekt ADAPT-HEAT. Ziel ist es, Gesundheitspersonal sowie Patientinnen und Patienten mit Informationen zum sicheren Gebrauch von Arzneimitteln in Hitzeperioden zu versorgen. Die Forschenden haben eine Übersicht erarbeitet, die sie CALOR-Liste nennen. Diese ermöglicht, die Medikation in Hitzeperioden besser anzupassen, Risiken zu erkennen und gegenzusteuern. Derzeit wird die Liste in verschiedenen Krankenhäusern, Arztpraxen und Apotheken getestet. Im Jahr 2026 soll sie dann verfügbar sein.

Nicht mehr verschreibungspflichtig

Arzneimittel können nach Prüfung aus der Rezeptpflicht entlassen werden

Arzneimittel und -stoffe können aus der ärztlichen Verschreibungspflicht in die Apothekenpflicht überführt werden. Dies wird als „OTC-Switch“ bezeichnet. Zuvor werden sie einer intensiven Prüfung unterzogen.

„OTC“ ist vom Englischen „over the counter“ abgeleitet, zu Deutsch „über den Ladentisch“. Hat ein Arzneimittel einen „OTC-Switch“ erfolgreich durchlaufen, können Apotheken es ohne Rezept an Patientinnen und Patienten abgeben. Neben Arzneimitteln können dies auch Zubereitungen eines Arzneistoffs sein.

Seit kurzem sind die Arzneimittel Olopatadin-Augentropfen gegen saisonale allergische Bindehautentzündungen sowie Naloxon-Nasenspray gegen Opioid-Überdosierungen nicht mehr verschreibungspflichtig.

Beratung

Sind Arzneimittel apothekenpflichtig, entfällt für Patientinnen und Patienten der Besuch einer Arztpraxis. Die Beratung übernehmen die Apothekerinnen oder Apotheker. Laut Pharma Deutschland, dem ehemaligen Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller (BAH), zählen zu den rezeptfrei erhältlichen Arzneimitteln vor allem jene mit Wirkstoffen gegen Erkältungen, Schmerzen, Pilzinfektionen, Heuschnupfen, Verdauungsstörungen und Migräne.

Neue Wirk- oder Arzneistoffe sind nach ihrer Zulassung grundsätzlich immer verschreibungspflichtig. Haben sie sich bewährt, sind es in der Regel die Hersteller, die beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) einen Antrag auf einen „OTC-Switch“ stellen. Dieser wird vom BfArM geprüft und mit einer Stellungnahme in den Sachverständigenausschuss für Verschreibungspflicht (SAV) gegeben.

Empfehlung

Dieser untersucht, ob ein Wirkstoff und die Darreichungsform für die Selbstmedikation geeignet sind. Er prüft, ob Patientinnen und Patienten die Erkrankung selbst richtig einschätzen können und welche Folgen eine Fehleinschätzung haben kann.

Daraus leitet der SAV eine Empfehlung an das Bundesgesundheitsministerium (BMG) ab. Dieses entscheidet dann, ob ein Wirkstoff aus der Verschreibungspflicht entlassen wird. Es ändert gegebenenfalls die Verordnung über verschreibungspflichtige Arzneimittel, die der Zustimmung durch den Bundesrat bedarf.

Laut einer Information von Pharma Deutschland geht die Anzahl von Wirkstoffen, die aus der Verschreibungspflicht entlassen werden, eher zurück. Im Zeitraum von 1988 bis zum Jahr 1997 haben 96 Wirkstoffe einen „OTC-Switch“ durchlaufen. Von 2008 bis zum Jahr 2017 waren es noch 50 Wirkstoffe.

Nach der Klinik ist nicht vor der Klinik

Geriatler erklärt, wie sich wiederholte

Krankenhausaufenthalte vermeiden lassen

Wiederholte Krankenhausaufenthalte sind für Betroffene eine große Belastung und verursachen hohe Kosten für die Krankenkassen. Wie sich der sogenannte Drehtüreffekt verhindern lässt, erläutert Professor Dr. Michael Denking, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie und Leiter des Instituts für Geriatriische Forschung am Universitätsklinikum Ulm.

Jede dritte Patientin und jeder dritte Patient ab 65 Jahren kommt nach einem Krankenhausaufenthalt im Laufe von drei Monaten erneut in die Klinik. Das ist das Ergebnis der jüngsten AOK-Studie zu diesem Thema.

„Vom Drehtüreffekt betroffen sind meist Patientinnen und Patienten, die ohnehin schon sehr geschwächt sind und mehr als eine Erkrankung haben“, sagt Professor Dr. Michael Denking. Ohne medizinisch-therapeutische Unterstützung sei es für diese Menschen schwierig, die Körperfunktionen in einem Gleichgewicht zu halten. „Dann reichen oft kleine Dinge aus, wie zum Beispiel, zu wenig zu trinken, dass es zu Hause nicht mehr geht.“

Selbstfürsorge stärken

Hinzu kommt, dass die Betroffenen in der Klinik zwar behandelt werden, bis sich ihr Zustand gebessert hat, sie aber nicht geheilt werden können. „Sind sie wieder auf sich gestellt, kommen die Beschwerden zurück – manchmal sogar schlimmer als zuvor“, so der Experte.

Oft fehlt es an Wissen, wie man für sich selbst gut sorgen kann, sowie an der nötigen Disziplin oder Unterstützung, um eine Therapie konsequent umzusetzen. „Zum Beispiel kann es vorkommen, dass jemand Diuretika, die gegen Wassereinlagerungen im Körper helfen, nur zur Hälfte einnimmt und dann wieder absetzt“, berichtet Denking. Je mehr Erkrankungen jemand hat und je mehr Medikamente sie oder er einnehmen muss, desto schwieriger wird es, den Überblick zu behalten.

Damit es nicht zu einer Wiedereinweisung kommt, ist es notwendig, die Selbstfürsorge der Betroffenen zu stärken, betont der Altersmediziner. Eine geriatrische Frührehabilitation kann helfen, wenn nach dem ersten Klinikaufenthalt eine Entlassung nach Hause nicht möglich und eine Reha wegen der noch bestehenden Symptome nicht denkbar ist.

„Pflegerische Unterstützung zu Hause oder im Pflegeheim sollte immer die letzte Möglichkeit sein“, so Denking. Vielmehr sei es das Ziel, die Person so fit zu machen, dass sie die therapeutischen Elemente im Alltag umsetzen kann. Diese Aktivierung ist laut Denking wichtig, damit eigene Fähigkeiten nicht verloren gehen.

Zu den Rehamaßnahmen gehören neben der medizinischen Behandlung je nach Bedarf Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, psychologische Unterstützung und soziale Betreuung. Die Wartezeiten für Rehamaßnahmen sind jedoch lang, die Zahl der Rehaplätze sinkt und ist angesichts der alternden Gesellschaft viel zu niedrig. „Hier gibt es eine echte Betreuungslücke“, weiß Denkinger. Eine wichtige Aufgabe kommt hier gut organisierten hausärztlichen Praxen mit geriatrischem Know-How zu. Ebenso sind immer öfter auch telemedizinische Lösungen gefragt.

Angehörige einbeziehen

Grundsätzlich ist es notwendig, dass Angehörige bereits im Krankenhaus in die Therapie miteinbezogen werden und die Nachsorge mit betreuenden Klinikärzten, dem Kliniksozialdienst und den Hausarztpraxen gemeinsam organisiert wird. In guten Kliniken beginnt das oft bereits am ersten Tag nach der Aufnahme. Dies ist besonders relevant, wenn betroffene Menschen zum Beispiel keine Angehörigen mehr haben oder im Zuhause auf Barrieren stoßen.

„Der Drehtüreffekt kann grundsätzlich vermieden werden“, sagt Denkinger. Er verweist auf ein Projekt in Dänemark, wo eine intensive Nachsorge vor Ort die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten verbessert. Gleichzeitig werden so Wiedereinweisungen vermieden und die Inanspruchnahme von Gesundheitsleistungen verringert.

Wie man sich bettet, so schläft man

Je nach Schlafposition lohnt es sich, zusätzlich in gute Matratzen und Kissen zu investieren

Auf dem Rücken, auf der Seite oder auf dem Bauch: Die Schlafposition ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Erlaubt ist, was bequem ist. Doch bei bestimmten gesundheitlichen Problemen kann eine bestimmte Position besser sein als die andere.

Dass wir uns im Schlaf bewegen, ist ganz normal und auch gut. Durch die Bewegung werden Gelenke und Muskeln entlastet, Druckstellen wird vorgebeugt. Der von Wissenschaftlern ermittelte Durchschnitt liegt bei 26 Drehungen in einer Nacht.

Mechanische Hilfsmittel

„Für einen guten Schlaf ist es wichtig, einen entspannten Zustand zu finden“, sagt Dr. Dora Triché. Sie leitet das Schlaflabor an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Klinikum Nürnberg und ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Es gibt nicht nur die eine richtige Schlafposition, es kommt auf individuelle gesundheitliche Voraussetzungen an.

Triché: „Die meisten Menschen drehen sich in verschiedene Körperlagen während des Schlafs. Das geschieht intuitiv. Man erinnert sich jedoch nur an die Position, in der man eingeschlafen ist

und in der man aufwacht.“ Im Schlaf ist es ohne Hilfsmittel kaum möglich, die Schlafposition zu steuern, weiß die Ärztin. Dabei kann dies bei bestimmten gesundheitlichen Problemen aber eine Option sein. Ein Beispiel: „Bei Menschen, die an einer obstruktiven Schlafapnoe leiden, kommt es in Rückenlage meist zu mehr Atmungspausen als in anderen Körperlagen, sodass es sinnvoll sein kann, diese Körperlage zu meiden“, so Triché.

Hierfür gibt es mechanische Hilfsmittel wie Westen mit Rückenpolster, welche die Drehung in die Rückenlage verhindern. Oder Schlafpositionstrainer, das sind spezielle Gurte: „Bei Rückenlage kommt es durch Vibration zu einer kurzen Weckreaktion und Drehung in eine andere Körperlage“, erklärt die Ärztin. Die Rückenlage kann aber auch von Nutzen sein – bei Rückenbeschwerden etwa. Denn in dieser Lage ist das Körpergewicht gleichmäßig verteilt.

Die häufigste Schlafposition ist laut Statistiken die Seitenlage. Mehr als die Hälfte der Menschen schlafen so. Dabei macht es einen Unterschied, auf welcher Seite man schläft. Sodbrennen und Verdauungsprobleme sollen beim Schlaf auf der linken Seite seltener auftreten. Dagegen wird für Menschen mit Herzerkrankungen eher das Schlummern auf der rechten Seite empfohlen.

Die Bauchlage gilt als am wenigsten gesund. Das Schnarchen kann zwar dadurch reduziert werden, doch drohen eher Rückenschmerzen und Verspannungen.

Passgenaue Matratze

„Bei Krankheiten wie einem Bandscheibenvorfall im Hals-Wirbelsäulen-Bereich ist es wichtig, eine Position zu finden, in der es nicht zu Missempfindungen der Finger kommt“, führt Triché weiter aus. Hier sei der behandelnde Physiotherapeut gefragt. Auch Matratzen und Kissen könnten Einfluss auf die Schlafqualität haben: „Wie weich oder hart eine Matratze sein muss, hängt von den Präferenzen – aber auch vom Body-Mass-Index (BMI) ab. Die Wirbelsäule sollte möglichst in allen Körperpositionen ihre natürliche Ausrichtung beibehalten. Die Matratze muss hierfür in bestimmten Bereichen einsinken können“, sagt sie. Zudem bietet der Fachhandel spezielle Kissen und Polster an.

Routine hilft

Für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörung hat die Ärztin folgende Tipps: regelmäßige Bettzeiten, eine angenehme Raumtemperatur, beruhigenden Farben im Schlafzimmer, der Verzicht auf schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen, Meiden von Alkohol vor dem Schlaf.

Nach 15 Uhr empfiehlt sie, keinen Kaffee mehr zu trinken. Auch sollte man darauf achten, einen Mittagsschlaf nicht zu spät und auch nicht zu lang zu machen, da sonst der Schlafdruck zu stark abgebaut wird.

„Bewegung fördert den Schlaf, aber es ist nicht gut, knapp vor dem Schlafen sportliche Höchstleistungen zu vollbringen“, betont Triché. Ein Hörbuch, Musik, Meditation oder Entspannungsübungen sind weitere Möglichkeiten, um eine wirksame Schlafroutine zu bekommen. Petra J. Huschke

Tipps gegen Reiseübelkeit

Auf schwankende Bewegungen bei einer Fahrt oder einem Flug reagieren etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen mit Übelkeit. Frauen und Kinder sind häufiger betroffen als Männer.

Bei Autofahrten empfiehlt es sich, vorne zu sitzen, bei Schiffs- oder Flugreisen eher in der Mitte. Wenn die Übelkeit beginnt, sollte man einen Zwischenstopp einlegen. Hilfreich ist es auch, während der Fahrt für Orientierung zu sorgen, indem man einen Punkt in der Ferne fixiert. Ist der Magen zu voll oder leer, rebelliert er. Deshalb ist es ratsam, vor der Abfahrt eine leichtere Mahlzeit einzunehmen und kleine Snacks für die Reise vorzubereiten, etwa frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornkekse. Darüber hinaus kann Ingwer Reiseübelkeit lindern, entweder pur oder als Kapseln. Auch Reise-Kaugummis aus der Apotheke, die eine halbe Stunde vor Fahrtantritt gekaut werden, können helfen.

Wenn der Kassenbeitrag zum Armutsrisiko wird

Ein VdK-Mitglied kann nach der Trennung von ihrem verbeamteten Ehemann nicht wieder in die GKV wechseln

Claudia H.* ist über ihren Mann in der privaten Krankenversicherung (PKV) versichert. Wegen ihrer bevorstehenden Scheidung fürchtet sie den finanziellen Ruin – denn dann muss sie die voraussichtlich vierstelligen Versicherungsbeiträge voll selbst bezahlen. Eine Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) bleibt ihr verwehrt.

Bisher werden 70 Prozent ihres Beitrags zur PKV durch die Beihilfe übernommen. Nach einer Scheidung würde dieser Zuschuss wegfallen. Claudia H. müsste dann rund 1 000 Euro im Monat bezahlen. Dafür und für die restlichen Lebenshaltungskosten reicht das Einkommen der 64-Jährigen aber nicht aus.

Familie statt Beruf

Als sie Ende der 1980er-Jahre heiratete, war Claudia H. als Krankenschwester gesetzlich krankenversichert, genau wie ihr Mann, der nach dem Studium als Musikerzieher an einer Schule eingestellt wurde. Der erste Sohn kam zur Welt, und sie widmete sich hauptsächlich der Familie. Sie war durchgängig als Teilzeithonorarkraft an Musikschulen beschäftigt, auch nach der Geburt des zweiten Kindes – allerdings nicht sozialversicherungspflichtig. Ihr Wunsch nach einer Vollzeittätigkeit blieb danach aus unterschiedlichen Gründen unerfüllt.

Im Jahr 2004 wurde ihr Mann über ein Seiteneinstiegsverfahren verbeamtet. Er konnte deshalb entscheiden, ob er sich freiwillig gesetzlich oder privat krankenversichert. „Wir waren da sehr unterschiedlicher Auffassung“, sagt Claudia H. im Rückblick. Für ihn sei die Aussicht auf geringere Versicherungsbeiträge plus Beihilfe ausschlaggebend gewesen. „Es gelang mir nicht, ihn vom Verbleib im gesetzlichen Solidarsystem zu überzeugen. Ein Kompromiss, dass nur ich freiwillig in der GKV bleibe, war für mich nicht bezahlbar. Meine Honorareinkünfte lagen immer unterhalb der Sozialversicherungspflichtgrenze.“

Damals sei ihr von unterschiedlicher Seite erklärt worden, nach Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Tätigkeit sei eine sofortige Rückkehr in die GKV möglich. Sie stimmte schließlich der privaten Krankenversicherung über ihren Gatten zu.

Nachdem sich das Ehepaar getrennt hatte, fand Claudia H. mit 57 Jahren eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung. Sie fiel aus allen Wolken, als sie erfuhr, dass sie sich dennoch nicht gesetzlich krankenversichern kann. Eine Rückkehr in die GKV ist nämlich seit Juli 2000 ab einem Alter von 55 Jahren grundsätzlich nicht möglich. Darüber wurde sie von keiner Seite informiert.

Einen Sonderfall für die Aufnahme in die gesetzliche Krankenversicherung der Rentner (KVdR) – das ist ein besonderer Versicherungsstatus in der GKV für Rentner – bildet die 9/10-Regel: Wenn jemand in der zweiten Hälfte des Erwerbslebens mindestens neun Zehntel dieser Zeit gesetzlich krankenversichert war, besteht die Möglichkeit der Versicherung in der KVdR, auch wenn die Person zuvor privat versichert war. Doch Claudia H. erfüllt diese Voraussetzung nicht, obwohl sie bis 2004 insgesamt 26 Jahre gesetzlich krankenversichert war. Sie ist sicher: Die Beiträge für die private Krankenversicherung werden sie finanziell ruinieren. Im Fall der Scheidung wird sie auf staatliche Unterstützung angewiesen sein.

Beamte in die GKV

Der Sozialverband VdK sieht die bestehende Gesetzeslage sehr kritisch. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert, dass ein Wechsel aus der PKV in die GKV auch im Alter möglich sein muss. „Altersrückstellungen aus der PKV sollten dann mit in die GKV genommen werden können. Sonst würde die GKV ein Minusgeschäft machen und die PKV ungerechterweise profitieren“, erklärt sie.

Nach Ansicht des VdK müssen alle Beamtinnen und Beamte die Möglichkeit einer gesetzlichen Krankenversicherung bekommen. „Das Ziel muss eine einheitliche solidarische Krankenversicherung sein, in die alle Bürgerinnen und Bürger einzahlen“, so Bentele. „Den VdK erreichen viele Zuschriften von Rentnerinnen und Rentnern, die wegen der Versicherung in der PKV von Altersarmut betroffen sind. Der Wechsel in die PKV sollte in jedem Fall sehr gut überlegt sein.“

Krebsfrüherkennung leicht verständlich

Die Krebsgesellschaft Nordrhein- Westfalen hat mit dem Projekt „Leicht gemacht und einfach gesagt: Vorsorge und Früherkennung von Darm- und Hautkrebs“ Patienteninformationen in Leichter Sprache aufbereitet. Dafür hat sie einen Preis erhalten.

Ziel des Projekts ist es, Menschen mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Einschränkungen über Krebsfrüherkennungsprogramme gezielter zu informieren. Denn Menschen mit sogenannten geistigen Behinderungen nehmen in Deutschland Untersuchungen zufolge seltener solche Präventionsmaßnahmen wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung.

Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen hat daher in Kooperation mit der Evangelischen Stiftung Volmarstein und der Hochschule für Gesundheit in Bochum 17 Printprodukte, drei Videos und eine Webseite in Leichter Sprache entwickelt, mit denen niedrigschwellig an das Thema Krebs, Vorsorge und Früherkennung herangeführt wird.

Das Projekt hat kürzlich den Felix-Burda-Award in der Kategorie „Engagement des Jahres“ erhalten. VdK-Präsidentin Verena Bentele trat bei der Preisverleihung als Laudatorin auf und lobte es als einen wichtigen Beitrag für eine barrierefreie medizinische Versorgung.

?

Mutterschutz nach Fehlgeburt

Bundesregierung verbessert Familienleistungen

Der Mutterschutz wird ausgeweitet. Die Bundesregierung beschloss eine gestaffelte Regelung für Frauen nach einer Fehlgeburt.

Seit 1. Juni gelten zusätzlich folgende Regelungen: Bei einer Fehlgeburt ab der 13. Schwangerschaftswoche wird die Schutzfrist bis zu zwei Wochen betragen. Verliert eine Frau ab der 17. Woche ihren Embryo, bekommt sie sechs Wochen Mutterschutz, und ab der 20. Schwangerschaftswoche sind es acht Wochen.

Nach dieser Gesetzesänderung können betroffene Frauen nun selbstbestimmt entscheiden, ob sie ihren Arbeitgeber über eine erlittene Fehlgeburt informieren wollen und die jeweilige Schutzfrist in Anspruch nehmen.

Im Mutterschutz ist die Frau von der Arbeit freigestellt und bekommt weiterhin ihr Gehalt. Bisher galt dieser ab sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt. Sobald die werdende

Mutter ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informiert, hat dieser bestimmte Pflichten, um die Gesundheit der Frau und des ungeborenen Lebens zu schützen. Dazu gehören ein geeigneter Arbeitsplatz sowie angemessene Arbeitszeiten.

Die Autorin Natascha Sagorski hatte 2022 eine Petition für Mutterschutz bei Fehlgeburt gestartet und hat nun ihr Ziel erreicht.

Chancen sind ungleich verteilt

In Deutschland bestimmt der Wohnort über Teilhabe von jungen Menschen

Die Teilhabechancen von Kindern und Jugendlichen hängen in Deutschland vom Wohnort ab. Das ist das Ergebnis des „Teilhabeatlas Kinder und Jugendliche“. Diesen haben das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, die Deutsche Kinder- und Jugendstiftung sowie die Wüstenrot Stiftung kürzlich vorgestellt.

Kinder und Jugendliche müssen in manchen Regionen mit erheblichen Nachteilen kämpfen, während sie in anderen gute Startbedingungen haben. Besonders auffällig sind diese Unterschiede bei der Kinderarmut und der Schulabbrecherquote.

In einigen Städten, wie Bremerhaven, Duisburg und Recklinghausen, wachsen zwischen 20 und 30 Prozent der Kinder in Armut auf. Als arm gelten jene Kinder und Jugendlichen, die in Bedarfsgemeinschaften leben, die Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II beziehen. Das sind Familien, die auf staatliche Transferleistungen wie Bürgergeld angewiesen sind. In den ländlichen Regionen Süddeutschlands lag der Wert unter vier Prozent. In Biberach, Neu-Ulm und im Oberallgäu war nur etwa jedes zwanzigste Kind betroffen.

Auch die Schulabbrecherquote schwankt abhängig vom Wohnort beträchtlich: Im Kreis Stendal (Sachsen-Anhalt) verlassen über 15 Prozent der Jugendlichen die Schule ohne Abschluss. In Emden (Niedersachsen) und in Chemnitz (Sachsen) sind es um die 14 Prozent. In Heidelberg liegt die Quote dagegen bei knapp über zwei Prozent, in Landshut und Eichstätt bei drei Prozent. Der Anteil von Schulabgängerinnen und -abgängern ohne Abschluss sei vor allem dort hoch, wo auch Kinderarmut und Jugendarbeitslosigkeit stärker ausgeprägt sind, so die Studie.

„Oft sind Menschen über ihre gesamte Biografie hinweg arm“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Deshalb brauchen Familien mit Kindern eine solide finanzielle Unterstützung. Weder die soziale Herkunft noch der Wohnort dürfen die Teilhabechancen von Kindern und Jugendlichen schmälern.“

Mehr Beteiligung

In der Studie wurden die Kinder und Jugendlichen auch danach gefragt, was ihnen wichtig ist. Viele von ihnen wünschen sich Mitgestaltungsmöglichkeiten. „Junge Menschen wollen sich beteiligen, und sie haben Ideen, wie sie ihre Umgebung besser gestalten können. Sie haben jedoch häufig das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden“, so die Autorinnen und Autoren der Studie.

Für den Teilhabeatlas wurden Daten aus den 400 Kreisen sowie kreisfreien Städten in Deutschland analysiert. Zudem führte das Forschungsteam Interviews mit 222 jungen Menschen und 39 Fachkräften aus der Kinder- und Jugendarbeit.

?

Kleine Taten haben große Wirkung

„Glücksministerin“ Gina Schöler über das Glück von Alltagsbegegnungen, Freundlichkeit und Dankbarkeit

Nicht nur enge Beziehungen, sondern auch Kontakte zu Bekannten und kleine Begegnungen im Alltag können das Wohlbefinden steigern. Die Vortragsrednerin und selbsternannte „Glücksministerin“ Gina Schöler erklärt, wie man sich in seinem Leben viel öfter schöne Momente schaffen kann.

Menschen, die viele Sozialkontakte haben, leben gesünder. Wie trägt der Plausch mit Fremden oder der KassiererIn im Supermarkt dazu bei?

Auch unverbindliche Alltagskontakte schenken uns das Gefühl von Verbundenheit – besonders an Tagen, an denen sonst kein tieferer sozialer Kontakt stattfindet. Alle, die schon mal alleine in einer Stadt oder im Ausland waren und niemanden kannten, können bestätigen, dass sie sich nicht mehr so einsam gefühlt haben, wenn sie sich kurz mit anderen Menschen unterhalten haben. Es ist ja auch schön, dass wir nach wie vor Herdentiere sind. Daran dürfen wir uns in diesen schnelllebigen Zeiten, die oft von Ellbogenmentalität geprägt sind, immer wieder erinnern und so dem Trend der Vereinsamung entgegenwirken, indem wir offen und freundlich auf andere Menschen zugehen.

Welche Bedürfnisse erfüllen soziale Kontakte?

Evolutionär betrachtet waren wir Menschen schon immer auf soziale Beziehungen angewiesen. Doch unser kollektives Leben hat sich mehr und mehr auf das Individuum ausgerichtet. Daher kann ich Menschen, die das Gefühl haben, nicht in ein soziales Gefüge eingebunden zu sein, nur ermutigen, selbst aktiv zu werden. Sie können sich beispielsweise in einem Verein anmelden, ein Ehrenamt ausüben oder öfter ins Gespräch mit den Nachbarinnen und Nachbarn kommen – auch wenn es zunächst Überwindung kostet. Zudem gibt es mittlerweile viele Initiativen, die

gegen Vereinsamung aktiv sind, beispielsweise Silbernetz und Plaudernetz, wo man anrufen und sein Herz ausschütten kann.

Wie kann ein nettes Gespräch oder ein Lächeln das eigene Wohlbefinden verbessern?

Kleine Taten haben eine große Wirkung. Sie geben uns das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein. Das stärkt unser Selbstwertgefühl, reduziert Stress und hebt nachweislich die Stimmung. Studien zeigen: Menschen, die sich regelmäßig auf solche kleinen Begegnungen einlassen, fühlen sich verbundener, weniger einsam und berichten insgesamt von größerer Lebenszufriedenheit. Zudem animieren sie auch andere dazu, es ihnen gleichzutun. Ein Dominoeffekt der guten Gefühle!

Wie wirkt die Freundlichkeit auf uns selbst zurück?

Glückshormone wie Dopamin und Serotonin werden ausgeschüttet. Es ist wichtig, zu verinnerlichen, dass Freundlichkeit keine Handlung, sondern eine Haltung ist. Wer diese einnimmt, wird Tausende Möglichkeiten finden, ihr Ausdruck zu verleihen, zum Beispiel, indem wir uns dankbar zeigen. Ein einfacher Augenkontakt („Ich nehme dich wahr“) mit einem ehrlichen Lächeln („Ich will dir nichts Böses“) kann schon Wunder wirken.

Wie kann man sonst noch für sein eigenes Wohlbefinden sorgen?

Eine Studie der US-amerikanischen Universität Harvard belegt, dass das regelmäßige Ausdrücken von Dankbarkeit die psychische Gesundheit fördert und Depressionen um bis zu 35 Prozent reduzieren kann. Bedanken sie sich aufrichtig bei den Menschen in ihrem Umfeld mit lieben Worten, egal ob geschrieben oder gesprochen, einer Umarmung oder einer kleinen Aufmerksamkeit. Oder rufen sie zwei Minuten lang eine Person ihrer Wahl an – für ein kleines, liebes Wort.

Was sind ihre Tipps für ein glückliches Leben?

Da Glück einerseits immer etwas mit Verbundenheit zu sich selbst zu tun hat, empfehle ich, Zeit mit sich zu verbringen. Gleichzeitig entsteht Glück auch durch Verbundenheit mit anderen. Gemeinsame Unternehmungen mit den Lieblingsmenschen stärken dieses Gefühl. Ebenso ist die Verbundenheit mit dem „großen Ganzen“ wichtig, also seinen Platz in der Gesellschaft zu finden und etwas zum gelingenden Miteinander beizutragen. Zum Beispiel, indem man sich überlegt, für welche Werte man einsteht, oder wie man mit seinen Stärken und Interessen etwas Gutes tun kann. Das schafft nicht nur Sinn, sondern macht Spaß und sorgt sicherlich für eine gute Portion Glück! ☺

Bildungsangebote für Ältere

Für ältere Menschen, die den Wunsch haben, sich weiterzubilden, ist es nicht immer einfach, passende Angebote zu finden. In einem neuen Themenheft stellt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) 30 erfolgreiche Praxisbeispiele vor.

Lernen bis ins hohe Alter fördert Aktivität, Offenheit und Selbstständigkeit. Auf 50 Seiten zeigt die Broschüre auf, wie vielfältig Bildung für Seniorinnen und Senioren sein kann. Egal, ob Politik

und Gesellschaft, Kunst und Kultur, Begegnung und Austausch, Gesundheit und Prävention oder Digitalisierung und Technik – die Praxisbeispiele geben Anregungen dafür, wie zielgruppengerechte Bildungsangebote gestaltet werden können. Das kann in der Theatergruppe sein, in Nachbarschaftsprojekten oder beim Kochen mit Kindern und Jugendlichen. „Lernen erleichtert uns die gesellschaftliche Teilhabe, erschließt Potenziale, ist aber auch wichtig für unsere Gesundheit und für ein gutes Leben. Das gilt insbesondere dann, wenn sich unsere Umwelt verändert und neue Herausforderungen, aber auch neue Chancen entstehen“, betont BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner.

Das Themenheft „Bildungsangebote für Ältere – Gute Beispiele aus der Praxis“ kann kostenfrei bestellt werden unter www.bagso.de und unter der Telefonnummer (02 28) 24 99 93-11.

Schein oder Sein?

Unternehmen in Deutschland haben großen Nachholbedarf beim Thema Diversity

Männer und Frauen, Menschen mit und ohne Behinderung, mit oder ohne Migrationserfahrung, mit und ohne Kindern, Ältere und Jüngere aller sexuellen Orientierungen – vielfältige Teams bringen unterschiedliche Perspektiven ein.

Für die IHK Berlin ist Diversität für Unternehmen in der heutigen globalisierten Welt von entscheidender Bedeutung, da diese von einer breiten Palette an Perspektiven und Erfahrungen profitieren können. Zudem sei die Förderung diverser Teams nicht nur ethisch angebracht, sondern auch gerade in Zeiten des Fachkräftemangels wirtschaftlich notwendig.

Vielerorts gilt heute Vielfalt als Leitbild einer modernen Unternehmenskultur. Zahlreiche Firmen inszenieren sich als offen und inklusiv – beispielsweise durch Internetposts mit Regenbogenfahnen oder Kacheln zum Frauentag, durch Bilder von Menschen mit Migrationshintergrund oder unterschiedlichen Hautfarben.

Vermeintlich modern

Doch dahinter steckt nicht immer gelebte Praxis. Der Begriff Diversität wird häufig inflationär verwendet, wenn Unternehmen nach außen zeigen wollen, wie modern und fortschrittlich sie vermeintlich sind. Viele verbinden mit dem Begriff vor allem die Vielfalt von Geschlechtern, Hautfarben oder sexuellen Orientierungen. Doch darüber hinaus gehende Dimensionen wie soziale Herkunft, Alter, Behinderung oder Religion bleiben häufig außen vor.

„Vielfalt darf kein reines Aushängeschild sein“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Sie muss konsequent mitgedacht, gestaltet und fest im Unternehmen verankert sein. Wer Diversität, und damit auch echte Inklusion, will, muss die Mitarbeitenden, wie zum Beispiel Menschen mit Behinderungen, von Anfang an einbeziehen, um ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen.“

Dass deutsche Unternehmen gerade bei der Teilhabe von Menschen mit Behinderung großen Nachholbedarf haben, beweisen die Zahlen: Nicht einmal 40 Prozent der 179 000 Unternehmen mit einer Mitarbeiterzahl ab 20 Personen erfüllen die staatliche Vorgabe, mindestens fünf Prozent der Arbeitsplätze Menschen mit Behinderung zur Verfügung zu stellen.

Der Amtsantritt von Donald Trump hat in den USA zum Kurswechsel geführt. In Folge seines Dekrets gegen Diversity-Maßnahmen kürzten viele Unternehmen ihre Programme zur Förderung von Vielfalt und Inklusion oder stellten sie sogar ganz ein. Der politische Kurswechsel hat auch international Folgen: In Deutschland zogen einige Konzerne nach. So strich das Softwareunternehmen SAP als direkte Reaktion seine Frauenquote. Und die US-Tochter der Deutschen Telekom, T-Mobile, löste kürzlich mehrere interne Beratungsorgane zur Förderung von Diversität und Inklusion auf.

Wir sind dabei!

Doch es gibt auch Unternehmen, die Vielfalt glaubwürdig leben und fest in ihrer Kultur verankern. Rund 6500 Firmen und Institutionen in Deutschland haben die „Charta der Vielfalt“ unterzeichnet. Sie setzen sich für ein Arbeitsumfeld frei von Vorurteilen ein, in dem alle Mitarbeitenden Wertschätzung erfahren – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung oder Identität. In Bayern würdigt der Preis „JobErfolg – Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz“ besonderes Engagement bei der Inklusion von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung. Solche Initiativen sind wichtige Schritte hin zu mehr Teilhabe und Respekt in der Arbeitswelt.

Info

Interessierte können sich auf folgenden Webseiten informieren:

[?](#)

[?](#) (Suchbegriff JobErfolg)

Digitale Produkte werden barrierefreier

Bestimmte digitale Produkte und Dienstleistungen müssen nach dem 28. Juni für Verbraucherinnen und Verbraucher barrierefrei sein. Dann tritt das neue Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) in Kraft.

Bank- und Fahrkartenautomaten sowie Onlineshops sind Beispiele für Produkte, die unter das BFSG fallen. Damit wird zum ersten Mal die Privatwirtschaft zur Barrierefreiheit verpflichtet.

Neue Behörde

Verbraucherinnen und Verbraucher können sich bei Verstößen gegen Vorgaben zur Barrierefreiheit an die „Marktüberwachungsstelle der Länder für die Barrierefreiheit von

Produkten und Dienstleistungen“ wenden. Die Behörde mit Sitz in Magdeburg wird eine zentrale Rolle bei der Kontrolle der gesetzlichen Vorgaben spielen.

VdK-Präsidentin Verena Bentele erklärt: „Das Gesetz ist viel zu löchrig. Für Menschen, die keine digitalen Angebote nutzen, bietet dieses Gesetz nichts. Dazu besteht noch die absurde Möglichkeit, dass es bald Geldautomaten mit vielen Funktionen für eine barrierefreie Nutzung durch blinde Menschen gibt, aber diese von diesen Menschen nicht gefunden werden, da keine Leitstreifen den Weg durch die Filiale weisen.“

?

Gemeinsam im Watt unterwegs

UNESCO-Welterbe: beeindruckende Naturlandschaften und Bauwerke barrierefrei besuchen

Die UNESCO führt 54 deutsche Natur- und Kulturerbestätten auf der Liste des Welterbes. Sie gelten als besonders wertvoll. Die Arbeitsgemeinschaft (AG) Leichter Reisen, ein Zusammenschluss von zehn deutschen Urlaubsregionen und Städten, empfiehlt drei von ihnen als barrierefrei zugängliche Ziele.

„Besonders bei Welterbestätten zeigt sich die Relevanz der touristischen Barrierefreiheit“, sagt Uta Holz, Sprecherin der AG Leichter Reisen. „Sie sind Orte mit herausragender Bedeutung für die gesamte Menschheit. Darum sollten sie auch von möglichst allen erlebt werden können.“ Holz verweist auf Welterbestätten wie das Niedersächsische Wattenmeer, das jüdisch-mittelalterliche Erbe in Erfurt und den Obergermanisch-Raetischen Limes.

Auf ins Wattenmeer

Naturliebhaberinnen und -liebhaber lockt das Wattenmeer an die Küste im Norden. Neben Fischen, Muscheln und Wattwürmern bevölkern auch Seehunde, Kegelrobben, Schweinswale und unzählige Zugvögel diesen Küstenabschnitt. Seit dem Jahr 2009 zählt er zum Weltnaturerbe.

Im Sommer lässt sich das Watt besonders gut auf einer Wanderung mit Nationalparkführerinnen und -führern erkunden. Nach Angaben der AG Leichter Reisen können Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, auf einem Wattmobil daran teilnehmen. Zudem werden auf dem Festland und den Ostfriesischen Inseln barrierefreie Führungen angeboten.

Der Limes zählt seit 20 Jahren zum Weltkulturerbe. Ein Abschnitt des 550 Kilometer langen römischen Grenzwalls zwischen Römischem Reich und den germanischen Gebieten verläuft durch das Fränkische Seenland südlich von Nürnberg.

Dort zeigen das Römermuseum in Weißenburg und das Limesmuseum in Ruffenhofen Besucherinnen und Besuchern, wie die Soldaten und ihre Familien am Limes gelebt haben. Zur Ausstellung im Römermuseum fährt ein Aufzug, und die Führungen sind barrierefrei. Auch das Limesmuseum ist barrierefrei zugänglich, so die AG Leichter Reisen.

Erst seit 2023 zählt die Alte Synagoge in Erfurt zum Weltkulturerbe. Das Museum zur jüdischen Geschichte ist barrierefrei. An Samstagen und Sonntagen wird laut AG Leichter Reisen eine öffentliche Führung für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer angeboten. Für Menschen mit Sehbehinderung gibt es Audioguides, jene mit Hörbehinderung können sich für Führungen mit FM-Anlage anmelden. Der Besuch der Mikwe, des rituellen Tauchbades, ist nur mit einer Führung möglich. Diese ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, kognitiven Beeinträchtigungen sowie Seh- und Hörbehinderungen geeignet.

Interessierte können sich auf der Webseite zu barrierefreien Reiseangeboten informieren. Diese richten sich an Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen, Familien und ältere Menschen.

Jobcoaching am Arbeitsplatz

Durch ein Jobcoaching können Menschen mit Behinderung bei der Einarbeitung in Betrieben auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt unterstützt werden. Ziel ist der Erhalt eines bestehenden Arbeits- oder Ausbildungsverhältnisses.

Das Jobcoaching soll dazu beitragen, dass Menschen mit Behinderung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt besser und langfristig Fuß fassen. Es kommt in Betracht, wenn die standardmäßige Einarbeitung durch den Arbeitgeber und die Unterstützungsleistungen des Integrationsfachdienstes nicht ausreichen. Anlässe für ein Jobcoaching können verlangsamtes Arbeiten, Leistungseinbußen in Zusammenhang mit einer Behinderung, Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit oder der Wiedereinstieg nach einer Erkrankung sein. Das Coaching ist für einen Zeitraum in der Regel von sechs bis zwölf Monaten ausgelegt.

Es sieht vor, kleinschrittig arbeitsplatzbezogene Kenntnisse individuell zu vermitteln und bei der Integration ins Team zu unterstützen. Voraussetzung ist, dass Unternehmen und Arbeitnehmende sich einig sind, dass ein Jobcoaching eine sinnvolle Maßnahme ist. Es ist als Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben im neunten Sozialgesetzbuch verankert. Die Maßnahme richtet sich an Menschen mit Behinderung oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit besonderem Unterstützungsbedarf.

Aktuelle Filme auf VdK-TV

Wann werden Krankenfahrten von der Kasse erstattet? Das ist das Thema einer neuen Folge in der Ratgeberreihe rund um das Sozialrecht. Worauf zu achten ist, und welche Voraussetzungen

erfüllt sein müssen, damit eine Krankenfahrt von der Kasse bezahlt wird, darüber informiert Loren Weber, Juristin im VdK Saarland.

Die gängige Lesart von Leistung, die nur den ökonomischen Erfolg als Kriterium anerkennt, hat die Gesellschaft nicht vorangebracht, ist Verena Bentele überzeugt. „Wir müssen Leistung vielfältiger denken“, fordert die VdK-Präsidentin. Denn die wachsende Ungleichheit in Deutschland, mit einer immer wohlhabenderen kleinen Gruppe von Vermögenden und Superreichen auf der einen und einer steigenden Zahl von Menschen mit geringem Einkommen und kaum Ersparnissen auf der anderen Seite, gefährdet unsere Demokratie und unterspült ihre Fundamente. Stattdessen wäre eine möglichst hohe Anzahl festangestellter Erwerbstätiger anzustreben, um die sozialen Sicherungssysteme zu stärken. So stünden nach Angaben des Bundesfamilienministeriums dem Arbeitsmarkt 840 000 zusätzliche Arbeitskräfte zur Verfügung, wenn alle Mütter von Kindern unter sechs Jahren so arbeiten gehen könnten, wie sie es sich vorstellen und wünschen. Dazu braucht es auch eine gute Kinderbetreuung und Ganztagschulen, um berufstätige Frauen mit Kindern dabei zu unterstützen, in Vollzeit arbeiten zu können.

„

Sie verteilen bei Wind und Wetter Flyer mit den sozialpolitischen Forderungen des VdK. Sie organisieren Infoveranstaltungen, Kaffeenachmittage und Sommerfeste. Vor Ort sind sie für die Menschen da. Das alles und noch viel mehr leisten die bundesweit rund 60 000 Ehrenamtlichen des Sozialverbands VdK. Höchste Zeit, ihr unermüdliches Engagement auch für eine breitere Öffentlichkeit sichtbar zu machen – als Zeichen der Anerkennung und als Anreiz für andere, ebenfalls tätig zu werden. Unter dem Titel „Alles geht zusammen“ ist die große Ehrenamtsaktion des VdK Deutschland im Juni an den Start gegangen. Ihr Kernstück ist ein „Manifest“ in Gestalt eines Films mit bewegenden Bildern und beeindruckenden O-Tönen.

VdK-TV-Magazin in Sport1

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

19. Juli, 12 Uhr; Wiederholungen: 22. Juli, 7 Uhr, und 23. Juli, 1 Uhr.

16. August, 12 Uhr; Wiederholungen: 19. August, 7 Uhr, und 20. August, 1 Uhr.

Kommentar

Frischer Wind fürs Ehrenamt

Das Ehrenamt ist keine Frage des Alters, sondern der Haltung. In einer Zeit, in der viele junge Menschen oft vorschnell als unpolitisch oder desinteressiert abgestempelt werden, zeigen viele Beispiele das Gegenteil.

Junge Menschen sind vielseitig aktiv: In Sportvereinen, sozialen Projekten und sie bringen sich bei Klimainitiativen ein. Engagement lebt – auch bei der jüngeren Generation.

Gerade Organisationen wie der Sozialverband VdK leben von Menschen, die sich einbringen – mit Herz, Zeit und Ideen. Doch vielerorts fehlt der Nachwuchs. Dabei ist das Ehrenamt keineswegs „von gestern“. Es bietet jungen Menschen die Chance, Verantwortung zu übernehmen, mitzugestalten und Gemeinschaft zu erleben.

Ein starkes Miteinander

Junge Menschen bringen neue Perspektiven und frischen Elan. Gleichzeitig profitieren sie von der Erfahrung älterer Engagierter. Ein lebendiger Mix verschiedener Generationen stärkt die

Gemeinschaft und macht das Ehrenamt zukunftsfähig. Aber damit dieser Austausch gelingen kann, braucht es Offenheit – auf beiden Seiten. Es reicht nicht nur der Ruf nach „mehr Jugend“. Wir müssen auch ehrlich hinschauen. Ob wir Strukturen bieten, in denen junge Menschen aktiv mitwirken können – auf Augenhöhe. Dazu gehört Vertrauen, aber auch der Mut, neue Wege zuzulassen, auch wenn diese manchmal ungewohnt sind.

Kleine Veränderungen können viel bewirken. Und wer junge Menschen gewinnen will, muss sie dort abholen, wo sie stehen.

Denn klar ist: Das Ehrenamt hat eine Zukunft – wenn wir sie gemeinsam gestalten. Offen, generationenübergreifend und mit dem Bewusstsein, dass Veränderung eine Chance ist.

Zukunft sozial gestalten – Solidarität stärken

VdK-Gesundheitstag 2025 am Samstag, 5. Juli, in der Liederhalle Stuttgart

Solidarität ist unverhandelbar. Deswegen setzen wir uns ein für ein einheitliches, solidarisches Sozialversicherungssystem. Über alle Bereiche hinweg: Rente, Pflege und Gesundheit. Warum das gerade in der heutigen Zeit so wichtig ist, erfahren Sie beim VdK-Gesundheitstag am Samstag, 5. Juli, von 10 Uhr bis 15.30 Uhr in der Liederhalle Stuttgart.

Hochkarätige Referenten setzen sich beim VdK-Gesundheitstag kritisch mit der aktuellen Lage der Kranken-, Pflege-, und Rentenversicherung auseinander – und zeigen auf, welche Reformen für zukunftssichere Sozialversicherungssysteme notwendig sind. Ronny Hübsch, Geschäftsführer des VdK-Bezirksverbandes Nordbaden, erläutert in diesem Zusammenhang direkt die Positionen und Forderungen des Sozialverbandes VdK.

Während aktuelle politische Themen den Vormittag bestimmen, dreht sich nach der Mittagspause alles um das Thema Einsamkeit: Warum Einsamkeit uns alle angeht, erklärt VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz in seinem Impulsvortrag zum Start in den Nachmittag. Im Anschluss präsentieren vier Ehrenamtliche aus den VdK-Verbandsstufen ihre besonderen Projekte und Aktionen, mit denen sie vor Ort aktiv die Einsamkeit bekämpfen: Ein Kaffeenachmittag, eine Trauergruppe, Spielabende, Ausflüge und Begegnungstage – im Sozialverband VdK gibt es viele Möglichkeiten für ein gemeinsames Miteinander!

Um 14 Uhr stellt schließlich noch Dr. Alexandra Sußmann, Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Stuttgart, die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit vor.

Und zum Schluss erwartet die Besucherinnen und Besucher des VdK-Gesundheitstages ein besonderer musikalischer Ausklang – lassen Sie sich überraschen!

Der Eintritt zum VdK-Gesundheitstag ist natürlich frei. Aufgrund der einfacheren Organisation wird jedoch um eine Anmeldung über das Online-Anmeldeformular gebeten. res

?

„Ich möchte hier für die Menschen da sein“

Ehrenamt: Nicole Zierat ist 19 Jahre alt und neue Schriftführerin des VdK-Ortsverbands Rastatt

Der Sozialverband VdK wird von den Ehrenamtlichen getragen. Sie füllen mit den Mitgliedern komplizierte Anträge aus, laden zu Kaffee und Kuchen ein, sind bei Pflegebegutachtungen dabei, organisieren Veranstaltungen, hören zu, teilen ihre Zeit. Mehr als 9000 Menschen haben allein hier in Baden-Württemberg ein VdK-Vorstandsamt inne. Nicole Zierat ist eine von ihnen: Seit April ist sie die neue Schriftführerin des Ortsverbands Rastatt. 19 Jahre alt, mitten in der Ausbildung zur IT-Informatikerin und schon immer gern mit Menschen zusammen.

Jetzt hat sie Zeit. Eben war sie noch in der Berufsschule, gleich geht es an den Schreibtisch: BWL lernen. Eine Prüfung steht an. Es ist vier Uhr nachmittags, Nicole Zierat sitzt auf der Eckbank am Fenster in ihrer Wohnküche. Und sie lacht. Ihre Ausbildung mache ihr viel Spaß sagt sie, programmieren habe ihr schon in der Schule gefallen, außerdem die Kreativität, das freie Denken. Richtig gut. Nur: Der enge Kontakt mit Menschen, der fehle ihr manchmal. Und den hat sie so geliebt im Jahr nach dem Fach-Abi, als Bufdi.

Ihren Bundesfreiwilligendienst hat sie bei der Bühler Tafel mitten in der Stadt gemacht. Regale eingeräumt, Spenden entgegengenommen und Lebensmittel verkauft. An einem Ort, an dem Menschen in Armut günstig einkaufen können. Doch dass so viele Menschen nicht deshalb kamen, weil ihnen Brot oder Butter fehlten, sondern Gesellschaft – das hat sie tief beeindruckt. Sie selbst habe ihre Familie, ihre engen Freunde, ihren Beruf. „Einsamkeit muss wirklich schlimm sein“, sagt sie.

Sie macht sich auf die Suche nach einem Ehrenamt, sucht etwas mit und für Menschen, schaut sich online um und stößt auf eine Anzeige in der Ehrenamtsbörse der Stadt. Der VdK-Ortsverband Rastatt sucht eine neue Schriftführerin. Nicole Zierat informiert sich gleich auf der Homepage des VdK-Landesverbands. Ihr gefällt, was sie liest. „Der politische Einsatz für die Menschen, der hat mich angesprochen und: Dass der VdK die Menschen nicht allein lässt, zum Beispiel mit den komplizierten Renten-Anträgen“, sagt sie.

Am selben Tag ruft sie beim Ortsverband an, erkundigt sich nach den Aufgaben der Schriftführerin dort: Protokoll führen, Pressearbeit, Homepage. Ob die Stelle noch zu haben sei?

Und trifft sich am nächsten Tag in einem Café mit zwei VdK-Frauen: mit der Ortsverbandsvorsitzenden Elvira Zoller und der Frauenvertreterin Irmgard Lenhardt.

„Das Gespräch mit den beiden Frauen war so interessant und nett“, erzählt Nicole Zierat. „Sie haben mir vom Ortsverband erzählt, von der Gemeinschaft dort, dass sie einen Stammtisch organisieren und viele Ausflüge. Und auch von den Themen, die den Mitgliedern wichtig sind, zum Beispiel Gesundheit im Alter.“ Für Nicole Zierat ist klar: Hier möchte sie sich einsetzen. Gerade ältere Menschen hätten ihr in ihrem Leben so viel gegeben, ihre Großeltern und die Nachbarn, als sie als Kind draußen gespielt hat. Das möchte sie jetzt zurückgeben.

Einstimmig wird sie im April auf der VdK-Jahreshauptversammlung in Rastatt zur neuen Schriftführerin gewählt. „Als ich danach zu meinem Platz gegangen bin, haben viele Mitglieder den Daumen so hochgestreckt und gratuliert,“ sagt sie und lächelt.

Im Mai besucht Nicole Zierat das Basisseminar des Landesverbands für neue Ehrenamtliche und startet ihre Arbeit. Am wichtigsten ist es ihr, Gemeinschaft zu ermöglichen. Sie recherchiert schöne Treffpunkte für den Stammtisch und schreibt die Presstexte zur Ankündigung der Veranstaltungen. Langfristig will sie sich auch um die Homepage kümmern, einen Vortrag zum digitalen Nachlass organisieren und einen Kurs zu digitaler Bildung anbieten. „Super relevant, damit da niemand ausgeschlossen ist!“ Und was ist ihr sozialpolitisch wichtig? „Im Tafelladen habe ich erlebt, dass viele Menschen arm sind“, sagt Nicole Zierat. „Ich will mich dafür einsetzen, dass die Politik nicht immer nur auf die Reichen achtet. Die Renten sollten unbedingt erhöht werden, damit alle Menschen im Alter gut leben können“.

Julia Nemetschek-Renz

VdK vor Ort aktiv – Engagement im ganzen Land

Was ist los beim Sozialverband VdK direkt vor Ort? Viele weitere Veranstaltungen gibt es im Internet!

Vorträge, Seminare, Messen und noch vieles mehr: Die VdK-Kreis- und Ortsverbände im Ländle sind vielseitig aktiv. Sie bieten für Mitglieder sowie auch Nicht-Mitglieder immer wieder verschiedene Aktionen und Veranstaltungen an. Wir geben Ihnen einen kleinen Einblick in das vielseitige VdK-Vereinsleben!

Beim VdK-Gesundheitstag setzen sich hochkarätige Referenten kritisch mit der aktuellen Situation in der Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung auseinander. Außerdem widmen wir uns der Epidemie der Einsamkeit. Denn Einsamkeit geht uns alle an!

Ganztägiger Erste-Hilfe-Kurs in Zusammenarbeit mit dem DRK – die Teilnehmenden lernen, sich im Notfall richtig zu verhalten und die passenden Maßnahmen zu ergreifen. Kursgebühr, Getränke, Kaffee und Mittagessen sind inklusive.

Webseminar im Internet zum Thema Hilfsmittel. Denn die Krankenkasse genehmigt Hilfsmittel nur, wenn eine medizinische Notwendigkeit vorliegt. VdK-Sozialrechtsreferent Ronny Hübsch klärt im Webseminar über die Hilfsmittel im engeren Sinne auf, welche Hilfsmittel genehmigungsfähig sind und welche Voraussetzungen gegeben sein müssen.

Die VdK-Freizeit für junge Mitglieder: Unter dem Motto „Inklusion gelebt: Sport verbindet uns alle!“ gibt es viel Spiel, Spaß und Freude zu erleben: für junge Menschen im Alter von 10 bis 35 Jahren, mit oder ohne Behinderung.

Die Diagnose Demenz betrifft die Erkrankten sowie ihre ganze Familie. Aber was genau ist eine Demenz? Wie verläuft die Erkrankung? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Diese Fragen beantwortet Karin Kircher, zertifizierte Demenzexpertin, in dem Vortrag „Demenz – Was Sie wissen sollten“.

Die Vorsorge für den Ernstfall: Worauf ist eigentlich genau zu achten, wenn eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht erstellt werden? Die Antworten gibt's im Vortrag – eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei.

„Hallo Oma, ich brauch Geld!“ – ein unterhaltsames Theaterstück rund um Enkeltrick, falsche Handwerker, Schockanrufe und vieles mehr. Dazu gibt es für die Zuschauerinnen und Zuschauer hilfreiche Präventionstipps! res

Messe für Reha, Therapie und Pflege

Sozialverband VdK erfolgreich auf der REHAB 2025 in Karlsruhe

Vom 15. bis 17. Mai 2025 wurde Karlsruhe erneut zum Treffpunkt für Rehabilitation, Pflege, Therapie und Inklusion: Die REHAB – eine der wichtigsten Fachmessen in Deutschland, fand wieder statt. Über 400 Ausstellende aus 16 Ländern präsentierten in drei Messehallen neueste Trends und technische Innovationen rund um Hilfsmittel, Assistenztechnologien und Mobilitätslösungen. Mit dabei: Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V.

Mit einem engagierten Team aus haupt- und ehrenamtlichen Standhelferinnen und -helfern war der VdK-Landesverband an allen Messetagen präsent. Mitarbeitende aus den VdK-Beratungsstellen, dem Landesverband, VdK-Wohnberaterinnen und -berater sowie Ehrenamtliche des VdK-Kreisverbandes Karlsruhe halfen tatkräftig am VdK-Stand mit.

Beratung und Popcorn

Schon von Weitem lockte der Duft von frischem Popcorn – ein Publikumsmagnet, der aber kaum nötig war, wie die Standbetreuer berichteten: Denn viele Besucherinnen und Besucher steuerten den VdK-Stand gezielt an. Mit Sätzen wie „Bei Ihnen wollte ich schon lange Mitglied werden“ begrüßten sie die Mitarbeiter. Zahlreiche Beitrittserklärungen wurden bereits direkt vor Ort ausgefüllt – ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung und Bekanntheit des Sozialverbandes VdK.

Besonders erfreulich: Auch viele junge Messegäste wie Auszubildende in der Pflege oder aus dem Bereich Physiotherapie informierten sich am Stand über die Arbeit und Angebote des Sozialverbands. Sie nutzten die Gelegenheit, sich am VdK-Stand zur Bedeutung des VdK als Interessenvertretung auszutauschen sowie die Beratungsangebote und die Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement zu erfahren. Als zukünftige Fachkräfte sind sie wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für die VdK-Dienstleistung.

Ein weiterer Höhepunkt war der Besuch von drei Protagonisten des VdK-Films „Fünf von uns“ – Brigitte, Andrea und Tino. Der VdK-Film porträtiert fünf Menschen aus dem VdK-Landesverband und zeigt eindrücklich, warum Barrierefreiheit und Inklusion gesamtgesellschaftliche Aufgaben sind:



Die REHAB 2025 war ein voller Erfolg und die Vorfreude auf das nächste Mal ist schon jetzt groß. Also am besten vormerken: Vom 13. bis 15. Mai 2027 ist wieder REHAB in Karlsruhe! res

Familienfreundlichkeit zertifiziert

Einzigartiges Engagement in Baden-Württemberg

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. wurde erneut mit dem Zertifikat „audit berufundfamilie“ ausgezeichnet. Die berufundfamilie Service GmbH würdigt damit das anhaltende Engagement des Verbandes für eine familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik. Am Dienstag, 17. Juni, nahm VdK-Personalchef Jürgen Schidel als Projektleiter das Zertifikat auf der Verleihung in Berlin entgegen.

Das Jahresmotto 2025 der berufundfamilie „#agematters – alter(n)sbewusst attraktiv“ bestimmte das Programm der 27. Zertifikatsverleihung. Damit legt die berufundfamilie den Fokus auf Altersfragen im beruflichen Kontext. Ziel ist es, Organisationen zu animieren, Altersdiskriminierung abzubauen und anhand der Dimension Alter die Chancengerechtigkeit in der Arbeitswelt thematisch zu heben und diese zu fördern. Insgesamt wurden 306 Organisationen bei der Zertifikatsverleihung ausgezeichnet.

Seit Dezember 2021 trägt der VdK-Landesverband Baden-Württemberg das begehrte Zertifikat – und ist damit der einzige VdK-Landesverband bundesweit, der sich einer solchen Auditierung unterzieht. Ein echtes Alleinstellungsmerkmal.

Mit verschiedenen Maßnahmen setzt sich der Sozialverband VdK Baden-Württemberg dafür ein, die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Lebensphasen konsequent im Verband umzusetzen. In dem Auditierungsprozess widmete sich der VdK Baden-Württemberg e.V. dabei auch gezielt altersrelevanten Vereinbarkeitsfragen.

Das Zertifikat der berufundfamilie Service GmbH gilt als Qualitätssiegel für Arbeitgeber, die gezielt Maßnahmen wie flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten, Unterstützung bei Pflegeverantwortung oder Kontaktangebote während der Elternzeit umsetzen. Damit ist und bleibt der VdK-Landesverband in Baden-Württemberg auch weiterhin ein attraktiver Arbeitgeber und beweist eindrucksvoll, dass soziale Verantwortung auch innerhalb der eigenen Organisation gelebt wird. res

Renteninformation ist kostenlos

Vorsicht bei kostenpflichtigen Dienstleistern

„Wie sieht meine Rente aktuell aus?“ Wer sich diese Frage stellt, muss für die Antwort kein Geld bezahlen. Das stellt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) in einer Pressemitteilung klar. Denn im Internet bieten immer mehr Dienstleister eine kostenpflichtige Beschaffung der Rentenauskunft an. Direkt von der DRV ist diese aber immer kostenfrei.

Versicherte haben jederzeit die Möglichkeit, ihre Rentenauskunft direkt vom gesetzlichen Rentenversicherungsträger zu erhalten.

Diese DRV-Online-Services sind immer kostenfrei! Versicherte sowie auch Hinterbliebene können ihren Versicherungsverlauf, ihre Rentenauskunft oder ihre Renteninformation ganz unkompliziert online im Internet anfordern. Die gewünschten Unterlagen kommen dann an die angegebene Versandadresse per Post nach Hause:



Kostenfreie Unterlagen

Unter der Rubrik „Informationen anfordern“ sind die kostenfreien Unterlagen, zum Beispiel Versicherungs- und Rentenunterlagen, erhältlich. Auch die Information über Meldungen an die Finanzverwaltung stehen zur Verfügung. Halten Sie hierfür Ihre Versicherungsnummer bereit. Außerdem müssen Sie Ihre Adresse angeben. Kosten: null Euro! red

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion: verantw. Julia Nemetschek-Renz (nem), Rebecca Schwarz (res)

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

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

Internet: bw.vdk.de

„Den Frauen reicht die Rente oft nicht zum Leben“

Altersarmut von Frauen – ein Gespräch mit Elisabeth Knebel, VdK-Bezirksfrauenvertreterin in Nordbaden

Die meisten Frauen haben ihr Leben lang hart gearbeitet. Und doch reicht vielen die Rente nicht zum Leben. Elisabeth Knebel kennt die Geschichten der Frauen genau: Sie hilft zweimal in der Woche in der Sprechstunde mit und ist eng im Austausch mit ihren Mitgliedern. Und eines ist für sie ganz klar: Die Situation spitzt sich zu, die Altersarmut, insbesondere die Altersarmut der Frauen in Deutschland, steigt. Warum das so ist, was die Ursachen sind – gestern und heute – erzählt sie hier im Interview.

Elisabeth Knebel, Sie sind schon jahrelang aktiv im Sozialverband VdK, beraten ehrenamtlich zu Rente, Pflege und Behinderung. Viele Frauen vertrauen Ihnen ihre Geschichte an. Welche Geschichten bewegen Sie?

Mich macht es traurig, wenn Frauen ihr Leben lang hart gearbeitet haben, eine Ausbildung, ein Studium gemacht, dann gearbeitet, sich um Kinder gekümmert haben, um ihre pflegebedürftigen Eltern und Schwiegereltern, im Betrieb ihres Mannes ausgeholfen haben. Und was bleibt ihnen im Alter? Sie sind arm und wissen nicht, wie sie über die Runden kommen sollen. Und besonders traurig ist, meist schämen sich diese Frauen nach so einem arbeitsreichen Leben auch noch für ihre Armut. Meist sind sie ganz besonders adrett zurechtgemacht, Haare hübsch frisiert, mit schöner, natürlich sauberer Kleidung aus dem Diakonieladen und sie kommen im Kreisverband zur Beratung. Nicht direkt im Ortsverband in Wiesental. Da könnte sie ja jemand erkennen.

Ist Ihnen eine Geschichte besonders in Erinnerung geblieben?

Ja, die einer älteren Frau. Das ist schon eine Weile her. Sie hatte nie offiziell gearbeitet, es gab keine Betreuungsmöglichkeit für ihre drei Kinder. Wir dürfen diese Frauen niemals verurteilen. Man muss sich das vorstellen: Der Kindergarten, die Grundschule ging bis zwölf Uhr. Und bis 1977 brauchten die Frauen noch die Zustimmung ihres Mannes, wenn sie arbeiten wollten.

Es gab sogar Ehevorbereitungskurse für die Frauen. Da hat man dann gelernt, wie man ihm die Hausschuhe schön hinstellt. Das war eine ganz andere Zeit. Die Männer wollten die Frauen für sich haben. Wir können heute nicht einfach sagen, das hätte ich so niemals gemacht.

Und ja, in dieser Zeit lebte diese Frau, an die ich mich noch gut erinnere. Sie saß ganz verzweifelt in meiner Beratung und wusste nicht, wovon sie leben sollte. Sie hatte nur schwarz ein bisschen gearbeitet, nie in die Rentenkasse eingezahlt. Und jetzt war die Waschmaschine kaputt. Und dann hat sie mich gefragt, ob sie für mich putzen darf? Diese Geschichte bewegt mich noch immer.

Welche Umstände führen in die Altersarmut?

Lange Kindererziehungszeiten und die Pflege der Angehörigen führen in Armut.

Aber was auch ein riesiger Armutsfaktor ist: Die Scheidung. Wie häufig habe ich Frauen hier in der Beratung, die sich viel zu sehr darauf verlassen haben, dass die Ehe schon halten wird. Und das meine ich überhaupt nicht als Vorwurf. Doch wenn ich dann verlassen werde, und nicht selbst, am besten Vollzeit, gearbeitet habe, dann stehe ich da mit einer kleinen Rente, die nicht zum Leben reicht. Das geht ganz vielen Frauen so.

Eine Armutsfalle für Frauen ist außerdem die Selbstständigkeit des Mannes. Er hat einen kleinen Betrieb, der läuft gut, und ich mache ihm das Büro. Ohne Bezahlung. Denn wir sind ja verheiratet. Und dann lernt der Mann eine Jüngere kennen und rechnet den Gewinn seines Betriebs so herunter, dass er mir als Exfrau nichts zahlen muss. Diese Geschichte habe ich so ganz häufig bei mir in der Beratung.

Diese Geschichten hören Sie die von Frauen aus allen Schichten?

Ganz klar: Ja. Bei mir sitzen Akademikerinnen, die ein tolles Studium abgeschlossen haben und dann, wegen der Kinder, nie wieder gearbeitet haben. Die quasi nie in den Beruf eingestiegen sind und den Wiedereinstieg nach den Kindern dann auch nicht geschafft haben. Die sind genauso finanziell abhängig von ihren Männern.

Die jungen Frauen heute: Die sorgen doch aber sicher besser vor?

Das ist nicht unbedingt mein Eindruck, nein. Auch heute verlassen sich immer noch viel zu viele Frauen finanziell auf ihre Männer. Mein ganz klarer Rat an die jungen Frauen ist: Nutzt die Betreuungsmöglichkeiten für eure Kinder. Bleibt immer mit einem Bein im Beruf. Macht eure Ausbildung, euer Studium fertig und steigt in euren Beruf ein. Arbeitet nicht zu lang nur in Teilzeit. Helft eurem Mann im Betrieb nicht schwarz aus. Besteht darauf, dass er euch anmeldet! Und den älteren Frauen sage ich: Schämt euch nicht. Sucht Kontakt. Guckt, dass ihr unter die Leute kommt. Sucht euch angenehme Gesellschaft. Es geht so vielen Frauen so wie euch!

Und was wünschen Sie sich von der Politik?

Auf jeden Fall müssen die Betreuungsmöglichkeiten für Kinder ausgebaut werden. Und dass die Mütterrente jetzt angeglichen wird und endlich alle Mütter für jedes Kind drei Rentenpunkte

bekommen sollen, ist sicherlich auch ein Schritt in die richtige Richtung. Doch mir macht Angst, dass große Unternehmen ihre Frauenquote aufgeben! Aus Sorge vor Trump und dem US-Amerikanischen Absatzmarkt. Und auch hier: Die Rechtsextremen hätten uns Frauen auch am liebsten wieder hinterm Herd. Dann könnten wir uns schön um die Hausschuhe unseres Mannes kümmern! Wir haben so für die Frauenrechte gekämpft, wir müssen aufpassen, dass uns diese Rechte nicht wieder aberkannt werden. Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Rente und Pflege

Pflege von Angehörigen wirkt sich auf Rente aus

80 Prozent der über vier Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zuhause von ihren Angehörigen versorgt. Für diese Pflegetätigkeit können pflegende Angehörige Rentenansprüche erwerben. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) in einer Pressemitteilung hin. Doch welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Generell gilt: Damit die Pflegeperson Rentenbeiträge erhält, benötigt die zu pflegende Person mindestens den Pflegegrad 2. Sie muss außerdem zu Hause versorgt werden. Der Pflegeaufwand muss mindestens 10 Stunden pro Woche betragen – verteilt auf mindestens zwei Tage in der Woche. Neben der Pflegetätigkeit darf die Pflegeperson maximal 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sein.

Der Medizinische Dienst prüft außerdem, ob die Pflege tatsächlich notwendig ist. Denn die zu pflegende Person muss Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen oder privaten Pflegeversicherung haben. Der Wohnsitz muss außerdem in Deutschland, im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz sein.

Der monatliche Rentenanspruch für ein Jahr Pflegetätigkeit hängt dann von der Pflegestufe ab.

Pflegestufe 2: zwischen 6,61 und 9,45 Euro

Pflegestufe 3: zwischen 10,53 und 15,05 Euro

Pflegestufe 4: zwischen 17,15 und 24,50 Euro

Pflegestufe 5: zwischen 24,50 und 35,00 Euro

Die genaue Berechnung hängt davon ab, ob die Pflegebedürftigen nur Sachleistungen, Kombinationsleistungen oder nur Pflegegeld von der Pflegekasse erhalten. Weitere Informationen: [res](#)

Behandlungsfehler sind selten

Zahl im Land gering – Gutachter prüfen sorgfältig

Jeder einzelne Behandlungsfehler ist einer zu viel. Doch die gute Nachricht für Baden-Württemberg: Hier ist die Zahl der Behandlungsfehler „äußert gering“, wie die Landesärztekammer Baden-Württemberg in einer Pressemitteilung erklärt.

Bei den vier Gutachterstellen im Bereich der Landesärztekammer Baden-Württemberg wurden im Jahr 2024 insgesamt 332 Verfahren mit einer Sachentscheidung abgeschlossen. Bei 80 der 332 Sachentscheidungen wurde ein Behandlungsfehler bejaht. Das entspricht einem Anteil von 24,1 Prozent.

In Stuttgart, Reutlingen, Karlsruhe und Freiburg gibt es die „Gutachterkommissionen für Fragen ärztlicher Haftpflicht“. Ihr gehören neben dem Vorsitzenden mit der Befähigung zum Richteramt zwei ärztliche Mitglieder an. Sie prüfen als unabhängiges Gremium bei einem gemeldeten Verdacht auf einen Behandlungsfehler den jeweiligen Fall. Für die Patienten ist dieses Verfahren kostenfrei.

Dr. Wolfgang Miller, Präsident der Landesärztekammer Baden-Württemberg: „Die Kommissionen klären [...] objektiv, ob eine gesundheitliche Einschränkung Folge einer fehlerhaften ärztlichen Behandlung ist. Falls dies der Fall ist, kann dieses Gutachten zu einer außergerichtlichen Einigung zwischen Arzt und Patient beitragen. Dadurch wird beiden Seiten ein risikoreiches, belastendes und oft teures Gerichtsverfahren erspart.“

Die Entscheidungen der Gutachterkommissionen sind Empfehlungen. In einer Mehrzahl der Fälle können sie die Fragen abschließend klären. Wenn Patient oder Ärztin beziehungsweise Arzt mit der Entscheidung nicht einverstanden sind, ist noch der Weg über das Gericht möglich.

res

Nora Welsch ist neue Landes-Behindertenbeauftragte

Das Land Baden-Württemberg hat eine neue Beauftragte der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen: Nora Welsch aus Baden-Baden trat am Montag, 2. Juni, die Nachfolge von Simone Fischer an.

Die 32-jährige war bisher als Beauftragte für Menschen mit Behinderungen in Baden-Baden aktiv. Als Landesbehindertenbeauftragte wird sie sich ab sofort für die Belange von Menschen mit Behinderungen im Land Baden-Württemberg einsetzen.

Viele Herausforderungen

Hans-Josef Hotz, VdK-Landesvorsitzender, gratulierte Welsch im Namen des VdK-Landesverbandes herzlich zu ihrer Ernennung und bat sie zudem um den persönlichen Austausch. Hotz zeigte sich davon überzeugt, dass Welschs bisherige Erfahrungen als Behindertenbeauftragte in Baden-Baden sowie ihre persönliche Perspektive dazu beitragen werden, dass sie sich wirksam und praxisnah für die Verbesserung der Teilhabe in Baden-Württemberg einsetzen wird.

Weitere Informationen:

?

Wenn die eigenen vier Wände zur Barriere werden

Beratung zur Wohnraumanpassung – Tipps für den barrierefreien Wohnungsumbau von der VdK-Wohnberatung

Nach einem Unfall, einer Krankheit oder im Alter stellen viele Menschen plötzlich fest: Die eigene Wohnung ist kein sicherer Ort mehr – und im schlimmsten Fall auch gar nicht mehr erreichbar. Hindernisse, die bislang kaum auffielen, können nun zur täglichen Herausforderung werden: Zu enge Türen, eine hohe Badewanne, rutschige Böden. Doch wie erkennt man als Laie, was wirklich nötig – und möglich – ist? Und was ist eigentlich mit der Finanzierung? Genau hier setzt die ehrenamtliche VdK-Wohnberatung an.

Phillip Schäfer (Name von der Redaktion geändert) aus der Gemeinde Oberstenfeld lebt mit den Folgen einer spastischen Lähmung (ICP) nach einem Schlaganfall bei Geburt. Obwohl er mobil ist, ist er in seiner Beweglichkeit eingeschränkt und hat Pflegegrad 2. Schäfer wohnt in einem alten Haus von 1750. Dem Baujahr entsprechend, sind die Räume recht klein, die Decken niedrig und die Türen schmal. Nun möchte er das Haus so anpassen, dass er weiterhin sicher und möglichst selbstständig zu Hause leben kann. Deswegen wendet er sich an die VdK-Wohnberatung. Und Herbert Kurz kann ihm weiterhelfen: Er ist VdK-Wohnberater im Bezirk Nordbaden, genauer gesagt im Raum Heilbronn.

Kurz führt zunächst ein ausführliches Gespräch mit Schäfer, um mehr über dessen Bedürfnisse und Wünsche zu erfahren. Schließlich besucht er ihn auch bei sich zu Hause. Denn nur so kann sich der Wohnberater ein vollständiges Bild der räumlichen Gegebenheiten machen. Er schaut sich alles genau an und macht sich danach an die Arbeit: In einem 20-seitigen Bericht gibt er Schäfer viele konkrete Empfehlungen.

Generell gilt beim barrierefreien Wohnungsumbau: Schon kleine Veränderungen können viel bewirken! So empfiehlt VdK-Wohnberater Herbert Kurz im Fall von Phillip Schäfer, die Eckbadewanne im Erdgeschoss durch eine normale Wanne zu ersetzen. Am besten mit Einstiegshilfe. Schäfer hätte dann mehr Platz im Bad und mehr Bewegungsfläche zur Verfügung.

Auch die Verminderung von Schwellen und die Anpassung des Bodenbelags ist wichtig und kommt im Bericht immer wieder zur Sprache. Denn jede Schwelle ist eine kleine Stolperfalle – ebenso wie etwa Teppiche oder rutschige Böden. Kurz schlägt vor, im Obergeschoss eine bodengleiche Dusche mit Duschsitz einzubauen. Die Mischbatterie sollte seitlich angebracht werden und das Waschbecken unterfahrbar sein. Stützgriffe neben dem WC erhöhen ebenfalls die Sicherheit. Alle Vorschläge der VdK-Wohnberatung orientieren sich an den gültigen DIN-Normen für barrierefreies Bauen. Die VdK-Wohnberater legen dabei den Fokus auf machbare, alltagstaugliche Lösungen – nicht auf den Maximalumbau. Dabei agieren sie völlig unabhängig von Firmeninteressen. Darin liegt die Stärke der VdK-Wohnberatung.

Finanzielle Töpfe

Ein weiteres großes Thema bei den Betroffenen ist immer auch die Finanzierung. Denn die Umbauten können je nach Wohnfläche und Bauart ganz schön ins Geld gehen.

Vielen Betroffenen ist dabei gar nicht klar, dass staatliche Zuschüsse und Förderprogramme existieren – und dass diese meist noch vor Beginn der Umbauarbeiten beantragt werden müssen. Denn sonst kann es passieren, dass die Kosten nicht übernommen werden.

In dem Bericht an Herrn Schäfer erläutert Herbert Kurz daher auch, welche finanziellen Hilfen möglich sind. So zahlt zum Beispiel die Pflegekasse bis zu 4000 Euro für sogenannte „wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“ – wenn ein Pflegegrad vorliegt.

Hilfsmittel wie Haltegriffe oder Duschsitze übernimmt häufig die Krankenkasse. Das muss jedoch auch immer vor der Anschaffung der jeweiligen Hilfsmittel geklärt werden. Darüber hinaus gibt es Programme der KfW-Bank für altersgerechtes Umbauen sowie besondere Förderungen für Menschen mit Schwerbehinderung durch das Land Baden-Württemberg. Und auch die Möglichkeit, Handwerkerleistungen steuerlich geltend zu machen, erwähnt Kurz in seinem Bericht.

Schäfer hat nun einen transparenten Überblick über seine baulichen und finanziellen Möglichkeiten. Ob und in welchem Umfang er die empfohlenen Maßnahmen umsetzt, entscheidet er selbst.

Die VdK-Wohnberatung ersetzt keine Architektenleistung. Aber sie bietet eine erste Orientierung – in einer Zeit, in der sich Betroffene und Angehörige ohnehin schon mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert sehen. Dies kann eine große Entlastung sein.

Die VdK-Wohnberatung ist kostenlos, eine VdK-Mitgliedschaft ist jedoch Voraussetzung. R. Schwarz

Wollen die mich verAPPeln?

Apps fürs Smartphone – wie helfen und unterstützen sie bei ADHS im Erwachsenenalter?

Menschen mit ADHS haben Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit über längere Zeiträume aufrechtzuerhalten. Sie sind leicht ablenkbar und haben oft Probleme, sich längere Zeit auf eine bestimmte Aufgabe zu konzentrieren. Sie können auch impulsiv handeln – ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Außerdem haben sie Schwierigkeiten, ihre Impulse zu kontrollieren. Die Behandlung von ADHS kann medikamentös oder verhaltenstherapeutisch erfolgen. Digitale Lösungen zur Strukturierung des Alltags werden momentan erforscht. Möglicherweise können sie dabei helfen, Menschen mit ADHS zu unterstützen.

„Eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beginnt im Kindes- und Jugendalter und kann auch im Erwachsenenalter weiterbestehen. Hinter ADHS verbirgt sich eine der häufigsten psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen“, so das Bundesgesundheitsministerium. Viele Geschwister, Mütter oder Väter von ADHS betroffenen Kindern leiden ebenfalls unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit und an motorischer Unruhe.

Auch Francisco M. hat vor kurzem eine ADHS-Diagnose bekommen. Er ruft völlig aufgelöst und sehr verunsichert die VdK-Patientenberatung in Stuttgart an. Eine Neurologin hat ihm nämlich vorgeschlagen, sich im Alltag mit einer App zu helfen.

„Wie kann das sein? So eine schlimme Diagnose, so viele Probleme in meinem beruflichen und familiären Alltag – und dann soll eine App das richten?“, ärgert sich Herr M. im Gespräch mit VdK-Patientenberaterin Greta Schuler.

Sie erklärt ihm, dass Apps beim Umgang mit den Problemen behilflich sein können, die durch die Erkrankung beispielsweise im Beruf entstehen können. Außerdem könnten sie auch eine wertvolle Ergänzung zu anderen Behandlungsansätzen wie Medikamenten oder kognitiver Verhaltenstherapie sein.

Digitale Lösungen

Apps können Erwachsene mit ADHS auf verschiedene Weise unterstützen. Beispielsweise, indem sie Werkzeuge und Strategien bereitstellen. Greta Schuler zählt einige Möglichkeiten auf, wie Apps hilfreich und im Alltag benutzt werden können.

Viele Apps bieten Funktionen zur besseren Planung und Organisation, die es Nutzern erleichtern, ihre Zeit effektiv zu verwalten. Erinnerungen und Timer können dabei helfen, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen, Deadlines bei der Arbeit einzuhalten und Medikamente zur rechten Zeit einzunehmen. To-Do-Listen und Aufgabenmanager können dabei unterstützen, den Überblick über anstehende Aufgaben zu behalten und tägliche oder wöchentliche Prioritäten zu

setzen. Einige Apps bieten außerdem Techniken zur Verbesserung der Konzentration an, wie zum Beispiel geführte Meditationen. Diese können dabei helfen, Ablenkungen zu minimieren. Apps zur Verhaltensverfolgung ermöglichen es Nutzern, ihre Fortschritte zu dokumentieren und Muster in ihrem Verhalten zu erkennen. Dies kann zu einem besseren Selbstverständnis führen.

Viele Apps bieten zudem Atemtechniken sowie Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen. Diese können dabei helfen, Stress abzubauen und die emotionale Regulation zu verbessern. Ferner kann ein Austausch über Selbsthilfe stattfinden: Einige Apps bieten Foren oder Gruppen an, in denen sich Menschen mit ADHS austauschen und unterstützen können.

„Und was kostet das dann?“, fragt Herr M. etwas beunruhigt. Familiär ist er gerade sehr eingespannt – er musste aufgrund eines Pflegefalles in der Familie seine Arbeitszeit reduzieren. Geldsorgen und psychischer Druck kommen erschwerend hinzu. Dazu Greta Schuler: „Mehrere Apps sind in der Basisversion kostenfrei oder sind als Digitale Gesundheitsanwendung (kurz DiGA) anerkannt. Dann können sie vom Arzt verordnet werden. “In der Basisversion kostenlose Apps stellen zum Beispiel To-Do-Listen bereit, die bei der Organisation von Aufgaben hilfreich sein können. Eine andere App hilft, den Fokus auf Wichtiges und Aktuelles zu behalten. Dafür belohnt sie die Nutzer, wenn sie diese Zeit ohne Ablenkung verbringen.

Als DiGA gibt es unter anderem die Apps MindDoc oder HelloBetter. Beide können ärztlich verordnet werden und sind für Unterstützung bei psychischen Erkrankungen geeignet. ADHS-Betroffene können mit ihren Begleiterkrankungen wie Depressionen, Angst und Panikattacken profitieren.

Für Francisco M. heißt es nun: Recherchieren und ausprobieren! Er ist bereit, diese Möglichkeit der Unterstützung einmal auszuprobieren. Wenn es ihm nicht weiterhilft, wird er seine Neurologin und seine Hausärztin nochmals darauf ansprechen.

Zum Ende des Gespräches weist ihn die VdK-Patientenberaterin noch darauf hin, dass es bei der Recherche in App-Stores sinnvoll sei, aktuelle Infos zu Preisen und Verfügbarkeit zu prüfen. Denn diese können sich schnell ändern.

DiGA können über die Homepages der Gesetzlichen Krankenkassen gesucht werden oder über das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Außerdem sollten Nutzer vor Gebrauch sicherstellen, dass die Apps ihren individuellen Bedürfnissen zur Anwendung und Datensicherheit entsprechen.

Kostenlose Apps

Todoist: Eine beliebte To-Do-Listen-App, die in der Basisversion kostenlos ist und bei der Organisation von Aufgaben hilft.

Trello: Eine visuelle Projektmanagement-App, die sich gut für die Aufgabenverwaltung eignet.

Forest: Eine App, die hilft, den Fokus zu behalten, indem sie Nutzer belohnt, wenn sie ihre Zeit ohne Ablenkungen verbringen (kostenlose Grundversion).

MindDoc: Unterstützt bei psychischen Erkrankungen, einschließlich ADHS.

HelloBetter: Bietet verschiedene Programme zur Unterstützung bei psychischen Herausforderungen.

ORIKO: Eine Therapiemodul-App, die bei der Strukturierung des Alltags und der Verbesserung der Symptome helfen soll. Diese App ist voraussichtlich im Sommer 2025 auf Rezept verordnungsfähig und wird von den meisten Krankenkassen übernommen werden.

In den App-Stores stehen viele Apps zur Verfügung. Um die passende zu finden, ist es ratsam, mit einer Ärztin oder Therapeuten zu sprechen, die auf ADHS spezialisiert sind. Sie können die Situation beurteilen und DiGA empfehlen sowie weitere Hilfen geben. res

Wichtig zu wissen!

Für viele Apps gibt es bislang noch keine einheitlichen Qualitätskriterien. Auch müssen keine Angaben gemacht werden, welchem Zweck sie dienen, wo sie eingesetzt werden, wer die Nutzergruppen sind und wofür sie nicht eingesetzt werden sollten. Grundsätzlich stellt sich also bei jeder App die Frage, ob die Informationen richtig sind und aus welchen Quellen sie stammen.

Der Markt ist schnelllebig: Viele Apps sind noch nicht wissenschaftlich auf ihren Nutzen hin untersucht worden. Es kann Apps geben, die hilfreich sind – aber auch solche, deren Nutzen nicht belegt ist. Oder Apps, die schlimmstenfalls sogar Schaden anrichten können, etwa durch falsche Diagnosen oder falsche Messungen.

VdK-Tipp

Eine erste Orientierung bietet im Internet zum Beispiel die Plattform HealthOn. Dort finden die Nutzer Bewertungen für digitale Gesundheitsanwendungen.



Aktuelles

Karies bei Kindern

Die wirksamste Vorbeugung gegen Karies: Zähne regelmäßig gründlich putzen. Zahnärztliche Untersuchungen helfen dabei, Karies möglichst früh zu erkennen. Zwischen dem sechsten Lebensmonat und dem vollendeten sechsten Lebensjahr haben Kinder Anspruch auf sechs zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Dazu gehört, dass

die Zahnärztin oder der Zahnarzt die Mundhöhle untersucht,

das Kariesrisiko des Kindes einschätzt,

zu Ernährungsrisiken durch zuckerhaltige Speisen und Getränke und zur richtigen Mundhygiene berät und

gegebenenfalls fluoridhaltige Zahnpasta empfiehlt.

Das Auftragen von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung ist zweimal pro Kalenderhalbjahr eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Der Anspruch besteht unabhängig davon, ob das Kariesrisiko als hoch eingeschätzt wird oder nicht. Eltern sollen in Zukunft besser über zahnärztliche Früherkennungsangebote informiert sein.

Ab dem 1. Januar 2026 werden auch die Ergebnisse der sechs zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen im Kinderuntersuchungsheft dokumentiert und mit Hinweisen für die Eltern ergänzt. Bisher erfolgt das gesondert in sogenannten Kinderzahnpassen. Hilfreiche Tipps zur Kariesprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen gibt es online im Internet. red



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



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.

Neue VdK-Geschäftsstelle in Kehl

Sprechstunde ab sofort in der Söllingstraße 1a

Nach mehreren Jahren in einer provisorischen Anlaufstelle eröffnete der Kreisverband Kehl im April die neue Geschäftsstelle in der Söllingstraße 1a. Zur feierlichen Einweihung begrüßte VdK-Kreisvorsitzender Frank Hüttner neben Gästen aus den Ortsverbänden auch Bürgermeister-Beigeordneten Thomas Wuttke und VdK-Bezirksgeschäftsführer Klaus-Martin Weih.

Hüttner dankte allen Verantwortlichen für die Unterstützung in der langen Übergangszeit. Doch auch der gesellschaftliche Austausch stand bei der Eröffnung im Mittelpunkt – unter anderem mit einer kurzen Ansprache zur Sozialpolitik und der heutigen Bedeutung des Sozialverbandes VdK.

Der Kreisverband berät unter anderem zum Grad der Behinderung, leistet Hilfestellung bei Anträgen und informiert zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Immer freitags von 9 bis 11 Uhr finden persönliche Beratungen statt – jedoch nur nach telefonischer Terminvereinbarung. res

Kontakt

☒ Sozialverband VdK Kreisverband Kehl Söllingstraße 1a 77694 Kehl

• 0 78 51 8 98 11-10

☒ kv-kehl@vdk.de

☒

Frauentag des Kreisverbands Aalen

Austausch: 40 Frauenvertreterinnen aus 20 Ortsverbänden tagen in Neuler

Der Kreisfrauentag des Kreisverbands Aalen fand am Dienstag, 29. April, im Landgasthof Bieg in Neuler statt. Insgesamt 40 Frauenvertreterinnen, Vorstandsfrauen sowie Beisitzerinnen kamen aus den 20 Ortsverbänden zusammen.

Kreisfrauenvertreterin Sonja Bäurle gab zunächst einen Einblick in die vergangenen Monate und berichtete hierbei auch über ihr Amt als Bezirksobfrau für Menschen mit Behinderungen im Bezirksverband Nordwürttemberg.

Kreiskassierer Holger Diehl nutzte ebenfalls die Gelegenheit, auf die Arbeit und die Veranstaltungen im Kreisverband Aalen zurückzublicken. Er informierte die Anwesenden außerdem über die Tätigkeiten in der Sozialrechtsberatung in der VdK-Beratungsstelle Aalen.

Am Nachmittag referierte schließlich Apothekerin Michaela Hross über die richtige Einnahme von Arzneimitteln und mögliche Wechselwirkungen von Arzneistoffen. Das Thema ihres Vortrages: „Aspirin & Co. mit Grapefruit ... geht das gut?“

In ihrem Vortrag ging Hross hauptsächlich auf die Medikamenten-Einnahme ein und gab Tipps zum Erstellen von Medikationsplänen. Auch zeigte sie die Wirkung der Medikamente auf und welche Rolle der richtige Zeitpunkt der Medikamenten-Einnahme spielt. Ebenfalls kam sie auf verschiedene Nahrungsergänzungsmittel zu sprechen und was bei deren Wirkungsweise und Einnahme zu beachten ist. Am Ende des Vortrages hatten die Anwesenden noch einmal die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Der Kreisfrauentag in Aalen war somit ein voller Erfolg. Frauenvertreterin Sonja Bäurle beendete die Veranstaltung mit Worten des Dankes und lud die Anwesenden im Anschluss noch

zu Kaffee und Kuchen ein. Diese Gelegenheit nutzten sogleich alle noch für einen regen Austausch. red

OV Schwäbisch Hall neu aufgestellt

Rund 40 Mitglieder kamen zur Mitgliederversammlung des VdK-Ortsverbandes Schwäbisch Hall Ende März. Neben einem Rückblick auf das Jahr 2024 standen auch Wahlen auf dem Programm.

Bei den Vorstandswahlen wurde Vorsitzender Franz Riegler bestätigt. Sein neuer Stellvertreter ist Bernhard Hauber, der außerdem das Amt des Kassierers übernimmt. Neu im Vorstand ist unter anderem Schriftführerin und Frauenvertreterin Cäcilia Schukow. Auch Ehrungen waren zu vergeben: Angela Eller, die fast zehn Jahre als stellvertretende Vorsitzende den OV unterstützt hatte, wurde zum Ehrenmitglied ernannt. Ebenso die langjährige Frauenvertreterin Brigitte Kadow. Franz Riegler dankte den beiden für ihr vielseitiges Ehrenamt. red

Städtetour durch Südtirol

Im April unternahm der VdK-Ortsverband Laupheim eine sechstägige Reise nach Lana in Südtirol: Bei angenehmen 20 bis sogar 30 Grad standen unter anderem Ausflüge zu den Städten Meran, Brixen und Bozen an. Auch eine Weinprobe durfte nicht fehlen!

Traktorparade in Völkersbach

Auch dieses Jahr war der VdK-Ortsverband Völkersbach beim Dorfwiesenfest mit von der Partie – bei der Traktorparade arbeitet der OV übrigens eng mit der Lebenshilfe zusammen.

Ortsverbände gemeinsam unterwegs

Vom Schlosspark Dennenlohe zum Brombachsee: Im Mai fand wieder ein gemeinsamer Ausflug der VdK-Ortsverbände Brenz, Burgberg, Hermaringen, Niederstotzingen und Sontheim statt. Das Wetter spielte auch mit und sorgte für eine rundum gelungene Reise!

VdK-Logo am Maibaum

Maibäume haben Tradition – der Ortsverband Schloßau nutzte die Gelegenheit, sich zu beteiligen.

Erfahrung, Herz und Engagement

20 Ortsverbände setzen Impulse: Kennlern- und Vernetzungstag des Kreisverbandes Schwäbisch Gmünd war ein voller Erfolg

„Es war mehr als ein Treffen. Es war ein Aufbruch!“, sagt der Gmünder Kreisvorsitzende Mustafa Simsek. Der VdK-Kreisverband Schwäbisch Gmünd hat mit einem inspirierenden Kennenlern- und Vernetzungstag in Lorch ein deutliches Zeichen gesetzt: Der Verband stellt sich neu auf – kreativer, flexibler, gemeinschaftlicher. Über 20 Ortsverbände tauschten sich aus. Sie vertreten insgesamt 3 165 Mitglieder – ein Tag voller Ideen, Emotionen und Gemeinschaft.

Pünktlich um 10.30 Uhr eröffnete der Kreisverbandsvorsitzende Mustafa Simsek die Veranstaltung mit einem herzlichen Grußwort. Er betonte die Bedeutung eines offenen Austauschs zwischen den Ortsverbänden und lobte den Mut zur Veränderung: „Was wir hier beginnen, ist mehr als eine Tagung – es ist ein Miteinander mit Zukunft.“

Besonders herzlich begrüßt wurde auch der Vorsitzende des gastgebenden Ortsverbands Lorch, Mario Capezzuto, der das Heimspiel in seiner Stadt sichtlich genoss. In seinem Grußwort würdigte er den frischen Kurs des Kreisverbands: „Der Geist des VdK-Kreisverbands ist spürbar – er steht für Offenheit, Nähe und kreative Zusammenarbeit. Wir gehen weg von starren Strukturen hin zu einem lebendigen, flexiblen Verband, der die Menschen mitnimmt – genau das brauchen wir heute.“

Jeder der 20 Ortsverbände hatte die Gelegenheit, sich kurz vorzustellen. Dabei wurden Erfahrungen ausgetauscht, Herausforderungen benannt und erste Impulse für ortsübergreifende Projekte gesetzt. Die Gespräche verliefen in lockerer, offener Atmosphäre – ganz bewusst ohne feste Tagesordnung, dafür mit viel Raum für Ideen und ehrlichen Austausch.

Ein besonders rührender Moment entstand, als die 92-jährige Ida Moser das Wort ergriff. Sie erzählte eindrucksvoll von den Herausforderungen ihrer Kindheit während der Kriegszeit – ein stiller Moment, der viele im Raum tief bewegte. Zugleich betonte sie, wie viel Freude sie heute noch an ihrer ehrenamtlichen Arbeit hat. Die Frauenvertreterin des Ortsverbands Iggingen hob anschließend hervor, wie wichtig solche Vorbilder wie Ida Moser für den Zusammenhalt im

Verband sind: „Es ist diese Verbindung aus Erfahrung, Herz und Engagement, die unseren Verband trägt.“

Dialog und Miteinander

In lockerer Atmosphäre – bei Sekt, Kaffee, Kuchen und einem gemeinsamen Mittagessen, tauschten sich die Ehrenamtlichen aus. Es wurde über Defizite gesprochen, aber vor allem konstruktiv nach Lösungen gesucht. Am Ende war der Tenor sehr eindeutig: Dieses neue Format hat alle überzeugt. Viele sprachen sich dafür aus, solche Treffen künftig mindestens einmal jährlich zu wiederholen – bewusst ohne steife Tagesordnung, dafür mit viel Herz, Austausch und Miteinander.

Die Veranstaltung wurde tatkräftig unterstützt durch den stellvertretenden Kreisvorsitzenden Marco Fahr und die Schriftführerin Bianca Hudelmaier, die mit viel Einsatz einen wertvollen Beitrag zum Gelingen dieses besonderen Treffens leisteten.

Fazit: Der VdK-Kreisverband Schwäbisch Gmünd hat mit dieser Veranstaltung nicht nur neue Impulse gesetzt, sondern gezeigt, dass Veränderung im Ehrenamt möglich ist – wenn Offenheit, Dialog und Zusammenhalt an erster Stelle stehen. red

Drei Fragen an ...

Mustafa Simsek

Seit knapp einem Jahr sind Sie VdK-Kreisvorsitzender in Schwäbisch Gmünd. Wie war Ihr Start?

Wir hatten einen aufregenden Start: Wir mussten direkt neue Räume für unsere Geschäftsstelle suchen. Mit Hilfe der Stadt ist uns das gelungen. Als wir die neuen Räumlichkeiten dann im Januar dieses Jahres feierlich einweihen konnten, hatten wir eine Sorge weniger. Jetzt machen wir uns daran, den Kreisverband weiter aufzubauen. Wir planen Schulungen und Fortbildungen für unsere Ehrenamtlichen. Wir haben schon so viel geschafft: Wir bieten zweimal die Woche eine Sprechstunde an, fast an jedem Wochenende ist im Kreis eine Veranstaltung. Das Engagement hier ist großartig.

Sie war offen und herzlich. Wir wollten, dass sich die Ehrenamtlichen aus den Ortsverbänden tatsächlich kennen lernen und miteinander ins Gespräch kommen. Und das ist uns gelungen. Es war eine ganz nette Atmosphäre. Ganz bewusst hatten wir keine feste Tagesordnung, sondern jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin konnte sich erstmal vorstellen. Und wir haben so viele Fähigkeiten hier bei uns im Ortsverband! Die eine Lebenserfahrene backt gern, die andere kennt sich im Sozialrecht aus, der nächste kann besonders gut organisieren. Jeder ist willkommen, alle bringen sich mit ihren Stärken ein.

Natürlich kostet das Ehrenamt Zeit. Ich habe ja auch noch einen Vollzeitjob bei Bosch als Betriebsrat. Und natürlich braucht man auch manchmal Fingerspitzengefühl und Geduld. Aber dann mitzuerleben: Wir schaffen das, zusammen, das ist wunderbar. Das ist wie bei einer Pflanze: Sie wächst Tag für Tag, wird immer grüner, heller und bunter. Das ist ein schönes Gefühl. Dass das hier klappt, wir im Kreisverband so zusammenarbeiten und unsere Beratungen

anbieten, uns zu Feierlichkeiten treffen, das ist unser Werk. Und natürlich bringt es sehr viel Sinn, Menschen zu helfen, die Hilfe brauchen. Für unsere Zukunft hier wünsche ich mir, dass wir immer offen und ehrlich miteinander umgehen. Dann wird uns hier keine Arbeit schwerfallen. Da bin ich mir sicher. nem

Deutsche halten sich für fleißig

Für den Mentalitätsatlas hat das Institut für Demoskopie Allensbach sieben Regionen miteinander verglichen

Fleiß gehört für durchschnittlich 89 Prozent von 2918 Befragten zur Beschreibung der Menschen in ihrer Region dazu. Dies ist ein Ergebnis des Mentalitätsatlas, einer aktuellen Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach.

„Fleiß und Anpackmentalität gehören über das Regionale hinaus fest zum nationalen Selbstbild. Trotz Meldungen über aktuelle Wirtschaftsprobleme zählen die Menschen hierzulande diese Eigenschaften der Leistungsbereitschaft zu den wichtigen Ressourcen, über die Deutschland verfügt“, so die Autorinnen und Autoren der Studie.

Laut Mentalitätsatlas fühlen sich zudem drei von vier Menschen mit ihrer Wohnregion stark oder sogar sehr stark verbunden. Dabei ist es egal, ob sie dort geboren oder erst später zugezogen sind. Auch Faktoren wie Bildung, Einkommen und das Alter spielen kaum eine Rolle. Entscheidend sind Familie, Freundinnen und Freunde, die Arbeit, Landschaften, Dialekte oder Traditionen.

Sieben Regionen

Für den Mentalitätsatlas wurden sieben deutsche Regionen ausgewählt, mit denen die Menschen bestimmte Denk- und Verhaltensweisen verbinden. Dazu zählen Bayern, Berlin, Norddeutschland, das Rheinland, das Ruhrgebiet, Sachsen und Schwaben. Das Institut für Demoskopie Allensbach befragte zudem 2918 Personen im Alter von 16 bis 70 Jahre. Diese gaben online Auskunft darüber, wie sie ihre Heimatregion und andere Regionen sehen.

Und hier zeigt sich: Selbst- und Fremdwahrnehmung stimmen oft überein. Die Bayern und Sachsen halten sich für traditionsbewusst. Schwaben stellt die Sparsamkeit und Norddeutschland die Bodenständigkeit heraus. Berlin nimmt sich als selbstbewusst wahr. Das Ruhrgebiet betont gerne das Geradlinige und Anpackende, und das Rheinland hält sich für offen und lustig.

Für die Autorinnen und Autoren der Studie sind diese Wahrnehmungs- und Erklärungsmuster wichtig für den Zusammenhalt in einer Region. „Sie organisieren die soziale Orientierung und bilden damit einen bedeutsamen Rahmen für Ansprache, Motivierung und Handeln von Menschen.“

Flexibel und offen

Auf die Frage, was besonders hilfreich ist, um den anstehenden wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel zu bewältigen, nannten jeweils 53 Prozent die Eigenschaften „Anpassungsfähigkeit“ sowie „Aufgeschlossenheit für Veränderungen“ als wichtigste Punkte. Laut Studie treffen diese Eigenschaften besonders auf die Menschen im Ruhrgebiet und in Berlin zu. Sie nehmen sich selbst so wahr, werden aber auch von anderen so eingeschätzt. Sie gelten als flexibel und offen für Neues.

Die Schwaben halten sich selbst für am wenigsten anpassungsfähig. Stattdessen schätzen sie sich als traditionsbewusst ein, wie 93 Prozent von ihnen sagen. Bei den befragten Sachsen sind es gleichermaßen 93 Prozent, die sich so einschätzen. Übertroffen wird dieser Wert nur von den Bayern: Bei ihnen sind es sogar rund 97 Prozent, die sich für traditionsbewusst halten. Werte und Traditionen, aber auch heimatliche Eigenheiten und Gebräuche haben laut Studie für die meisten Menschen in Deutschland eine große Bedeutung.

Die Berlinerinnen und Berliner fallen vor allem durch ihre selbstkritische Haltung auf. Nur 58 Prozent von ihnen schätzen sich als optimistisch ein. Das ist der niedrigste Wert aller Regionen. Auch Fleiß, Humor, Lebenslust, Solidarität, Sparsamkeit, Bodenständigkeit und Tatkraft sprechen sie sich deutlich seltener zu als die Menschen in allen anderen Regionen. Davon wusste laut Studie bereits Theodor Fontane zu berichten: „Je berlinischer man ist, je mehr schimpft man oder spöttelt man auf Berlin.“

Handbike-Tourenim Chiemgau

Der ADFC empfiehlt im Chiemgau sieben Radtouren, die mit ihrer Wegbreite für Handbikes oder Anhänger gut geeignet sind und damit auch für Menschen mit Behinderung.

Der Chiemgau lädt ein zum Genuss-Radeln mit malerischen Dörfern, Schlössern, Klöstern und viel Tradition. Die Touren für Handbike-Fans heißen Obinger See-Runde, Wasser-Erlebnistour, Rupertiwinkel-Panoramatour, Obinger Trainingsrunde, Abtsdorfer See-Runde, Waginger See-Runde und Achen-Achter. Sie führen allesamt durch traumhafte Landschaften, haben aber unterschiedliche Schwierigkeitsgrade.

Die Touren im Chiemgau sind gut ausgeschildert. Die breiten Wege bieten genug Platz, um auch mal zu zweit nebeneinander zu fahren. Auf den Strecken ist das Gelände flach, das Verkehrsaufkommen gering.

Barrierefreie Einkehr

„Menschen mit Handicap aus der Region haben die Touren mehrfach selbst getestet und bei der Konzeption aktiv mitgearbeitet“, teilt der ADFC mit. Entlang der Routen finden sich barrierefreie Einkehrmöglichkeiten und Toiletten.

Ein Flyer kann unter Telefon (08 61) 9 09 59 00 kostenlos angefordert werden. Alle Infos unter www.chiemsee-chiemgau.info/handbike

Vom Münsterland bis zu den Alpen

Routen und Regionen: ADFC gibt Radreise-Tipps für die besten Radwege Deutschlands

Es gibt viele schöne Urlaubsziele für Radfahrerinnen und Radfahrer. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) hat die besten Radfernwege Deutschlands gekürt: Vier Routen erhielten für 2025 das Gütesiegel des Fahrrad-Clubs. Und ein Gebiet wurde sogar als ADFC-RadReiseRegion ausgezeichnet.

Das Gütesiegel haben folgende Routen bekommen: Grenzgängeroute Teuto-Ems, Fulda-Radweg R1, Eder-Radweg und RurUfer-Radweg. Zur ADFC-RadReiseRegion 2025 wurde Chiemsee-Chiemgau gewählt.

Routen mit Gütesiegel

Die Grenzgängeroute Teuto-Ems führt auf 146 Kilometern entlang von Schlössern, Städten und Dörfern durch die Regionen Osnabrücker Land, Ostwestfalen-Lippe und Münsterland. Es sind Wege über historische und aktuelle Grenzen: adfc-radtourismus.de/grenzgaengeroute-teuto-ems

Der Fulda-Radweg R1 verläuft auf 243 Kilometern fast ohne Steigungen über asphaltierte, überwiegend verkehrsarme Wege durch Hessen. Von der Rhön bis zum südlichen Weserbergland wird dem Flusslauf gefolgt. Neben romantischer Fachwerk-Kulisse gibt es auch urbanen Großstadtfair: adfc-radtourismus.de/fulda-radweg-r1

171 Kilometer lang ist der Eder-Radweg, der auf flachen Wegen durch eine Mittelgebirgslandschaft von Erndtebrück in Nordrhein-Westfalen durch das Waldecker Land in Hessen bis zur Mündung in die Fulda und weiter nach Baunatal-Guntershausen führt. Auwälder und Wiesen säumen die Ufer der Eder bis hin zum Edersee: adfc-radtourismus.de/eder-radweg

Der 168 Kilometer lange RurUfer-Radweg verbindet auf überwiegend autofreien Wegen Belgien, Deutschland und die Niederlande. Er verläuft auch durch die deutsche Eifellandschaft, die Bördelandschaft rund um Jülich und im Indeland sowie die Niederung des Heinsberger Landes: adfc-radtourismus.de/rurufer-radweg

Reiseregion mit Prädikat

Ein weiterer Preisträger ist die ADFC-RadReiseRegion Chiemsee-Chiemgau: Entspannte Erkundungsfahrten sind dort ebenso möglich wie sportliche Touren mit vielen Höhenmetern. Vom ADFC geprüfte, ausgeschilderte Thementouren führen zum Chiemsee, auch „Bayerisches Meer“ genannt, zu Naturdenkmälern, Bauernhöfen, Museen und durch Wälder. Ein besonderes Extra sind barrierefreie Touren (siehe nebenstehender Bericht). Die Chiemgauer Alpen bleiben als malerische Kulisse stets im Blick: adfc-radtourismus.de/chiemsee-chiemgau

Länger geistig fit

Studie: Abbau von Lese- und Rechenkompetenz beginnt später als vermutet

Bisherige Studien gingen davon aus, dass Fähigkeiten wie das Lesen und Rechnen ab dem 30. Lebensjahr nachlassen. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) hat kürzlich eine neue Studie veröffentlicht, wonach der Abbau später beginnt und sich bis ins hohe Alter verlangsamen lässt.

Im Laufe eines Lebens ändern sich die geistigen und körperlichen Fähigkeiten ständig. Mit fortschreitendem Alter nimmt beispielsweise die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns ab, und damit gehen auch die kognitiven Fähigkeiten zurück. Bisher gingen Forschende davon aus, dass dieser Prozess bereits im frühen Erwachsenenalter einsetzt.

Untersuchungen in den Jahren 2011 und 2012 hatten ergeben, dass Lese-, Schreib- sowie Rechenfähigkeiten bei Befragten bereits in ihren späten Zwanzigern oder frühen Dreißigern ihren Höhepunkt erreichen und bei vielen dann zurückgehen. Die Untersuchungsergebnisse entstanden im Rahmen des von der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) durchgeführten „Programme for the International Assessment of Adult Competencies“, kurz PIAAC.

Doch nun gibt es neue Erkenntnisse: Ein Team von Forschenden des DIW Berlin, des ifo-Instituts und der Stanford University hat für Deutschland die kognitiven Fähigkeiten von Menschen im Alter von 16 bis 65 Jahren noch einmal systematisch und über einen längeren Zeitraum untersucht, um sie mit den Ergebnissen der alten Studie zu vergleichen.

Kritisch ab 40

Bei einem Blick auf die jährlichen Veränderungen der Testergebnisse wird deutlich, dass die Fähigkeiten der Befragten im Lesen und Schreiben sogar bis zum Alter von 45 Jahren und im Rechnen bis zum Alter von 40 Jahren zunehmen. Erst danach gehen diese Kompetenzen zurück. Das widerspricht den bisherigen Annahmen. Darüber hinaus belegt die Studie, dass die Kompetenzen nur bei Personen zurückgehen, die ihre Fähigkeiten im höheren Alter nicht im Beruf oder im Alltag regelmäßig nutzen.

Das DIW Berlin betont, dass die geistige Leistungsfähigkeit nicht nur für das Einkommen des Einzelnen wichtig ist, sondern auch für den gesellschaftlichen Wohlstand. Politik, Unternehmen und Gesellschaft sollten den Fokus nicht nur auf das frühe Lernen in Schulen und in der Ausbildung legen. Wichtig ist laut DIW Berlin im Sinne des lebenslangen Lernens auch die Nutzung und Förderung kognitiver Fähigkeiten älterer Erwachsener.

Clever kühlen und Strom sparen

Ein Kühlschrank hat mehrere Temperaturzonen und sollte regelmäßig gereinigt werden

Kaum ein anderes Haushaltsgerät ist so dauerhaft in Betrieb wie der Kühlschrank. Er läuft 365 Tage im Jahr und verbraucht dabei durchschnittlich 550 Kilowattstunden. Wer ihn clever nutzt, schützt nicht nur Lebensmittel vor dem Verderb, sondern kann auch Strom sparen.

Ein Kühlschrank verursacht jährliche Stromkosten von durchschnittlich 150 Euro. Seine optimale Temperatur liegt bei etwa acht Grad, wobei es in den Fächern unterschiedliche Temperaturzonen gibt. Meist reicht es aus, den Regler auf Stufe eins oder zwei zu stellen. Strom sparen lässt sich, indem man die Türe nicht lange offenstehen lässt und sie nur dann aufmacht, wenn man etwas braucht. Hilfreich ist es auch, die Gummidichtungen regelmäßig zu kontrollieren und – sofern möglich – das Lüftungsgitter an der Rückseite zu entstauben.

In den Kühlschrank gehören Fleisch, Wurst und Fisch, Eier, Butter und Käse sowie sämtliche Milchprodukte, aber auch bereits zubereitete Speisen und geöffnete Getränke. Außerdem Marmeladen, Dressings und Soßen sowie Obst- und Gemüsesorten, die Kälte gut vertragen. Dazu zählen etwa Karotten, Brokkoli, Salat, Weintrauben, Beeren, Äpfel und Kiwis.

Keine Zitrusfrüchte

Nicht gekühlt werden sollten exotische Obstsorten wie Ananas, Mangos, Bananen und Zitrusfrüchte sowie stark wasserhaltiges Gemüse, beispielsweise Gurken, Zucchini und Tomaten, weil sie dadurch an Geschmack verlieren. Auch Brot gehört nicht in den Kühlschrank, da es sonst austrocknet. Öle werden bei Kälte trüb und flocken aus, Knoblauch und Zwiebeln faulen schneller. Kaffeepulver wird feucht und nimmt die Gerüche der anderen Lebensmittel an.

Im Kühlschrank gibt es verschiedene Temperaturzonen. Am kältesten ist es an der Rückwand, wo das Kühlaggregat sitzt. Im obersten Fach herrschen acht bis zehn Grad. Das ist ideal für Käse, zubereitete Speisen und Kuchen. Die mittleren Fächer haben sechs bis sieben Grad und sind gut geeignet für Eier, Milch und Milchprodukte. Mit zwei bis fünf Grad sind die unteren Fächer am kältesten. Hier werden leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Wurst gelagert. Gemüse wird bei sechs bis acht Grad gesondert im Gemüsefach aufbewahrt, weil es Keime enthalten kann. Am wärmsten ist es mit bis zu elf Grad an der Kühlschranktür. Hier lassen sich Lebensmittel aufbewahren, die nur leicht gekühlt werden müssen, wie etwa Butter oder Marmelade.

Für einen Gefrierschrank ist eine Temperatur von -18 Grad ideal. Das Gerät sollte regelmäßig abgetaut werden, weil vereiste Gefrierfächer unnötig Energie kosten. Beim Stromverbrauch spielt auch der Standort eine große Rolle. Kühlgeräte sollten möglichst in kühler Umgebung ohne direkten Kontakt zu Wärmequellen wie Backofen, Spülmaschine oder Sonneneinstrahlung aufgestellt werden.

Hygiene ist wichtig

Damit Bakterien und Schimmelpilze keine Chance haben, sich auszubreiten, sollte der Kühlschrank regelmäßig gereinigt werden, am besten einmal pro Monat. Dazu werden alle Lebensmittel ausgeräumt und die Fächer mit Wasser und einem Spritzer Essig und Spülmittel ausgewischt. Sichtbare Verschmutzungen sollten sofort beseitigt werden.

Hygiene ist auch bei der Aufbewahrung wichtig. Fleisch und Fisch können Keime enthalten. Sie sollten gut verpackt sein und nicht mit den anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Angebrochene Speisen werden luftdicht verpackt, zum Beispiel in Glas- oder Metallboxen. Von Schimmel befallenes Obst und Gemüse sollte sofort entfernt werden, ebenso verdorbene Lebensmittel.

Weniger Telefonateübers Festnetz

Wie die Bundesnetzagentur festgestellt hat, werden Telefonate in Deutschland immer weniger über Festnetz und Mobilfunk geführt.

Das 2024 über Festnetze abgewinkelte Gesprächsvolumen an Inlandsverbindungen, Verbindungen in nationale Mobilfunknetze sowie Verbindungen in ausländische Fest- und Mobilfunknetze sank von 64 Milliarden Gesprächsminuten im Jahr 2023 um elf Prozent auf 57 Milliarden Minuten. Damit setzte sich der Trend der vergangenen Jahre weiter fort. 2020 lag das Gesprächsvolumen übers Festnetz noch bei 107 Milliarden Minuten.

Über Mobilfunknetze im Inland wurden 2024 hingegen etwa 148 Milliarden abgehende Gesprächsminuten geführt. Auch hier ging das Volumen im Vergleich zum Vorjahr (153,5 Milliarden Minuten) zurück – um rund vier Prozent.

Alternative Dienste

Erklären lassen sich die sinkenden Telefonate über Festnetz und Mobilfunk vor allem durch hinzugekommene alternative Kommunikationsdienste wie WhatsApp, Zoom oder Teams. Das Gesprächsvolumen über derartige Plattformen ist 2024 auf insgesamt 196,7 Milliarden Minuten angewachsen. 2023 waren es noch 175,1 Milliarden. Auch die Zahl der versendeten Sofortnachrichten über diese Dienste stieg im Vergleich zum Vorjahr von 891,4 auf 901,9 Milliarden.

Mehr Schutz für E-Scooter-Fahrer

Unfallbeteiligte häufig männlich und alkoholisiert

Immer wieder gibt es Unfälle mit E-Scootern, bei denen Beteiligte schwere Verletzungen erleiden. Eine Studie der Technischen Universität München (TUM) zeigt, dass diese Unfälle bundesweit klare Muster aufweisen. Die Autoren fordern daher Schutzmaßnahmen.

Seit 2020 werden E-Scooter-Unfälle mit Schwerverletzten von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie erfasst. Die Forschungsgruppe für Verkehrssicherheit am TUM-Klinikum hat diese Daten nun analysiert und festgestellt: Unfälle mit E-Scootern finden oft nachts und am Wochenende statt, die Verletzten sind häufig männlich (78 Prozent) und alkoholisiert (62 Prozent). Das Durchschnittsalter der E-Scooter-Fahrenden betrug 44,3 Jahre.

Durch Prävention könnte man viel erreichen, zum Beispiel mit gezielter Aufklärungsarbeit über die Folgen von schweren Kopfverletzungen, ist Privatdozent Dr. Dr. Michael Zyskowski überzeugt. Er ist Mitautor der Studie, Leiter der Forschungsgruppe und Oberarzt in der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie der TUM.

Um die Sicherheit zumindest bei Leih-E-Scootern zu erhöhen, wäre es sinnvoll, deren Verfügbarkeit „nachts und an Unfall-Hotspots zu reduzieren und die Höchstgeschwindigkeit ab einer bestimmten Uhrzeit zu drosseln“, sagt Zyskowski. „Außerdem könnte man Reaktionstests zu einem festen Teil des Ausleihprozesses machen, um Alkoholfahrten zu minimieren.“ Zusätzlich rät er, die Einführung einer Helmpflicht zu prüfen.

Buchtipps für den Sommer

Von Wolfgang Herrndorf über Liza Marklund bis Alina Bronsky: Diese Bücher empfiehlt die Redaktion

Sommerzeit ist Lesezeit. Ob im Urlaub am Strand, im Garten, auf dem Balkon, am Badensee oder unter einem Schatten spendenden Baum im Park – ein gutes Buch gehört für viele Menschen zur Erholung vom Alltag dazu. Die Redaktion der VdK-Zeitung stellt einige Lieblingsbücher für den Sommer vor.

Ein heißer Sommer, eine Freundschaft zwischen zwei sehr ungleichen Jungs und ein geknackter Lada. Autor Wolfgang Herrndorf schickt Maik, aus reichem Haus und etwas orientierungslos, und seinen russlanddeutschen Mitschüler Andrej, genannt Tschick, auf eine abenteuerliche Reise durch die ostdeutsche Provinz. Die beiden stranden an den Rändern der Gesellschaft, treffen dort auf skurrile Charaktere und lernen eine ganze Menge über das Leben. Entstanden ist ein leicht-füßiger und träumerischer Roman über das Jungsein, mit witzigen Dialogen und einem Hauch Wehmut. Das ist genau die richtige Lektüre für einen entspannten Sommertag.

Wolfgang Herrndorf, Tschick. Rowohlt. 13 Euro.

Zum Abschied von meinem ersten Journalistenjob bekam ich Bücher mit Bezug zu meiner Profession geschenkt. Darunter war „Olympisches Feuer“ der schwedischen Autorin Liza

Marklund. Da ein Griechenland-Urlaub anstand, nahm ich den Krimi gleich mit. Eine gute Wahl: Zwar liegt der Schauplatz nicht auf dem Peloponnes. Trotzdem habe ich es gerne gelesen. Der Inhalt: Ein Bombenattentat, wenige Monate vor Olympia, erschüttert Stockholm. Zeitungsreporterin Annika Bengtzon berichtet darüber und wird so zur Ermittlerin, die der Polizei auf die Spur hilft. Das Buch gefiel mir so gut, dass ich seitdem fast jeden Roman von Liza Marklund gelesen habe.

Liza Marklund, Olympisches Feuer. Ullstein. 8,99 Euro (nur als E-Book).

Anne Berests „Die Postkarte“ ist ein literarisches Meisterwerk – zudem in großartiger deutscher Übersetzung. Ausgangspunkt der Geschichte ist eine mysteriöse Ansichtskarte, die 2003 bei der Mutter der Autorin eintrifft und nur die Namen ihrer in Auschwitz ermordeten Vorfahren trägt. Diese Karte wird zum Auslöser einer intensiven Spurensuche. Dabei verbindet Berest historische Recherche mit persönlichen Erlebnissen. Trotz des ernsten Themas ist der Roman weit mehr als eine politische Bestandsaufnahme: Er ist zugleich Familienepos und packender Thriller, der die Lesenden vom Staunen über Unglauben bis hin zu Trauer und lautem Lachen führt. Kurzum: Mein Buch des Jahres.

Anne Berest, Die Postkarte. Piper Verlag. 16 Euro.

Der Roman von Anne Tyler „Eine gemeinsame Sache“ schildert das Leben einer Familie, aber eigentlich ist es die Geschichte der Ehefrau und Mutter. Jahre muss diese sich und ihre Leidenschaft, das Malen, zurücknehmen. Als die Kinder aus dem Haus sind, beginnt sie Schritt für Schritt, sich ein eigenes Leben aufzubauen. Erst im Verborgenen, später dann offiziell, aber dennoch unausgesprochen. Zu sehr würde es ihren Ehemann belasten, wenn sie tatsächlich sagen würde: „Ich mag nicht mehr dieses Leben hier mit dir führen. Ich ziehe aus“.

Die Geschichte ist warmherzig und liebevoll mit feinem Witz erzählt. Es macht Freude, in die Geschichte einzutauchen, auch wenn der Einstieg ein bisschen Durchhaltevermögen erfordert. Wenn man dann aber die einzelnen Familienmitglieder auseinanderhalten kann, liest man mit Spannung weiter.

Anne Tyler, Eine gemeinsame Sache. Verlag Kein & Aber. 15 Euro

Für mich hat Alina Bronsky das perfekte Paar der neuen Literatur geschaffen: Oscar und Moni sind die allerunwahrscheinlichsten Freunde – und werden es doch. Der 16-jährige hochbegabte Oscar, abgeschottet in seiner zwanghaft geordneten Welt, schätzt es gar nicht, dass sich in der Mathematikvorlesung die extrovertierte chaotische Moni samt Enkelkind neben ihn setzt. Die ungleichen Studierenden haben ein paar Rechnungen mit der Mathematik offen. Wie sich die Leben der beiden verschränken und verändern, ist mit viel Tempo geschrieben.

Alina Bronsky, Pi mal Daumen. Kiepenheuer & Witsch. 24 Euro

Am Anfang steht die Gebärdensprache

„Sehen statt Hören“ bietet TV-Programm für taube und hörende Menschen – Redaktionsbesuch zum 50. Geburtstag

Unter dem damaligen Titel „Wochenmagazin für Menschen mit Hörschädigung“ gab es 1975 im Bayerischen Fernsehen eine besondere Premiere. Erstmals wurde eine TV-Sendung in Deutschland in Gebärdensprache gesendet. Heute heißt das Magazin „Sehen statt Hören“. Das Format hat sich enorm weiterentwickelt.

„Iiuh... fühlt sich schwammig an“, spricht Christopher Mann ins Mikrofon. „Stimmt“, antwortet Thomas Birnstiel. Doch bevor sie den Film weiter synchronisieren, unterbricht Drehbuchautorin Steffi Wolf die beiden. „Das müssen wir ein bisschen dehnen.“ Tonmeister Rainer Lux klickt auf einen Balken auf seinem Computerbildschirm, zieht diesen etwas in die Länge. Dann schauen sie sich die Szene an, und jetzt sieht es so aus, als ob die beiden Protagonisten in dem TV-Beitrag genau diese Worte sagen würden.

Christopher Mann gibt dem gehörlosen Moderator Jason Guiranna seine Stimme. Dieser führt in Gebärdensprache durch die Kindersendung „Faszination Käfer – Jason beim Insektenforscher“, die am 23. August um 9 Uhr im BR Fernsehen ausgestrahlt werden soll. Produziert wird die Sendung von der Redaktion „Sehen statt Hören“ im Bayerischen Rundfunk.

Dass das Team seit 50 Jahren Programm für gehörlose und hörende Menschen macht, ist Otto Weinzheimer zu verdanken. Dieser hatte dem BR 1975 geschrieben, weil es für seinen tauben Sohn Walter kein geeignetes Fernsehprogramm gab. Daraufhin entwickelte der Sender dieses Format. Anfangs führte Elke Grassl, eine hörende Gehörlosenlehrerin, mit lautsprachbegleitenden Gebärden (LBG) durch die Sendung. Damit wurden jedoch nicht die sprachlichen Bedürfnisse der tauben Menschen erfüllt.

Als Sprache anerkannt

In den 1980er-Jahren brachten wissenschaftliche Erkenntnisse aus den USA über Gebärdensprache als eigene Sprache die Wende. Der Bayerische Rundfunk reagierte: 1986 trat bei „Sehen statt Hören“ mit Jürgen Stachlewitz der erste gehörlose Moderator im deutschen Fernsehen vor die Kamera. Erst 16 Jahre später wurde die Deutsche Gebärdensprache (DGS) offiziell als eigene Sprache neben Deutsch anerkannt.

Alle Nachfolgerinnen und Nachfolger von Jürgen Stachlewitz sind nun gehörlos und präsentieren die Sendung in Gebärdensprache. Das Team von „Sehen statt Hören“ besteht zur Hälfte aus gehörlosen Menschen, berichtet Redaktionsleiterin Isabel Wiemer. Besprechungen finden nur in Gebärdensprache statt, und alle müssen diese beherrschen.

Zu den jüngeren Formaten gehört „Jason und die Haustiere“, eine inklusive Weiterentwicklung der bekannten Kindersendung „Anna und die Haustiere“. Die Menschen, die neben den Tieren im Mittelpunkt stehen, sind selbst gehörlos, und die Gespräche werden in Gebärden geführt.

Damit hörende Menschen die Sendung ebenfalls verstehen, wird jede Folge am Ende vertont. Steffi Wolf, die als Autorin die Reihe „Jason und die Haustiere“ schreibt, sitzt dafür im Tonstudio neben Rainer Lux, der Geräusche, Musik und Stimmen abmischt.

Synchronität als Ziel

Christopher Mann und Thomas Birnstiel, der den Insektenforscher Dirk Rohwedder synchronisiert, sind nebenan in einem schalldichten Raum. Ziel der Sprecher ist es, den Text möglichst genau auf die Unterhaltung der beiden Protagonisten zu sagen. Damit zentrale Begriffe zeitgleich zur entsprechenden Gebärde fallen, zeigt Steffi Wolf ihnen diese zwischendrin immer wieder mit ihren Händen durch die Fensterscheibe.

Über das Headset gibt sie ihnen Anweisungen, wie sie die Sätze aussprechen sollen: „Kannst Du Jason ein tieferes ‚Krass‘ sagen lassen? Der ist sehr ergriffen.“ Christopher Mann trifft auch dieses Mal den richtigen Ton, und so ist der Film am Ende rundum inklusiv.

Ab ins Wasser – aber sicher

Badetipps: Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) erklärt, welche Fehler beim Schwimmen vermeidbar sind

Im Jahr 2024 sind nach Angaben der DLRG in deutschen Gewässern 411 Menschen ertrunken. Damit ist die Anzahl der Todesfälle im Vergleich zum Vorjahr um 31 gestiegen. Die DLRG legt allen Badegästen ans Herz, sich an die wichtigsten Baderegeln zu halten.

Für viele Menschen ist der Sommer die schönste Jahreszeit. Es ist einfach herrlich, einen warmen Tag am See oder im Freibad zu verbringen, Eis zu essen und sich zwischendurch im Wasser abzukühlen. Doch im Juni, Juli und August passieren auch viele Unglücke im Wasser. Rund die Hälfte der tödlichen Badeunfälle im Jahr 2024 ereigneten sich in den Sommermonaten, berichtet die DLRG. Die folgenden Tipps für ein sicheres Badevergnügen gelten allgemein.

Langsam ins Wasser

- Wer baden möchte, beachtet die Wettervorhersage, denn bei Gewitter droht Lebensgefahr. Zieht ein Gewitter auf, gilt: sofort raus aus dem Wasser beziehungsweise gar nicht erst hinein.
- Zuerst ausgiebig sonnen, dann schnell ins kalte Wasser hüpfen? Davon ist abzuraten, da dies zu ernsthaften Kreislaufproblemen führen kann. Vor dem Badevergnügen den Körper daher erst einmal langsam an die Wassertemperatur gewöhnen.

- Wer schwimmen oder paddeln möchte, sollte zuvor keinen Alkohol konsumieren.
- Nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde warten, bevor es wieder ins Wasser geht.
- Wenn man sich körperlich nicht fit fühlt, ist es besser, nicht schwimmen zu gehen und dem Organismus Ruhe zu gönnen.
- Die DLRG klärt Eltern immer wieder darüber auf, dass Kinder, die das Seepferdchenabzeichen haben, noch nicht sicher schwimmen können. Nur, wer mindestens das Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer) abgelegt hat, ist eine sichere Schwimmerin oder ein sicherer Schwimmer.
- Nichtschwimmerkinder nie aus den Augen lassen und ihnen immer Schwimmflügel anziehen, auch dann, wenn sie nur am Ufer spielen.
- Bei einem Strandurlaub am Meer sollten Badegäste nur bewachte Badestellen aufsuchen. Sobald die rote Flagge gehisst wird, auf keinen Fall mehr baden gehen.
- Wer gerne mit einem sogenannten Stand-Up-Paddle ins Wasser geht, ist am besten in der Gruppe unterwegs. Vor der Paddeltour ist es ratsam, jemanden über Zeitpunkt und ungefähre Route zu informieren. Auch geübte Schwimmerinnen und Schwimmer sollten eine Schwimmweste tragen und ein Handy in einer wasserdichten Hülle dabeihaben. Auf ausreichend Sonnenschutz – Sonnencreme und Kopfbedeckung – achten.
- Nie in Gewässer springen, die dem Badegast unbekannt sind, und vor einem Kopfsprung sicherstellen, dass die Wassertiefe ausreicht.
- Einsame Buchten sind schön. Trotzdem sollte man nicht ganz allein schwimmen, damit im Ernstfall schnell Hilfe zur Stelle ist (gilt auch für sichere Schwimmerinnen und Schwimmer).

Hitzegefahr für Ältere

- Rund 60 Prozent der verunglückten Menschen im Jahr 2024 waren älter als 55 Jahre. In einer Pressemitteilung mahnte Ute Vogt, Präsidentin der DLRG, ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen zu besonderer Vorsicht: „Hitze und auch der Sprung ins kühle Wasser können den Körper sehr belasten und zu gesundheitlichen Problemen führen, die schnell lebensgefährlich werden.“

Kiwi macht den Joghurt bitter

Enzymhaltiges Obst verändert den Geschmack

Frisches Obst peppt Joghurt oder Quark auf. Doch manche Obstsorten können die Milchspeisen schnell bitter werden lassen.

Kiwi, Ananas und Papaya enthalten Enzyme, die Eiweiße in Milchprodukten spalten. Geschieht das, wird aus dem milden Joghurt schnell ein bitterer Joghurt. Deshalb sollten diese Obstsorten erst kurz vor dem Verzehr in die Milchspeisen geschnitten und rasch gegessen werden, damit der Genuss ungetrübt ist.

Bei Kiwis heißt das Enzym Actinidain, bei Ananas Bromelain, und Papaya enthält Papain. Die Enzyme sind ungefährlich, sollen beim Menschen sogar die Verdauung fördern, doch sie wirken sich leider ungünstig auf den Geschmack aus.

Deshalb: Wer Milchspeisen schnell isst, gibt den Enzymen keine Zeit, die Milchproteine zu spalten. Schnelleser sind also in diesem Fall klar im Vorteil. Und: Dosenobst enthält die Enzyme laut Ernährungsexperten nicht mehr, da das Obst stark erhitzt wurde, um es haltbar zu machen. Und wer sich fragt, warum es im Handel Ananas- oder Kiwijoghurt gibt, der süß schmeckt: Da ist wohl nicht viel von dem enzymhaltigen Obst enthalten, sondern es sind vielmehr Geschmacksstoffe zugefügt. Bei Obstsorten wie Beeren oder Äpfeln sind diese Enzyme nicht vorhanden.

Wildblumen essen

Mehr als schöne Deko: VdK-Experte nennt persönliche Blüten-Favoriten

Bunte Blüten als Dekoration geben einem Salat oder einem Dessert das gewisse Etwas. Und man kann sie auch essen. Besonders Wildblumen können den Speiseplan bereichern.

Ringelblumen, Malven, Lavendel, Wildrosen, Kapuzinerkresse, Löwenzahn, Schafgarbe, Kamille oder Gänseblümchen sind Beispiele für essbare Blumen. Profiköche haben es schon vorgemacht, schöne Blüten in der Küche einzusetzen und den Tellerrand damit zu verzieren.

Würziger Geschmack

„Viele Blüten kann man essen. Man muss sich aber sicher sein, dass die Pflanze nicht giftig ist“, sagt Ilias Essaida, Referent für Gesundheitspolitik beim VdK Deutschland und studierter Apotheker. Giftige Pflanzen seien etwa Fingerhut, Akelei, Hahnenfuß oder Pfingstrose. „Von Pflanzen, bei denen man sich unsicher ist, sollte man die Finger lassen“, betont er. Es gebe genügend essbare Blüten von Wildblumen und Wildkräutern, die sich gut zum Verzehr eignen. Die meisten haben einen milden bis würzigen Geschmack.

Essaidas persönliche Favoriten sind die Ringelblume, die Malve, der Lavendel und die Kapuzinerkresse. Sie enthalten allesamt wertvolle Inhaltsstoffe, wie etwa Flavonoide, ätherische Öle oder Gerbstoffe, weshalb sie auch eine pharmazeutische Bedeutung haben.

Allergien, etwa auf Korbblütler wie die Ringelblume, müssten natürlich ausgeschlossen sein, sagt der VdK-Gesundheitsexperte. Generell rät Essaida dazu, Blüten nur in Maßen zu verzehren, um

etwaige Unverträglichkeiten von vornherein auszuschließen, und empfiehlt, wie bei jeder Zutat, die Verwendung nicht zu übertreiben. „Die Menge, die man in Form einer Dekoration wählt, ist eine gute Orientierung“, erklärt er.

„Am sichersten sind Pflanzen aus dem eigenen Garten oder Balkon“, betont Essaida. Denn bei Wiesen, Böschungen, Parks und Wegrändern könne man nie ganz sicher ausschließen, dass es nicht doch einen Parasitenbefall gibt oder mit Unkrautvernichtern oder anderen Giften gespritzt wurde. Zudem: Pflanzen am Straßenrand können durch Autoabgase belastet sein. Auch werden manche Standorte als Hundebereich genutzt.

„Wildes Beet“

Ein Tipp: Wer Wildkräuter und deren Blüten schätzt, kann sich sein eigenes kleines „wildes Beet“ anlegen. Die Pflanzen sind zudem schön anzusehen, eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten und locken Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an. Beim Pflücken sollte darauf geachtet werden, Ameisen, Käfer oder kleine Spinnen vorsichtig abzuschütteln und sie nicht zu zerdrücken.

Der Beatle im Hintergrund

Ringo Starr wird 85 Jahre alt

Als Schlagzeuger prägte er den Sound der Beatles, seine lustigen Sprüche lockerten jede Pressekonferenz auf: Ringo Starr feiert am 7. Juli seinen 85. Geburtstag.

Ringo Starr wurde 1940 als Richard Starkey in Liverpool geboren. Schon früh ließen sich seine Eltern scheiden. In seiner Kindheit war er oft krank und lernte nur mühsam lesen und schreiben. Der Stiefvater schenkte ihm als Jugendlichen ein Schlagzeug. Er legte sich den Künstlernamen „Ringo Starr“ zu und wurde in der Liverpöoler Skiffle-Szene bald bekannt.

Mit seiner ersten Band „Rory Storm & the Hurricanes“ ging er 1960 nach Hamburg, wo er die Beatles kennenlernte. Zwei Jahre später brauchten diese für die Aufnahmen zu ihrem ersten Album einen neuen Schlagzeuger. Mit Ringo Starr an den Drums gelang der Band der Durchbruch.

Starr stand immer im Schatten der anderen Beatles. Er schrieb und sang nur wenige Lieder, darunter „With a little Help from my Friends“ und „Octopus's Garden“. Als Schlagzeuger entwickelte er seinen eigenen minimalistischen und dennoch komplexen Stil. Musikkollege Phil Collins meinte einmal: „Ich glaube, dass er enorm unterschätzt wird.“ Wegen seiner witzigen Sprüche war der älteste Beatle sehr beliebt. Zum Beispiel: „Als ich anfing, brauchte man noch Hammer und Meißel, um eine Platte aufzunehmen.“

1970, im Jahr der Trennung der Beatles, hatte Starr bereits eine Solokarriere gestartet und zwei Alben veröffentlicht. Ihm gelang es, immer wieder mit den anderen Mitgliedern der Beatles zusammenzuarbeiten. Gleichzeitig spielte er – mit mäßigem Erfolg – in mehreren Filmen mit. Nach dem Ende seiner ersten Ehe, aus der drei Kinder hervorgingen, stürzte er sich ins Partyleben. 1980 heiratete er die Schauspielerin Barbara Bach, mit der er bis heute liiert ist. Seine Alkohol- und Drogenprobleme hat er besiegt.

Ringo Starr ist bis heute als Musiker aktiv. Anfang 2025 veröffentlichte er ein neues Album. Zu seiner „All-Starr Band“ gehören bekannte Musikerkollegen wie Steven Tyler, Eric Burdon und Peter Frampton. ali