

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

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Vorschläge verunsichern Pflegebedürftige .....           | 3  |
| GKV-Reform dringend notwendig.....                       | 4  |
| Mehr Gehör verschaffen .....                             | 5  |
| Falsche Schwerpunkte bei der Aktivrente.....             | 5  |
| Frühstück mit Parlamentariern .....                      | 6  |
| ARD-Mitmachaktion zu Wohnverhältnissen .....             | 7  |
| Tatkräftig sozial .....                                  | 8  |
| Spannende Duelle auf Krücken .....                       | 9  |
| Wie Fußball Inklusion fördern kann.....                  | 10 |
| Immer mehr Milliardäre, immer mehr Armut.....            | 12 |
| Deutschlandticket wird erneut teurer .....               | 13 |
| Wie bunt ist unsere Gesellschaft?.....                   | 14 |
| VdK für Reformen im Mietrecht.....                       | 15 |
| VdK setzt für Mitglied Mutter-Kind-Kur durch.....        | 15 |
| Migränepatientin erstreitet Pflegegrad 2 .....           | 17 |
| Häusliche Pflege muss entlohnt werden .....              | 18 |
| Unersetzlich, aber zu wenig gewürdigt.....               | 20 |
| Rund 146 000 Heimplätze fehlen .....                     | 21 |
| Medizinische Diagnose aus dem Netz.....                  | 21 |
| Grippeimpfung für Menschen ab 60.....                    | 22 |
| Die Folgen heißer Sommer.....                            | 23 |
| Neuer Ernährungstrend .....                              | 24 |
| Für ein gutes Gefühl im Mund.....                        | 24 |
| Bei Arthrose in den Händen frühzeitig aktiv werden ..... | 26 |
| Koronare Herzkrankheit im Fokus .....                    | 27 |
| Bei Warnsignalen schnell zum Arzt.....                   | 29 |
| Expertentelefon am 6. November .....                     | 29 |
| „Ehrenamt ist für mich ein Glücksgefühl“ .....           | 30 |
| Berührende Begegnungen.....                              | 31 |
| Beleidigt, geschubst, sexuell belästigt .....            | 32 |

|   |    |
|---|----|
| Urteil schützt Eltern vor Diskriminierung.....                | 33 |
| Aktuelle Filme auf VdK-TV .....                               | 33 |
| „miteinander“ im November .....                               | 34 |
| „Wir müssen uns diesem Potential öffnen!“ .....               | 35 |
| Die Zeit ist reif für echte Veränderung.....                  | 38 |
| Schon vier Gewaltambulanzen im Land .....                     | 38 |
| Achtung: Fake News! .....                                     | 39 |
| Sozialminister Lucha für Erhalt von Pflegegrad 1 .....        | 40 |
| „Gesund digital“ .....  | 41 |
| Erfolgreiches Schulungsjahr 2025 im VdK-Ehrenamt! .....       | 42 |
| Sichere Versorgung für Patienten .....                        | 44 |
| Inklusive Jobmesse in Freiburg.....                           | 44 |
| 18 werden mit Behinderung .....                               | 45 |
| Engagierte Frauenarbeit im Fokus .....                        | 45 |
| Info-Veranstaltung zum Welt-Diabetestag am 14. November ..... | 47 |
| Blick auf das Mammografie-Screening.....                      | 47 |
| Digitale Apps bei ADHS.....                                   | 49 |
| VdK Patienten- und Wohnberatung.....                          | 49 |
| Ein Schritt näher an mehr Teilhabe.....                       | 51 |
| Gut vernetzt im Ehrenamt.....                                 | 51 |
| Urlaubswöche im Fichtelgebirge .....                          | 52 |
| Gedenkstein im Schlosspark.....                               | 52 |
| Kreisverband hilft Kreisverband .....                         | 53 |
| Kerstin Abele von VdK-Präsidentin Bentele geehrt.....         | 53 |
| Kerstin Abele.....  | 54 |
| Besuch im höchsten Gericht .....                              | 54 |
| Hirsch in VdK-Farben.....                                     | 55 |
| Grüne Ampel für die Deaflympics .....                         | 55 |
| Internet, Fernsehen & Co.....                                 | 56 |
| Beliebtes Reiseziel Deutschland .....                         | 57 |
| Das Beste kommt zum Schluss .....                             | 58 |
| Glücklich in Kassel .....                                     | 59 |
| Eine lösbarer Mammutaufgabe .....                             | 60 |
| Eintracht Frankfurt ist Digitalmeister.....                   | 61 |
| Jeder Zweite zockt .....                                      | 62 |
| Vorsicht bei schnellen Schnäppchen.....                       | 63 |

|   |    |
|---|----|
| Wenig Rücklagen und im Zahlungsverzug .....     | 64 |
| Steuererstattung ist pfändbar.....              | 65 |
| Notfallhilfen stets griffbereit platzieren..... | 66 |
| Viel Aufwand für saubere Zwischenräume .....    | 68 |
| Auf jodhaltige Nahrung achten.....              | 69 |
| Betrug auf Online-Anzeigenportalen .....        | 70 |
| Selbstbewusst und vielseitig .....              | 71 |

---

# **Vorschläge verunsichern Pflegebedürftige**

## **Sozialverband VdK fordert weitreichende Reformen für stabile Finanzierung der Pflegeversicherung**

**Öffentliche Diskussionen über die Abschaffung des Pflegegrads 1 haben viele Pflegebedürftige verunsichert. Der Sozialverband VdK lehnt eine Streichung klar ab.**

Anfang Oktober wurde ein Vorschlag öffentlich, nach dem der Pflegegrad 1 abgeschafft werden soll. Von einer möglichen Streichung wären rund 860 000 pflegebedürftige Menschen betroffen. VdK-Präsidentin Verena Bentele weist solche Überlegungen zurück: „Die Vorschläge zeugen von extremer Strenge gegenüber den Schwachen und Schwächsten unserer Gesellschaft und Ignoranz gegenüber den Realitäten in unserem Land.“

Diese Idee ist nach neuen Zwischenergebnissen der Bund-Länder-Arbeitsgruppe wohl vom Tisch. Die Unterscheidung nach Pflegegraden soll grundsätzlich beibehalten werden. Aber es soll geprüft werden, ob sich die Pflegeversicherung ausschließlich auf Pflegeleistungen und die „damit in Zusammenhang stehende Unterstützungen als ihre originäre Aufgabe“ konzentrieren sollte, so die Arbeitsgruppe. Das kann heißen, dass hauswirtschaftliche und andere Unterstützungsleistungen erneut diskutiert werden. Zudem soll bei den Pflegegraden 1 bis 3 geprüft werden, ob die Schwellenwerte erhöht werden – also ab wann welcher Pflegegrad vorliegt. Damit würde der Zugang zu den Pflegegraden erschwert werden.

Der Bericht der Bund-Länder-Arbeitsgruppe für eine Reform der Pflegeversicherung kann nach Ansicht des VdK wichtige Fragen zur Zukunft der Pflegeversicherung nicht beantworten. „Er lässt offen, wie die Pflegeversorgung in Deutschland gesichert werden soll, wenn einerseits die Zahl der Pflegebedürftigen weiter steigt und andererseits Fach- und Arbeitskräfte knapp werden. Die Folgen einer lückenhaften Versorgung tragen letztlich pflegende Angehörige, Zugehörige und die Pflegebedürftigen selbst“, sagt Bentele.

Sie fordert, dass endlich klare Zuständigkeiten bei der Sicherstellung der Pflegeversorgung definiert und weitreichende Reformen für eine stabile Finanzierung der Pflege eingeleitet werden. „Kleinteiliges Justieren bei den Pflegegraden und damit verbundene höhere Hürden sowie Einschränkungen bei der Nutzung des Entlastungsbetrags sind keine ausreichenden Antworten“, sagt Bentele.

Der VdK befürchtet, dass solche Einschränkungen zur Folge hätte, dass viele ältere Menschen schneller ihre Eigenständigkeit verlieren könnten. Nach der Einführung des Pflegegrads 1 im Jahre 2017 konnte der VdK beobachten, welche positiven Folgen diese niederschwelligen Hilfen in den Pflegegraden 1 und 2 hatten. Da hier Prävention und Rehabilitation im Fokus stehen, konnten beispielsweise schwerere Formen einer Pflegebedürftigkeit hinausgezögert oder verhindert werden.

Viele VdK-Mitglieder haben die Diskussion stark verunsichert. In Zuschriften äußern sie ihren Unmut und ihre Ängste über die politischen Diskussionen. Mitglieder kritisieren, die Regierung wolle bei den „Schwachen und Kranken in der Gesellschaft“ sparen. Auch haben Mitglieder resigniert gefragt, wie es in ihrem Alltag weitergehen soll, wenn es noch schwieriger werden sollte, über die Pflegeversicherung haushaltsnahe Hilfeleistungen zu erhalten. **Julia Frediani**

---

## GKV-Reform dringend notwendig

### VdK-Präsidentin lehnt weitere Belastungen der Beitragszahlerinnen und -zahler ab

**Im Jahr 2026 dreht sich die Beitragsspirale erst einmal nicht weiter. Doch die gesetzliche Krankenversicherung braucht echte Reformen, um zukunftsfähig zu werden.**

Bundesgesundheitsministerin Nina Warken hat angekündigt, die Kassen- und Zusatzbeiträge im Jahr 2026 stabil zu halten. Doch die finanzielle Belastung der Beitragszahlerinnen und -zahler ist heute schon enorm. Viele zahlen bereits jetzt einen Zusatzbeitrag von 2,9 Prozent, wie ihn der Schätzerkreis beim Bundesamt für Soziale Sicherung gerade nun auch für das kommende Jahr angesetzt hat.

„Die Ankündigung von Nina Warken, die Zusatzbeiträge im kommenden Jahr nicht zu erhöhen, darf nicht darüber hinwegtäuschen: Sie bleiben auf hohem Niveau. Eine Senkung der Beiträge wäre wirklich eine positive Nachricht – vor allem für jene mit niedrigen und mittleren Einkommen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Es ist zu begrüßen, dass die Koalition einen noch höheren Beitragssatz verhindern sowie Eigenbeteiligungen und höhere Zuzahlungen ausschließen möchte. Diese würden vor allem chronisch Kranke, Ältere und Menschen mit Behinderung besonders hart treffen.

Dennoch braucht es nachhaltige Maßnahmen, um die Beiträge in der gesetzlichen Krankenversicherung langfristig stabil zu halten. Bentele fordert deshalb, dass die gesamtgesellschaftlichen Aufgaben aus Steuern finanziert werden.

Der VdK fordert zudem, dass auch regelmäßige Vergütungssteigerungen der Leistungserbringer kritisch überprüft werden. Das Gesundheitssystem sichert ab, schafft Arbeitsplätze und ermöglicht Unternehmen Gewinne. Um dieses System zu sichern, müssen alle ihren Beitrag leisten, nicht nur die Beitragszahlerinnen und -zahler. **Kristin Enge**

---

## Mehr Gehör verschaffen

### Treffen der Kommission der jüngeren Mitglieder

**Die Kommission der jüngeren Mitglieder traf sich Mitte Oktober in der Bundesgeschäftsstelle des Sozialverbands VdK. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer berieten, wie jungen Themen mehr Gehör verschafft werden kann.**

Nach der Begrüßung durch VdK-Präsidentin Verena Bentele, die Einblicke in aktuelle Themen gab, beschäftigten sich die zehn Kommissionsmitglieder unter anderem mit der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Die Kommission unter dem Vorsitz von Silvia Rosa Krämer aus dem Landesverband Hessen-Thüringen war sich einig, dass bei der Debatte um einen Pflegelohn oder eine Lohnersatzleistung die Belange von Studierenden oder pflegenden Eltern zu kurz kommen. Dabei seien nicht wenige der pflegenden Angehörigen 40 Jahre und jünger. Um deren Perspektive künftig stärker in Diskussionen, wie beispielsweise über die Pflege, einzubeziehen, soll im Vorstand jedes Landesverbands ein Vertreter der jüngeren Mitglieder sein. Das wird die Kommission dem Bundesausschuss empfehlen.

Außerdem benannten die Teilnehmenden einen wichtigen Grund, warum das Ehrenamt im VdK oft nicht mit der Lebensrealität jüngerer Menschen zusammenpasst. „Wenn eine Sitzung dienstags um 10 Uhr ist, können Berufstätige oder junge Eltern nicht teilnehmen. Da sehen wir Handlungsbedarf“, so Krämer. **cis**

---

## Falsche Schwerpunkte bei der Aktivrente

### Sozialverband VdK fordert umfassende Maßnahmen für ältere Beschäftigte

**Der Sozialverband VdK kritisiert die Pläne der Bundesregierung zur sogenannten Aktivrente für arbeitende Rentnerinnen und Rentner. Nach einem Beschluss des Kabinetts soll arbeitenden Rentnerinnen und Rentnern ein Steuerfreibetrag von 24 000 Euro jährlich auf sozialversicherungspflichtige Beschäftigungen gewährt werden.**

Für gesunde ältere Menschen in wenig belastenden Berufen, aber auch für diejenigen, die nach Erreichen der Regelaltersgrenze weiter als Taxifahrer, Krankenpflegerinnen oder Reinigungskräfte arbeiten müssen oder wollen, bringt die Aktivrente eine willkommene steuerliche Entlastung.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sieht die Pläne dennoch kritisch: „Die Mehrheit der älteren Menschen, die im Ruhestand weiterarbeiten, werden von der Aktivrente nicht profitieren. Sie sind entweder selbstständig tätig oder machen dies als Minijob.“

Der neue steuerliche Anreiz für ältere Erwerbstätige steht nicht nur im großen Widerspruch zur aktuellen Welle von Entlassungen in großen Unternehmen, die vor allem Ältere trifft.

Auch Seniorinnen und Senioren, die wegen Krankheit, der Pflege von Angehörigen oder körperlich schwerer Arbeit nicht bis zur Regelaltersgrenze arbeiten können, werden von den geplanten Maßnahmen der Koalition nicht erreicht. Bentele kritisiert hierbei, dass „sie bei den Aktivrente-Plänen schlicht vergessen und vernachlässigt werden.“ Auch die Rentnerinnen und Rentner, die mit Minijobs ihre kleinen Renten aufbessern wollen, werden von den Steuervergünstigungen nicht profitieren.

Im Rentenzugangsjahr 2023 sind 15 Prozent der Neurentnerinnen und -rentner aus gesundheitlichen Gründen in eine Erwerbsminderungsrente sowie sechs Prozent in die Altersrente für schwerbehinderte Menschen gegangen. Insgesamt gingen 36 Prozent mit Abschlägen in Rente.

Die Aktivrente hat auch weitgehende Folgen für die Steuereinnahmen. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) geht davon aus, dass die Aktivrente rund 770 Millionen Euro Mindereinnahmen pro Jahr verursachen wird.

Bentele fordert: „Warum diskutieren wir nicht über einen höheren Grundfreibetrag für alle Beschäftigten, um kleine und mittlere Einkommen zu entlasten? Wenn die Bundesregierung ein gesundes Arbeiten bis und über die Regelaltersgrenze hinaus fördern will, müssen zuerst die Arbeitgeber verpflichtet werden, altersgerechte Arbeitsplätze und flexible Arbeitszeitmodelle zu schaffen und in die Weiterbildung von Älteren zu investieren. An der Regelaltersgrenze darf nicht gerüttelt werden. Sie schützt alle, die nach einem langen und arbeitsreichen Erwerbsleben nicht mehr arbeiten wollen und können.“ **Julia Frediani**

---

## **Frühstück mit Parlamentariern**

**VdK tauscht sich mit Mitgliedern im Bundestag aus**

**Der Sozialverband VdK hat seine Mitglieder, die als Abgeordnete im Bundestag vertreten sind, zu einem parlamentarischen Frühstück eingeladen. VdK-Präsidentin Verena Bentele und die Fachreferentinnen und Fachreferenten der Abteilung Sozialpolitik des VdK- Bundesverbands tauschten sich mit den Parlamentariern aus.**

Es gibt Redebedarf zur Zukunft des Sozialstaats. Bundeskanzler Friedrich Merz hat einen „Herbst der Reformen“ angekündigt. Die Regierung lässt Vorschläge zu Neuregelungen im Gesundheitssystem, bei der Pflege sowie bei der gesetzlichen Rente erarbeiten. Der VdK erkennt den Handlungsbedarf und bringt sich in Berlin in Kommissionen und über die Kontakte in den Ministerien mit seinen Positionen für einen funktionstüchtigen Sozialstaat ein.

Außerdem sucht der VdK das Gespräch mit Abgeordneten. Ende September trafen sich VdK-Präsidentin Verena Bentele und der Leiter der VdK-Fachabteilung Sozialpolitik, Jonas Fischer, sowie weitere Referentinnen und Referenten mit Abgeordneten, die Mitglied im VdK sind. Auf Einladung von Emmi Zeulner von der CSU fand das parlamentarische Frühstück im Restaurant des Bundestags im Jakob-Kaiser-Haus statt.

Der Einladung des VdK folgten unter anderen die SPD-Abgeordneten und parlamentarischen Staatssekretäre Carsten Träger und Kerstin Griese, Peter Aumer (CSU) sowie Ates Gürpinar (Die Linke).

## **Gesundheit und Wohnen**

An den Tischen entwickelte sich ein reger Austausch zu Themen wie die ärztliche Versorgung, dem Mangel an bezahlbarem Wohnraum oder die Zukunft der gesetzlichen Rente. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sich einig, dass der Sozialstaat modernisiert werden muss, aber nicht kaputtgespart werden darf.

Am Rande der Veranstaltung bekamen die Abgeordneten einen Einblick, wie vielfältig das Ehrenamt im VdK ist. Es wurden die Filme vorgeführt, die im Rahmen der Ehrenamtsaktion „Alles geht zusammen“ entstanden sind. **cis**

---

## **ARD-Mitmachaktion zu Wohnverhältnissen**

**Günstiger Wohnraum ist knapp in Deutschland. Viele Menschen leben in zu engen und überteuerten Wohnungen. Die ARD ruft ab dem 28. Oktober auf, über die eigenen Wohnverhältnisse zu berichten, und veröffentlicht dazu einen Fragebogen im Internet.**

In den Ballungszentren steigen die Mieten weiter in die Höhe. Und wer eine barrierefreie Wohnung sucht, hat es ohnehin noch schwerer, etwas Angemessenes zu finden. Die ARD will wissen: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Wohnung? Ist die Miete fair? Und wie klappt es mit dem Vermieter oder der Vermieterin?

Mit der Mitmachaktion unter dem Titel #besserwohnen lädt die ARD alle Mieterinnen und Mieter dazu ein, persönliche Erfahrungen zu teilen und über die eigenen Wohnverhältnisse zu berichten. Weitere Verbände wie der Deutscher Mieterbund, der Deutsche Städtetag, Verbraucherzentrale Bundesverband, Caritas und SoVD beteiligen sich an der Aktion.

Die anonymisierten Umfrage- daten wertet die ARD mit dem Deutschen Mieterbund aus und berichtet darüber im Ersten, in der ARD-Mediathek, der ARD-Audiothek, im Radio sowie auf ihren Social-Media-Kanälen.

Start der Mitmachaktion ist der 28. Oktober. Dann wird auf der unten stehenden Webseite der Fragebogen veröffentlicht. **cis**

Kommentar

---

## Tatkräftig sozial

Anfang Oktober hat Bundespräsident Frank Walter Steinmeier 16 Ehrenamtliche aus dem ganzen Land ausgezeichnet. Beim Festakt sagte er: „Mit Ihrer Arbeit beziehen Sie Menschen ein, statt auszugrenzen. Sie gehen auf Menschen zu, statt sich zurückzuziehen. Sie helfen anderen, ohne die Frage zu stellen: ‚Was geht mich das an?‘“

Auch die 60 000 Ehrenamtlichen, die sich in allen Landesverbänden im VdK engagieren, finden, dass sie soziale Missstände etwas angehen. Sie wissen, dass man der Sorge um den bröckelnden gesellschaftlichen Zusammenhalt nur eines entgegensetzen kann: die gute Tat.

VdK-Ehrenamtliche krempeln deshalb landauf, landab die Ärmel hoch und packen an. Sie zeigen öffentliche Präsenz für einen Sozialverband, dessen Werte auf Menschlichkeit und Miteinander fußen.

Jede ehrenamtliche VdK-Aktivität bedeutet immer auch ein sozialpolitisches Engagement. Einer gehbehinderten Seniorin wird die Teilnahme am VdK-Ausflug ermöglicht. Der Ortsverband organisiert einen Vortrag zu sozialrechtlichen Ansprüchen. VdK- Ehrenamtliche machen eine Ortsbegehung zur Barrierefreiheit in der Gemeinde. Diese Beispiele stehen für das Eintreten für andere, die Hilfe oder Teilhabe verwehrt bekommen. Das ist konkrete Sozialpolitik.

Sozialpolitische Interessenvertretung heißt, gesellschaftlich relevante Themen zu setzen. Und damit denen eine Stimme zu geben, die zu wenig gehört werden. Ich finde, das ist die perfekte Jobbeschreibung für ein engagiertes VdK-Mitglied.

Um Themen politisch „ganz nach oben in Berlin“ zu tragen, haben wir beim VdK mit unserem Ehrenamt die allerbesten Gewährsleute. Ob pflegende Angehörige oder arme Rentnerinnen, unsere Ehrenamtlichen kennen solche Schicksale aus nächster Nähe.

Mit den Erfahrungen und Anregungen der VdK-Basis, die in unsere Gremien eingebracht werden, kann auch ich mich mit praktischen Beispielen und Überzeugungskraft für sozialpolitische Forderungen starkmachen. Das Motto der aktuellen VdK-Aktion „Alles geht zusammen“ gilt also auch hier.

# Spannende Duelle auf Krücken

## Amputierten-Fußballer werben um Nachwuchs und wollen paralympisch werden – VdK-Mitglied spielt für Nationalteam

**Während nichtbehinderte Fußballer an Krücken höchstens vom Platz gehen, sind die Unterarmgehstützen beim Amputierten-Fußball für Feldspieler Pflicht. Einer der besten deutschen Spieler ist VdK-Mitglied Pierre Kaiser. Der Nationalspieler hat auch schon in der A-Klasse im Regelbetrieb gekickt.**

Jubelschreie, Krücken fliegen, Spieler liegen übereinander und umarmen sich: Anpfiff Hoffenheim hat gerade in der Amputierten-Fußball-Bundesliga gegen den Hamburger SV mit 2:1 gewonnen und damit die Finalrunde um die Deutsche Meisterschaft in Düsseldorf erreicht. Einer der glücklichen Spieler ist Pierre Kaiser, VdK-Mitglied aus dem mittelfränkischen Eckental. Der 36-Jährige spielt seit 2011 für das Team aus dem nordbadischen Hoffenheim.

Da in Deutschland bisher nur fünf Vereine am Spielbetrieb teilnehmen, wird die Bundesliga an vier Wochenenden mit zehn Duellen sowie einem Finalturnier ausgetragen. Vier Spielerinnen und Spieler, die jeweils nur ein gesundes Bein haben, treten mit Krücken auf dem 40 mal 20 Meter großen Feld gegeneinander an. Im Tor steht eine Person, die nur einen gesunden Arm hat oder einen Arm unter dem Trikot festgebunden hat. Der Ball darf von den Feldspielern nicht mit Hand, Arm und Krücke gespielt werden. Wird der Ball mit der Unterarmgehstütze gestoppt, bekommt das andere Team wie beim Handspiel einen Freistoß oder einen Strafstoß vom Achtmeter-Punkt. Abseits gibt es nicht.

Pierre Kaiser war als 18-Jähriger aus dem Fenster eines fahrenden Zugs gesprungen, weil er den Ausstieg verpasst hatte. Dabei verletzte er sich so schwer, dass er sein rechtes Bein verlor. In der Rehabilitation fand er zum Amputierten-Fußball und schloss sich später Anpfiff Hoffenheim an. Seitdem fährt er alle paar Wochen zum Training nach Sinsheim sowie zu Spieltagen quer durch die Republik. Mit dem Nationalteam reist er auch ins Ausland. Sein großes Ziel sind die Weltmeisterschaften 2026 in Costa Rica, für das sich das deutsche Team als Siebter der Europameisterschaft 2024 qualifiziert hat. Der Weltverband World Amputee Football Federation strebt die Aufnahme ins Programm der Paralympics an. Das wäre für Kaiser und alle Akteure ein großer Schritt nach vorne und würde öffentliche Fördermittel bringen.

### Sport wird professioneller

Der Sport bereichert den Alltag des zweifachen Familienvaters enorm. „Der Unfall hat mein Leben alles andere als schlechter gemacht. Es ist geprägt von tollen Erlebnissen und fühlt sich alles andere als behindert an“, sagt er. Im Gegensatz zu den Profis in der Türkei bekommt er zwar (noch) kein Gehalt. Aber durch Sponsoren werden zumindest die Reisekosten getragen. Kaiser freut sich, dass sein Sport immer professioneller wird.

Hoffenheim's Team-Managerin Michelle Dübon sieht die Entwicklung ebenfalls sehr positiv. Pierre Kaiser bezeichnet sie als einen „Führungsspieler“, der die Mannschaft voranbringen will. Er ist einer der Akteure auf dem Feld, die stets im Austausch mit den Betreuerinnen und Betreuern sind.

Um bestens am Ball zu bleiben, trainiert Pierre Kaiser so viel wie möglich bei seinem Heimatverein TSV Brand mit nichtbehinderten Fußballern. Dort schrieb er vor einem Jahr Sportgeschichte: Als erster Fußballer mit Krücken spielte er in der A-Klasse. Die zweite Mannschaft seines Vereins bildet mit dem oberfränkischen Dormitz eine Spielgemeinschaft, und bei der Begegnung gegen den TSV Behringersdorf wurde Kaiser in der zweiten Halbzeit eingewechselt. Es war ein gelungenes Debüt: Sein Team gewann 2:1.

### **TV-Bericht über Kaiser**

Diese besondere Premiere fand großes Medienecho. Zeitungen, Webseiten und der Bayerische Rundfunk (BR) berichteten darüber. „Du nimmst die Krücken, läufst los und schießt – ganz einfach“, beschrieb Kaiser kurz und bündig seine Art zu kicken.

Der Franke fühlt sich beim TSV Brand wohl. „Ich war sofort Teil des Teams und habe mich nicht eine Sekunde wie ein Spieler mit Handicap gefühlt“, erklärte er damals. Der Amputierten-Fußball hat bei ihm Vorrang. „Der Sport ist attraktiv, hat Tempo, und es gibt viele Zweikämpfe“, sagt Kaiser. Trotz der kurzen Spieldauer von zweimal 25 Minuten fallen viele Tore, allein am siebten Spieltag in Hoffenheim waren es 27 in fünf Spielen. Da flogen oft die Krücken.

### **Sebastian Heise**

Über Mitspielerinnen und Mitspieler freuen sich alle Vereine: [www.amputierten-fussball.de](http://www.amputierten-fussball.de) [www.anpfiff-hoffenheim.de](http://www.anpfiff-hoffenheim.de)

Der US-Amerikaner Don Bennett spielt 1982 zum ersten Mal auf Krücken Fußball. Er gründet in Seattle ein Amputierten-Fußballteam. 1991 findet die erste Weltmeisterschaft statt. Drei Jahre später bilden Sitzballspieler in Rheinland-Pfalz die erste deutsche Mannschaft, die sich leider nach einiger Zeit wieder auflöst. 2005 wird der Weltverband World Amputee Football Federation (WAFF) gegründet. Ab 2008 unterstützt der Deutsche Fußball-Bund über die Sepp-Herberger-Stiftung Amputierten-Fußball. 2014 nimmt ein deutsches Team erstmals an der WM teil. Ein Jahr später ruft die gemeinnützige Organisation „Anpfiff ins Leben“ in Hoffenheim den ersten Amputierten-Fußballverein ins Leben.

---

## **Wie Fußball Inklusion fördern kann**

### **Vorbildliches Sozialprojekt von zwei unterschiedlichen Schulen in Nord-Württemberg**

**Beispielhaft für Inklusion im Fußball ist ein Projekt in Nordwürttemberg. Schülerinnen und Schüler eines Gymnasiums und einer Förderschule bilden ein Team und starten unter anderem bei Wettbewerben der Special Olympics.**

Die Teilnahme an den Special Olympics Landesspielen in diesem Sommer in Erlangen war für ihr Fußballteam ein Höhepunkt. Das gemeinsame Team der Fröbelsschule Ellrichshausen und des Albert-Schweitzer-Gymnasiums (ASG) Crailsheim schaffte es bei den Inklusionsteams bis ins Finale und unterlag den Regnitz Kickern Erlangen erst im Elfmeterschießen.

„Es macht viel Spaß“, sagt der 15-jährige Ahmad Kolko von der Fröbelsschule über das Fußballspielen mit Freundinnen und Freunden vom ASG. Einmal pro Woche treffen sich Schülerinnen und Schüler zum gemeinsamen Training. Beim Albert-Schweitzer-Gymnasium ist dieses Projekt als vorgeschriebenes Sozialpraktikum anerkannt. Christian Sappa, der selbst in höheren Klassen Fußball gespielt hat, organisiert von Seiten des ASG diese Kooperation. Alle Mädchen und Jungen der 10. Klasse können daran teilnehmen. Es ist egal, ob sie schon besondere Fußballerfahrungen haben oder nicht. Der inklusive Charakter steht im Vordergrund. So wechseln die Betreuerinnen und Betreuer auch ständig ein und aus, damit alle möglichst oft mitspielen.

Das Konzept kommt bei den Jugendlichen gut an. Paul Keiner vom ASG war im vergangenen Schuljahr mit Freude dabei, und die Woche in Erlangen war eine besondere Erfahrung. „So lange waren wir noch nie zusammen unterwegs“, berichtete er. Neben dem gemeinsamen Fußballerlebnis fand er es gut, die Fröbelsschule kennengelernt zu haben. Gemeinsam mit den anderen Teammitgliedern hat er dort einen Tag an der Schule verbracht, die sich an Kinder und Jugendliche mit Lernschwierigkeiten richtet.

Das inklusive Fußballprojekt kann Paul allen Schulkameradinnen und -kameraden nur empfehlen. „Ich würde das jederzeit wieder machen“, sagt er. Zu den anderen Teammitgliedern möchte Paul genauso wie Ahmad auch in Zukunft Kontakt halten.

Christian Sappa setzt sich leidenschaftlich für Inklusion ein. So gehört der Lehrer innerhalb von Special Olympics Deutschland einer Arbeitsgruppe an, die eng mit dem Team Sport und Bildung zusammenarbeitet und den Fußball innerhalb der Spiele für Menschen mit geistiger Behinderung weiterentwickelt – vom Training bis zum Wettbewerb. Außerdem plant die elfköpfige Gruppe mit Expertinnen und Experten aus dem gesamten Bundesgebiet gemeinsam Veranstaltungen und Wettbewerbe.

## **Name ist Programm**

„Unified“ heißt bei den Special Olympics die Klasse, bei der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam in einem Team spielen. „Vereint“, wie der englische Begriff übersetzt heißt, beschreibt das inklusive Projekt der beiden Schulen aus Crailsheim und Ellrichshausen bestens.

**Sebastian Heise**

# Immer mehr Milliardäre, immer mehr Armut

## Der Sozialverband VdK fordert zur Stärkung des Sozialstaats eine Reform der Vermögens- und Erbschaftsteuer

**Vermögen sind in Deutschland sehr ungleich verteilt. Der Sozialverband VdK fordert, dass die Bundesregierung mit einer Reform der Erbschaftssteuer und der Wiedererhebung der Vermögenssteuer die richtigen Schalthebel in Bewegung setzt, um eine gerechtere Steuerpolitik zu betreiben.**

Die Fakten sprechen eine klare Sprache: Deutschland gehört zu den Ländern in der Europäischen Union, in denen private Vermögen am ungerechtesten verteilt sind. Das denken aktuellen Umfrage zufolge 60 Prozent der Deutschen. Diese Einschätzung wird durch den sogenannten Gini-Koeffizienten belegt, der die Vermögensverteilung wissenschaftlich bemisst.

Er bildet ab, dass die zehn Prozent der reichsten Haushalte in Deutschland über mehr als die Hälfte des gesamten Vermögens verfügen, während die ärmere Hälfte der Haushalte gerade einmal drei Prozent besitzt.

### Ungerechte Verteilung

Die Ungleichheit ist zudem in den vergangenen Jahren immer weiter angestiegen. Das liegt unter anderem daran, dass der Immobilienbesitz in Deutschland im europäischen Vergleich besonders ungleich verteilt ist. Während einige wenige Menschen von den rasant steigenden Immobilienwerten in ihrem Portfolio profitiert haben, ächzen viele über stetig steigende Mietpreise. So hat der aktuelle Verteilungsbericht der gewerkschaftsnahen Hans-Böckler-Stiftung gezeigt, dass die Gruppe der Menschen in Armut seit dem Jahr 2010 größer geworden und sie im Verhältnis zur gesellschaftlichen Mitte noch ärmer geworden ist. Auf der anderen Seite zeigen neue Daten des Manager-Magazins, dass es immer mehr Milliardäre in Deutschland gibt, während die Infrastruktur, das Bildungs- und Gesundheitssystem infolge fehlender Investitionen und leerer Steuerkassen unter Druck geraten.

Das Gefühl der 60 Prozent der Bevölkerung, die die Besitzverhältnisse in Deutschland als ungerecht empfinden, trügt nicht. Angesichts der immer ungleicheren Vermögensverteilung mahnt VdK-Präsidentin Verena Bentle: „Hier läuft gewaltig etwas schief, wenn es auf der einen Seite immer mehr Milliardäre mit immer mehr Milliarden gibt und auf der anderen Seite immer mehr Armut und einen Staat, der so wenig Geld hat, dass unsere sozialen Errungenschaften in Gefahr geraten. Wir brauchen eine sichere und armutsfeste Rente, eine gute Gesundheitsversorgung und Pflege für alle sowie eine ausreichende Existenzsicherung für Menschen in Not und nicht noch mehr Milliardäre.“

## Zusammenhalt

Der Sozialverband VdK ist davon überzeugt, dass ein starker Sozialstaat die Gesellschaft in Deutschland zusammenhält und die Demokratie stärkt. Wichtig ist dabei, dass sich alle Bürgerinnen und Bürger gerecht an der Finanzierung des Sozialstaats beteiligen. Deshalb muss die Politik aktiv gegen eine ungerechte Vermögensverteilung vorgehen.

Dies war in Deutschland über Jahrzehnte stärker der Fall, als es heute ist. Von 1923 an wurde in Deutschland eine Vermögenssteuer erhoben. Sie wurde 1996 nur für verfassungswidrig erklärt, weil ihre Ausgestaltung reformbedürftig war. Damals wurden Immobilienvermögen und andere Vermögensarten unterschiedlich bewertet. Dieses Problem wurde durch die Grundsteuerreform aus dem Jahr 2022 behoben, sodass es keinen Grund mehr gibt, die Vermögenssteuer noch weiter auszusetzen.

## Keine Ausnahmen

Der VdK schlägt eine sozial gerechte Ausgestaltung der Vermögens- und Erbschaftssteuer vor, um das Gemeinwesen zu stärken. So sollten bei der Erbschaftssteuer zwar einerseits Ausnahmen wegfallen, andererseits aber mit hohen Freibeträgen von zwei Millionen Euro – zum Schutz von „Oma Ernas Häuschen“ – sichergestellt werden, dass nur sehr große Erbschaften besteuert werden. Außerdem sollte die Vermögenssteuer mit einem niedrigen Steuersatz von einem Prozent für Vermögen ab fünf Millionen Euro und von zwei Prozent für Vermögen über 100 Millionen Euro wiedereingesetzt werden.

Dies würde viel Geld in den bundesdeutschen Staatshaushalt spülen, ohne wesentlich in die Vermögenssubstanz der Besteuerten einzugreifen. Bentele sagt: „Die Super- und Überreichen, die Vermögen von mehr als 100 Millionen Euro haben, würden die Besteuerung gar nicht merken und gleichzeitig hätten wir die Möglichkeit, den Alltag sehr vieler Menschen besser zu machen.“ **Julia Frediani**

---

## Deutschlandticket wird erneut teurer

**Der Sozialverband VdK kritisiert die erneute Preiserhöhung für das Deutschlandticket. Die Einführung eines Sozialtarifs wird jetzt umso dringlicher, damit Menschen mit geringen Einkünften das Angebot nutzen können.**

Das Deutschlandticket soll zum 1. Januar 2026 um fünf Euro teurer werden und künftig 63 Euro im Monat kosten. Zu Jahresbeginn war der Preis des Tickets bereits von 49 auf 58 Euro gestiegen. Ursprünglich hatte die Regierung im Koalitionsvertrag in Aussicht gestellt, das Ticket für mindestens drei Jahre für 58 Euro anzubieten.

Der VdK kritisiert, dass die Koalition sich nicht an ihre Vereinbarung hält. „Die erneute Preiserhöhung trifft vor allem Menschen mit geringen Einkommen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Diese seien besonders auf bezahlbare Mobilitätsangebote angewiesen. „Für viele unserer Mitglieder ist das Deutschlandticket wichtig, um am öffentlichen Leben teilzunehmen. Wir weisen schon lange darauf hin, dass ein deutschlandweit einheitliches Sozialticket für 29

Euro notwendig ist.“ Aktuell gebe es einen Flickenteppich an Sozialtarifen und in vielen Bereichen gar keine Ermäßigungen. „Durch die Preiserhöhung besteht die Gefahr, dass weitere Menschen in ihrer gesellschaftlichen Teilhabe eingeschränkt werden, weil sie sich das Ticket nicht mehr leisten können“, erklärt Bentele. **cis**

---

## Wie bunt ist unsere Gesellschaft?

### Umfrage der Robert-Bosch-Stiftung: Akzeptanz für Vielfalt nimmt ab

**Laut Vielfaltsbarometer 2025 sehen 45 Prozent der Bevölkerung Vielfalt als Gewinn – im Jahr 2019 waren es noch 63 Prozent. Die Robert-Bosch-Stiftung wertet die sinkenden Prozentwerte als deutliches Signal für wachsende gesellschaftliche Spannungen.**

Seit dem letzten Vielfaltsbarometer aus dem Jahr 2019 ist der Anteil derjenigen, die Vielfalt als Bedrohung empfinden, um 17 Prozent gestiegen. Auch der sogenannte Vielfaltsgesamtindex mit einer Skala von Null bis Hundert sank von 68 auf aktuell 63 Punkte.

Zwar liege der Wert noch im mittleren Bereich, so die Robert-Bosch-Stiftung, aber gesellschaftliche Veränderungen und globale Krisen würden dazu führen, dass die Menschen weniger offen für Vielfalt sind. „Viele Menschen fühlen sich aktuell verunsichert oder überfordert. Verlustängste führen dazu, dass Abgrenzung als vermeintlicher Schutz empfunden wird“, sagt Ottilie Bälz von der Robert-Bosch-Stiftung.

#### Hohe Akzeptanz

Die Einstellung gegenüber den Aspekten Behinderung und Lebensalter bleibt mit 82 beziehungsweise 71 Punkten hoch. Der Aspekt Geschlecht wird positiver bewertet – hier steigt der Wert im Vergleich zum Jahr 2019 um fünf Punkte auf 74.

Dagegen hat sich die Einstellung zur ethnischen Herkunft stark verschlechtert: Dieser Wert sinkt um 17 Punkte auf 53. Auch Aspekte wie die sexuelle Orientierung, sozioökonomische Schwäche sowie Religion verlieren laut Vielfaltsbarometer 2025 an Punkten.

VdK-Präsidentin Verena Bentele erkennt darin, dass die demokratischen Werte Offenheit, Vielfalt und Toleranz zunehmend unter Druck geraten. Sie fordert, dass demokratische Parteien aktiv dagegenhalten. „Sie dürfen ihre politische Agenda nicht länger von populistischen oder demokratiefeindlichen Gruppen bestimmen lassen“, so Bentele. Stattdessen müssten Demokratieförderung und politische Bildung gestärkt werden.

Die hohen Akzeptanzwerte im Bereich Behinderung wertet Bentele positiv. „Doch es müssen noch viele Barrieren fallen, damit Menschen mit Behinderung tatsächlich gleichberechtigt am

gesellschaftlichen Leben teilhaben können.“ Dazu müsse Deutschland die Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention konsequent umsetzen.

Auch der Rückgang der Akzeptanz gegenüber ärmeren Menschen macht Bentele Sorgen. „Armut führt zu sozialer Ausgrenzung, und das schadet dem sozialen Frieden. Der Sozialstaat ist entgegen vieler Äußerungen durch gerechte Steuern auf sehr große Vermögen und Erbschaften auch in Zukunft finanziell erarbeitbar.“ **Kristin Enge**

---

## VdK für Reformen im Mietrecht

**Im September 2025 hat die Mietrechtskommission der Bundesregierung, in der auch der Sozialverband VdK vertreten ist, ihre Arbeit aufgenommen. Sie hat das Ziel, Reformvorschläge für einen besseren Mieterschutz zu erarbeiten.**

Die Mietrechtskommission ist ein unabhängiges Expertengremium, in das Vertreterinnen und Vertreter von Vermieter- und Mieterverbänden, Kommunen, Wissenschaft und Justiz sowie weitere Expertinnen und Experten berufen wurden. „Wir werden uns dort für die Interessen der Mieterinnen und Mieter einsetzen, die sich die hohen Mieten nicht leisten können. Es darf nicht länger sein, dass Menschen 30 Prozent und mehr ihres Einkommens für die Miete zahlen“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele.

In der Kommission wird sich der VdK für einen stärkeren Schutz vor Mietwucher einsetzen. Der sogenannte Mietwucher-Paragraf muss so überarbeitet werden, dass die schwierigen Nachweispflichten entfallen und er leichter anwendbar ist. Zudem müssen Verstöße gegen die Mietpreisbremse endlich als Ordnungswidrigkeit geahndet werden. Die Kommission will dafür Bußgeldvorschriften entwickeln.

„Die Mietrechtskommission hat es in der Hand, ungehemmten Mietpreisseigerungen ein Ende zu setzen. Sie sollte die Chance ergreifen und das Mietrecht sozial gerechter gestalten“, so Bentele. **ken**

---

## VdK setzt für Mitglied Mutter-Kind-Kur durch

**Krankenkasse verweigerte Tanja Freter und ihrem schwerbehinderten Sohn eine Auszeit – VdK widerspricht erfolgreich**

**Die Versorgung ihres schwerbehinderten Sohnes hat Tanja Freter und ihren Mann in den vergangenen Jahren sehr viel Kraft gekostet. Dank des VdK Nord kann die Familie nun eine ärztlich verordnete Kur planen, die ihr die Krankenkasse zunächst verweigert hatte.**

Wenn Tanja Freter von ihrer Schwangerschaft und den ersten Lebensjahren ihres Sohnes Jarik spricht, wird deutlich: Für die Familie war in den vergangenen vier Jahren der Ausnahmezustand die Normalität. Noch im Mutterleib musste ihrem ungeborenen Kind ein Katheter gesetzt werden, weil seine Harnblase zu platzen drohte. Mit dem Katheter konnte das Baby Urin ins Fruchtwasser abgeben.

In der 39. Schwangerschaftswoche kam der Junge mit einem komplexen Fehlbildungssyndrom zur Welt: Neben einer Harnabflussstörung wurde festgestellt, dass die Speiseröhre nicht durchgängig und die Luftröhre zu weich ausgebildet war. Jarik hatte zudem keinen Darmausgang und die Wirbelsäule war nicht voll entwickelt.

## **Viele Operationen**

Die Sorgen um Jarik belasteten die Familie sehr. Die ersten Monate nach der Geburt waren geprägt von Operationen und Klinikaufenthalten. Den Ärztinnen und Ärzten gelang es, die Organfehlbildungen weitgehend zu korrigieren. Doch Jarik, der einen Pflegegrad 3 und einen Grad der Behinderung von 100 hat, braucht besondere Aufmerksamkeit.

Wegen der instabilen Luftröhre muss er langsam kauen. Verschluckt er sich, kann er daran ersticken. Seine Mutter musste ihn schon fünfmal durch Beatmung und Herzdruckmassagen reanimieren. Im Vergleich zur Versorgung eines gesunden Gleichaltrigen ist Jariks Pflegebedarf wesentlich höher: Medikamente geben, Mahlzeiten genau überwachen, Sauerstoffsättigung im Blut überprüfen, Urinbeutel leeren und neu anschließen – das alles beansprucht viel Zeit. Hinzu kommen Physiotherapie und ein bis zwei Arztbesuche wöchentlich. Tanja Freter und ihr Mann arbeiten in Teilzeit, um den Bedürfnissen von Jarik und seinem vier Jahre älteren gesunden Bruder besser gerecht werden zu können.

Die mentale Belastung der Eltern ist groß. „Wir sind ständig in Habachtstellung, weil etwas passieren kann“, sagt die 46-Jährige. Die anstrengende Zeit habe sich körperlich niedergeschlagen. „Ich hatte oft Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Verspannungen und brauchte dringend eine Auszeit.“ Mit den Verordnungen der Haus- und Kinderärzte beantragte ihr Mann mit dem älteren Sohn eine Vater-Kind- und sie mit Jarik eine Mutter-Kind-Kur. „Wir haben an einem Montagabend, als die Kinder im Bett waren, die Anträge ausgefüllt und an die Krankenkassen geschickt. Am Donnerstag hatte ich schon die Mail mit der Absage“, erinnert sie sich.

## **Schnell abgelehnt**

Freter hatte den Eindruck, dass ihr Antrag nicht ernsthaft geprüft worden war. Die Krankenkasse ihres Mannes bewilligte die Kur anstandslos. Daher wandte sie sich an den VdK in Lübeck. Sozialrechtsreferentin Sabine Welge legte Widerspruch gegen die Ablehnung ein. Darin machte sie deutlich, dass die Versicherte unter der extrem hohen Belastung als Intensivpflegerin für ihren schwerkranken Sohn gesundheitlich leidet, und wies die „lapidaren Äußerungen im Ablehnungsbescheid“ zurück. Die Kur würde dem Erhalt der Gesundheit und der Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden dienen.

Zwei Monate später erhielt Freter schließlich die Zusage ihrer Krankenkasse für die Kostenübernahme. Ihre Erleichterung ist groß. Die Suche nach einer Einrichtung, die Jariks Versorgung gewährleisten kann, dauert allerdings immer noch an. **Jörg Ciszewski**

---

## Migränepatientin erstreitet Pflegegrad 2

### VdK Saarland erreicht in einem Widerspruchsverfahren einen GdB 60

Für ein Mitglied, das ständig starke Schmerzen hat, ist der VdK Saarland gegen die Bescheide der Pflegeversicherung, der Rentenversicherung sowie des Landesamts für Soziales vorgegangen. Die Widersprüche zahlen sich aus.

Es vergeht seit Jahren kaum ein Tag, an dem ein 53-jähriges VdK-Mitglied aus dem Saarland keine Schmerzen hat. Ständige Migräne sowie Entzündungen in mehreren Gelenken und Rückenschmerzen bestimmen mittlerweile das Leben der Frau, die ihren Namen nicht in der Zeitung lesen möchte. Die Migräne hat in den vergangenen Jahren so stark zugenommen, dass sie bei einer Attacke vollkommen hilflos ist. An solchen Tagen kommt ihr Sohn, kocht für sie und unterstützt im Haushalt.

Die Frau leidet zudem unter Schlafstörungen und Ängsten. Dem Beruf als Küchenplanerin, den sie sehr gerne ausgeübt hat, kann sie nicht mehr nachgehen.

Mit Unterstützung des VdK in Saarlouis konnte sie durchsetzen, dass ihre Einschränkungen als Behinderung anerkannt werden, um entsprechende Ansprüche geltend zu machen. Das war allerdings kompliziert, weil die Versicherungen erst einmal blockierten.

Die Pflegeversicherung bewilligte ihr nach einer Begutachtung lediglich einen Pflegegrad 1. Das Mitglied wandte sich daraufhin an VdK-Juristin Heike Weyand, die einen Widerspruch einlegte. Mithilfe des VdK-Selbsteinschätzungsbogens wies Weyand nach, dass ihrer Mandantin wegen der Einschränkungen ein Pflegegrad 2 zusteht.

Der Medizinische Dienst habe in seinem Gutachten die Schwere der psychischen Probleme nicht ausreichend berücksichtigt, kritisierte Weyand. Außer den ständigen Schmerzen seien bei ihrer Mandantin durch die Migräne und die psychischen Probleme das Erinnerungs- und Urteilsvermögen eingeschränkt. Sie vergesse zum Beispiel Termine oder die Einnahme ihrer Medikamente. Zudem fühle sie sich oft überfordert.

Als der Widerspruch von der Pflegeversicherung zurückgewiesen wurde, stellte der VdK die fachliche Kompetenz der begutachtenden Pflegekräfte in Frage und klagte vor dem Sozialgericht.

Zur Beweisermittlung gab das Gericht ein neues sozialmedizinisches Gutachten in Auftrag. Das kam schließlich zu demselben Ergebnis wie Weyand – die Pflegekasse lenkte ein und erkannte schließlich den Pflegegrad 2 an.

### **Voll erwerbsgemindert**

Auch bei der Beantragung eines Grads der Behinderung (GdB) musste der VdK Widerspruch einlegen, weil das Landesamt für Soziales nur einen GdB von 40 anerkannte. Weyand machte in ihrem Widerspruch deutlich, dass schon die Migräne aufgrund der Schwere für sich genommen einen GdB von 50 rechtfertigen würde. Das Landesamt überprüfte erneut und bewilligte einen GdB von 60.

Auch der Antrag auf Erwerbsminderung wurde zunächst abgelehnt. Erst der Widerspruch durch den VdK führte dazu, dass die Deutsche Rentenversicherung der 53-Jährigen eine volle Erwerbsminderungsrente anerkannte.

Das Mitglied weiß die Hilfe des VdK zu schätzen. „Ich hätte keine Kraft gehabt, um gegen die Bescheide vorzugehen. Frau Weyand war die Erste, die meine Krankheit ernst genommen und mich unterstützt hat. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.“ **Jörg Ciszewski**

---

## **Häusliche Pflege muss entlohnt werden**

### **Das DIW Berlin hat in einer aktuellen Studie die Situation von pflegenden Angehörigen unter die Lupe genommen**

**Mit 86 Prozent wird die große Mehrheit der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt. Um diese Aufgabe leisten zu können, arbeiten pflegende Angehörige oft kürzer und verzichten auf Einkommen. Der Sozialverband VdK fordert einen Pflegelohn für pflegende Angehörige. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin) hat die Situation in Pflegehaushalten genauer untersucht.**

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts werden lediglich 14 Prozent der Pflegebedürftigen stationär in Einrichtungen versorgt. Der weitaus größere Teil der rund 5,7 Millionen Pflegebedürftigen wird in Deutschland in den eigenen vier Wänden gepflegt.

Diese Arbeit kostet viel Zeit und Kraft. Viele pflegende Angehörige reduzieren ihre Erwerbstätigkeit, um die Pflege leisten zu können. Sie nehmen dafür wirtschaftliche Nachteile in Kauf. Das DIW Berlin hat in einer aktuellen Studie unter anderem bestätigt, dass Pflegehaushalten weniger Einkommen zur Verfügung steht als einem durchschnittlichen Haushalt.

## Pflege macht arm

Auch die Nächstenpflege-Studie des VdK aus dem Jahr 2023 konnte ein um vier Prozent größeres Armutsrisiko bei pflegenden Angehörigen als in der Gesamtbevölkerung nachweisen. Überdurchschnittlich stark von Armut betroffen sind der VdK-Studie zufolge pflegende Frauen und Pflegepersonen unter 64 Jahren.

Der VdK kommt vor diesem Hintergrund zu dem Schluss, dass häusliche Pflege endlich entlohnt werden muss, und fordert die Einführung eines einkommensunabhängigen Pflegelohns. Dessen Höhe sollte sich am Pflegegrad bemessen. Als Zwischenschritt würde der VdK aber auch eine einkommensabhängige Lohnersatzleistung begrüßen. Ein Nachteil wäre bei dieser Leistung, dass kein angemessener sozialer Ausgleich berücksichtigt wird. Er würde aber grundsätzlich eine finanzielle Verbesserung für pflegende Angehörige darstellen.

## Steigende Zahlen

Eine Entlohnung von pflegenden Angehörigen wird für die Zukunft immer drängender. Denn ihre Zahl wird angesichts der ausufernden Kosten für einen Pflegeheimplatz und dem Fachkräftemangel in der Pflege weiter steigen. Fachleute gehen davon aus, dass bis zum Jahr 2050 die Zahl der Pflegebedürftigen auf knapp neun Millionen steigt – das sind 50 Prozent mehr Menschen als heute.

In seiner aktuellen Studie hat das DIW festgestellt, dass weniger als die Hälfte (47 Prozent) der Haushalte mit einer pflegebedürftigen Person Einkommen aus Erwerbstätigkeit bezieht. Bei den Haushalten, die außerhalb der eigenen vier Wände Pflege leisten, sind es mit 82 Prozent deutlich mehr. Das ist ein Grund, warum laut DIW-Studie Haushalte mit pflegebedürftigen Personen über ein unterdurchschnittliches Einkommen verfügen.

## Ohne Pflegegrad

Darüber hinaus zeigt die Untersuchung, wie vielfältig Konstellationen in der häuslichen Pflege sind. So finden knapp zwei Drittel (64 Prozent) der Pflege außerhalb des eigenen Haushalts statt. In 36 Prozent leben die pflegebedürftige und die pflegende Person in einem Haushalt. Die Mehrheit der häuslich Gepflegten hat einen Pflegegrad. Aber rund eine Million Menschen gibt an, Menschen pflegerisch zu unterstützen, die keine Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Das zeigt, dass in vielen Fällen für An- und Zugehörige Verantwortung übernommen wird, ohne dass die Personen einen Pflegegrad haben und Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung beziehen.

Wenn die Pflegeperson und der oder die Pflegebedürftige zusammen in einem Haushalt leben, dominiert laut DIW mit 55 Prozent die Pflege von Partnerinnen oder Partnern. Am zweithäufigsten werden im gemeinsamen Haushalt Kinder beziehungsweise erwachsene Kinder (18 Prozent) und danach im Haushalt lebende Eltern (zehn Prozent) gepflegt.

**Jörg Ciszewski**

# Unersetztlich, aber zu wenig gewürdigt

## Hochschule errechnet den Wert der Pflegeleistungen von Angehörigen

**Häusliche Pflege bedeutet Fürsorge in den eigenen vier Wänden, ihr Wert ist für die Volkswirtschaft in Deutschland nicht zu unterschätzen. Eine Studie der Hochschule Zittau/Görlitz beziffert den monetären Wert der Pflegeleistungen von pflegenden Angehörigen im Jahr 2023 auf insgesamt 206 Milliarden Euro.**

Geldleistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung, die an Pflegehaushalte in Form von Pflegegeld ausgezahlt werden, betragen 16,2 Milliarden Euro im Jahr 2023. Das ist deutlich weniger als ein Zehntel des Geldwerts, der für die häusliche Pflegearbeit errechnet wurde, stellt das Forschungsteam rund um den Altersforscher Professor Andreas Hoff an der Hochschule Zittau/Görlitz heraus. Zudem werde die Arbeit von der Öffentlichkeit unbeachtet erbracht wird.

### Überwiegend unbezahlt

Nach Zahlen des Statistischen Bundesamts erhalten nur 22 Prozent der Haushalte mit einem pflegebedürftigen Menschen Unterstützung von einem ambulanten Pflegedienst. Das Forscherteam betont, dass die Pflegeleistungen der Angehörigen überwiegend unbezahlt und nur zu einem sehr geringen Teil kompensiert werden. Altersforscher Hoff fordert wie der Sozialverband VdK einen Pflegelohn. VdK-Präsidentin Verena Bentele kritisiert: „Angesichts der enormen Summe unentgeltlich erbrachter Pflegeleistungen sind aktuelle Debatten um Einsparungen in der Pflege ein Schlag ins Gesicht der pflegenden Angehörigen. Sparpläne sind kein Ersatz für politische Fantasielosigkeit und vor allem nicht für fehlende Strategien. Wenn sich nichts ändert, werden es auch in Zukunft die pflegenden Angehörigen sein, die den Laden am Laufen halten.“

Die Expertinnen und Experten von der Hochschule Zittau/Görlitz verdeutlichen in der Studie auch, dass die häusliche Pflege in den kommenden Jahrzehnten eine immer größere Rolle spielen wird. Immer mehr Menschen aus den geburtenstarken Jahrgängen nach dem Zweiten Weltkrieg werden pflegebedürftig und der Fachkräftemangel in der professionellen Pflege wird immer größer werden.

### Deutliche Stärkung

Der Sozialverband VdK fordert eine deutliche Stärkung und Anerkennung pflegender Angehöriger ebenso wie verbindliche und nachhaltige Lösungen zur Absicherung der Pflegeversicherung. Dazu gehört, dass Angehörige entlastet werden — finanziell, institutionell und durch bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Der VdK setzt sich zudem für eine einheitliche Pflegeversicherung ein, in die alle Bürgerinnen und Bürger einzahlen. **Julia Frediani**

# Rund 146 000 Heimplätze fehlen

## Bei der Versorgung gibt es regionale Unterschiede

**Der Bedarf an Plätzen in Pflegeheimen wird sich in den kommenden Jahren regional sehr unterschiedlich entwickeln. Das geht aus Daten des aktuellen „Pflegeheim-Atlas Deutschland 2025“ des Immobilienexperten Wüest Partner hervor.**

Rund 146 000 Plätze werden dem Bericht zufolge bis zum Jahr 2024 zusätzlich benötigt. Der Bedarf an Plätzen in Pflegeheimen in Deutschland ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gestiegen, während der Neubau und die Modernisierung von Heimen vielerorts ins Stocken geraten ist. Die Studie verweist auf den hohen Investitionsdruck in der Branche: Rund die Hälfte der Pflegeheime entspricht nicht den aktuellen Umwelt-, Nachhaltigkeits- und baulichen Standards. Weitverbreitete Probleme in vielen Heimen sind fehlende Barrierefreiheit, mangelnde Digitalisierung und ineffiziente Gebäudetechnik.

Den höchsten Bedarf an Heimplätzen verzeichnen die Bundesländer Nordrhein-Westfalen (rund 28 900 Plätze), Bayern (27 100) und Baden-Württemberg (20 100). Auf kommunaler Ebene liegt Berlin mit einem prognostizierten Bedarf von rund 3850 Plätzen vorn, gefolgt von Hamburg und der Region Hannover. In einzelnen Städten wie München, Dresden oder Magdeburg weist die Analyse hingegen auf eine rechnerische Überversorgung hin. **juf**

---

# Medizinische Diagnose aus dem Netz

## Suchmaschinen und KI-basierte Chatbots wie ChatGPT können den Arztbesuch nicht ersetzen

**Immer mehr Menschen informieren sich online über Krankheitssymptome. Doch die Diagnosefähigkeiten von Suchmaschinen und KI-gestützten Chatbots sind begrenzt und fehleranfällig.**

87 Prozent der Deutschen haben im Internet schon einmal gezielt nach Informationen zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen gesucht. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage, die Forsa im Auftrag der Bertelsmann Stiftung erstellt hat.

87 Prozent derjenigen Befragten, die Suchmaschinen wie Google kennen, nutzen diese häufig oder gelegentlich. Bei Gesundheitsportalen sind es 54 und bei Chatbots wie ChatGPT 40 Prozent.

## Häufig fehlerhaft

Allerdings kritisieren Fachleute die Ergebnisse der Google-Suche häufig als fehlerhaft, unzureichend oder nicht wissenschaftlich belegt. Auch die Antworten von Chatbots sind nicht immer zutreffend, wie eine Studie der Technischen Universität (TU) Berlin kürzlich gezeigt hat. Hier bewertete der Chatbot ChatGPT fast jeden Fall als hoch dringlich oder Notfall – auch bei harmlosen Symptomen. Das könnte zu einer massiven Überlastung von Praxen und Notaufnahmen führen, warnt Studienleiter Dr. Marvin Kopka.

Sogenannte Symptom-Checker-Apps schnitten in der Studie besser ab. Sie fragen gezielt nach Symptomen, Dauer, Vorerkrankungen und Alter, liefern abgestufte Diagnosen und geben klare Empfehlungen, ob die Selbstbehandlung ausreicht oder ein Arztbesuch nötig ist.

Dr. Kristina Spöhrer, Vorstandsmitglied im Hausärztinnen- und Hausärzteverband, erlebt es im Praxisalltag immer wieder, dass Google oder ein Chatbot teilweise dramatische Erkrankungen erkannt haben, obwohl die eigentliche Diagnose weit weniger schlimm ist. „Das verunsichert viele Patientinnen und Patienten natürlich massiv. Im persönlichen Gespräch können wir die Sorgen allerdings häufig schnell zerstreuen“, sagt die Hausärztin.

Zwar könnte die Online-Suche Patientinnen und Patienten helfen, sich einen ersten allgemeinen Überblick zu verschaffen. Eine ärztliche Diagnose könnte sie aber nicht ersetzen. „Symptome müssen immer im Kontext einer Vielzahl von Rahmenbedingungen bewertet werden“, so Spöhrer. Dazu gehören eingenommene Medikamente, die Krankheitsgeschichte oder persönliche Lebensumstände. Hinzu kommen körperliche Untersuchungen, Laboranalysen sowie bildgebende Verfahren.

## Kritisch bleiben

Wer sich online zu Krankheiten informiert, sollte sich eine kritische Grundhaltung bewahren. Auch Chatbots können falsche Ergebnisse liefern. Es lohnt sich, den Chatbot nach Quellen zu fragen und die eigene Antwort beurteilen zu lassen. Sensible Gesundheitsdaten sollte man nur mit Vorsicht teilen.

Spöhrer ist überzeugt, dass Künstliche Intelligenz die Hausärztin oder den Hausarzt nicht ersetzen kann. Sie könnte aber einen Beitrag zur Diagnosestellung leisten, wie es auch heute schon oft der Fall ist. **Kristin Enge**

---

## Grippeimpfung für Menschen ab 60

**Mit dem Herbst beginnt auch die Erkältungszeit. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren sowie Personen mit chronischen Krankheiten eine Grippeschutzimpfung.**

Die jährliche Impfung gegen Influenza ist notwendig, weil sich Grippeviren ständig verändern und daher auch der Impfstoff angepasst werden muss. Neben gesundheitlich besonders gefährdeten Menschen wird auch Personen eine Impfung gegen Influenza empfohlen, die regelmäßig zu chronisch kranken oder alten Personen engen Kontakt haben, beispielsweise in der Pflege.

Nach der Impfung dauert es zehn bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Um rechtzeitig geschützt zu sein, wird empfohlen, sich ab Oktober bis Mitte Dezember impfen zu lassen. Die jährliche Influenzawelle hat in Deutschland in den vergangenen Jahren meist nach der Jahreswende ihren Höhepunkt erreicht. Laut Robert Koch-Institut waren in der Saison 2023/2024 lediglich rund 38 Prozent der über 60-Jährigen gegen Grippe geimpft. Die Zielimpfquote, auf die sich die Weltgesundheitsorganisation und die Europäische Kommission geeinigt hatten, liegt bei 75 Prozent. **cis**

---

## Die Folgen heißer Sommer

### Studie: Mehr als 60 000 Hitzetote in Europa

**Im Sommer 2024 starben in Europa nach Schätzungen des Instituto de Salud Global Barcelona (ISGlobal) 62 775 Menschen an extremer Hitze. Diese Zahlen wurden kürzlich veröffentlicht. Besonders gefährdet sind ältere Menschen über 75 Jahre.**

Die meisten Menschen starben mit insgesamt rund 19 000 Todesfällen in Italien, gefolgt von Spanien mit etwa 6700 und Deutschland mit etwa 6300 Todesfällen. Bezogen auf die Einwohnerzahl waren in Griechenland mit 574 Todesfällen pro eine Million Einwohnerinnen und Einwohner die meisten Hitzetoten zu beklagen. In Deutschland lag dieser Wert bei 74.

Die Zahlen zeigen, wie sich extrem hohe Temperaturen auswirken können. ISGlobal schätzt, dass die Sterblichkeitszahlen im Sommer 2024 um fast ein Viertel höher waren als im Jahr zuvor.

Laut ISGlobal sollen in den Sommern 2022, 2023 und 2024 europaweit insgesamt mehr als 181 000 Personen hitzebedingt verstorben sein. Besonders betroffen waren Frauen und ältere Menschen. Bei Frauen lag die Sterblichkeitsrate um 46,7 Prozent höher als bei Männern. Bei den über 75-Jährigen war sie sogar um 323 Prozent höher als bei allen anderen Altersgruppen.

Hitze gehört zu den größten Gesundheitsrisiken des Klimawandels. Doch beim Hitzeschutz hat Deutschland Nachholbedarf. Laut Deutschem Wetterdienst (DWD) ist das Jahr 2024 das bislang heißeste Jahr in Deutschland, Europa und weltweit seit dem Beginn regelmäßiger Messungen.

### Hitzeschutz verbessern

Der Sozialverband VdK fordert, dass die Länder und Kommunen endlich Hitzeschutzpläne erarbeiten. Krankenhäuser, Altenheime, Pflegeeinrichtungen, Kindergärten und Schulen müssen ihren Hitzeschutz dringend verbessern. Und in Städten braucht es mehr kühle Rückzugsorte – besonders für ältere Menschen. **ken**

# Neuer Ernährungstrend

## Mit „Fibermaxxing“ zu mehr Ballaststoffen

**Ballaststoffe sind gesund. Aber wie verhält es sich, wenn ihr Verzehr täglich maximiert wird? In den sozialen Medien ist das sogenannte „Fibermaxxing“ gerade angesagt. Doch der neue Trend ist nicht für alle Personen geeignet.**

Zum Frühstück steht eine Schale mit Haferflocken, Leinsamen, Beeren, Nüssen und Joghurt auf dem Tisch. Mittags gibt es einen Linseneintopf mit Vollkornbrot und am Abend ein Ofengemüse aus Süßkartoffeln und Brokkoli. Für den kleinen Snack zwischendurch stehen Mandeln bereit. So könnte ein typischer Tag mit „Fibermaxxing“ aussehen, bei dem besonders viele Ballaststoffe auf dem Speiseplan stehen.

Für eine gesunde Ernährung sind Ballaststoffe essenziell. Doch statt „Fibermaxxing“ empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Erwachsenen, pro Tag 30 Gramm davon zu sich zu nehmen.

### Langsam steigern

Viele schaffen nicht einmal diese Menge. Wer mehr Ballaststoffe zu sich nehmen möchte, sollte den Verzehr nach Ansicht von Expertinnen und Experten nur langsam steigern. Der Darm muss sich an die größeren Mengen unverdaulicher Nahrungsbestandteile erst gewöhnen. Sie können sonst zu Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung führen. Zudem binden sie Wasser und quellen auf, sodass immer ausreichend getrunken werden sollte.

Ballaststoffe sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Dazu zählen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen. Sie sättigen lange, fördern die Verdauung, wirken sich positiv auf die Darmflora aus und regulieren den Blutzuckerspiegel.

„Fibermaxxing“ ist nicht zu empfehlen, wenn Personen etwa an akuten oder chronischen Darmerkrankungen leiden. Auch nach Operationen am Magen-Darm-Trakt, bei der Einnahme von Medikamenten wie Blutverdünnern oder Antibiotika sowie bei Vorerkrankungen ist eine ärztliche Rücksprache sinnvoll. **ken**

---

# Für ein gutes Gefühl im Mund

**Wenn Speichel fehlt, müssen die Ursachen gefunden werden**

**Speichel ist wichtig für die Mundgesundheit. Ohne ihn könnte man nicht sprechen, essen und schlucken. Vor allem ältere Menschen sind von Mundtrockenheit betroffen. Regelmäßig trinken ist deshalb wichtig. Doch manchmal stecken auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten dahinter. Dann ist der Arzt gefragt.**

Normalerweise halten Speicheldrüsen unsere Mundhöhle täglich mit bis zu eineinhalb Litern Speichel feucht. Ist das nicht der Fall, wird der Mund trocken. Zudem wird das Kauen und Schlucken schwerer, denn Speichel sorgt dafür, dass sich die Nahrung in einen Brei verwandelt, der gut gleiten kann. Außerdem werden die Geschmacksknospen beeinträchtigt, wenn sie nicht mehr von Speichel umspült werden.

## **Schlechter Atem**

Weitere Folgen von fehlendem Speichel: Es kann zu einer brennenden Zunge, trockenen Lippen und eingerissenen Mundwinkeln kommen. Zudem kann Mundgeruch entstehen. In einem trockenen Mund finden Bakterien ein gutes Umfeld. Sogar die Zähne werden in Mitleidenschaft gezogen. Denn: Fehlt den Zähnen die Schutz- und Reinigungsfunktion des Speichels, werden Essensreste nicht mehr fortgespült, körpereigene Antikörper sind reduziert, und Säuren im Essen werden nicht mehr ausreichend neutralisiert. So kann es zu Karies sowie Entzündungen der Mundschleimhaut und des Zahnhalteapparats kommen.

Oft stecken hinter dem Mangel an Speichel nur harmlose Ursachen. Man trinkt zu wenig, hat Stress oder eine Erkältung. Vor allem Medikamente beeinflussen als Nebenwirkung den Speichelfluss negativ. Wer etwa Psychopharmaka, Blutdrucksenker oder Schmerzmittel einnimmt, muss mit Mundtrockenheit rechnen.

Hält diese länger an, sollte auf jeden Fall die Hausärztin oder der Hausarzt aufgesucht werden. Lebensgewohnheiten und eingenommene Medikamente sollten dann angesprochen werden.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr – am besten eineinhalb bis zwei Liter Wasser oder ungesüßte Getränke pro Tag – sind wichtig für die Speichelproduktion. Regelmäßig trinken hält den Mundraum feucht. Auch zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis regen den Speichelfluss an. Eine gute Mundhygiene ist ebenfalls wichtig.

Neben dem Alter begünstigen Krankheiten wie etwa Diabetes oder Rheuma das Auftreten von Mundtrockenheit. Bei länger anhaltenden Beschwerden sind deshalb umfassende Untersuchungen ratsam. **Petra J. Huschke**

# Bei Arthrose in den Händen frühzeitig aktiv werden

**Bereits bei leichten Beschwerden der Finger sollten Betroffene in einer Ergotherapie lernen, wie Gelenke beweglich bleiben**

**Die Ergotherapeutin und zertifizierte Handtherapeutin Ruth Koch wünscht sich, dass Menschen mit Arthrose selbst Expertinnen und Experten ihrer Erkrankung werden. Denn wer bereits im Frühstadium aktiv wird und zum Beispiel gezielte Übungen ausführt, kann das Fortschreiten der Erkrankung oft hinauszögern.**

Ruth Koch ist seit über 20 Jahren im St. Josef-Stift Sendenhorst tätig, einer Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie in der Nähe von Münster in Westfalen. Sie leitet dort die Abteilung Ergotherapie. Koch arbeitet unter anderem mit Kolleginnen und Kollegen der handchirurgischen Abteilung zusammen und macht immer wieder die Erfahrung, dass Patientinnen und Patienten oft sehr spät eine Ergotherapie bekommen.

## **Man kann etwas tun**

Einen möglichen Grund sieht sie darin, dass Menschen mit Arthrose häufig gesagt wird, dass die Erkrankung nicht heilbar ist. „Doch das heißt nicht, dass man nichts tun kann“, erklärt die Expertin. Bereits bei ersten Beschwerden etwas zu unternehmen, hält sie für sehr wichtig. Wer sich frühzeitig über die Krankheit informiert, gezielte Übungen kennenlernt, die man zu Hause regelmäßig ausführt, und wer über mögliche Hilfsmittel und Entlastungsmethoden Bescheid weiß, dessen Alltag ist weniger stark beeinträchtigt. „Im Idealfall werden die Betroffenen schon zu Beginn zu Expertinnen oder Experten ihrer Erkrankung.“

Massive Arthrosebeschwerden können Menschen im Alltag und Beruf sehr belasten: „Irgendwann können Patientinnen und Patienten ihre Hände nicht mehr richtig benutzen. Gläser aufdrehen, Bluse zuknöpfen, Schuhe anziehen – das alles fällt ihnen schwer. Die vollkommene Streckung sowie Beugung der Fingergelenke tun am meisten weh“, sagt Ruth Koch. Die Person versucht, Schmerzen zu vermeiden, etwa indem sie bequemere Kleidung und Schuhe trägt. Die Finger werden durch Schonverhalten immer steifer. Daher lautet ihr Appell: „Je früher Arthrose behandelt wird, desto besser.“

## **Kosten übernimmt Kasse**

Der Weg zur Ergotherapeutin führt über die Hausarztpraxis oder eine orthopädische Praxis. Ruth Koch empfiehlt, sich schon bei beginnender Arthrose ein Ergotherapierezept mit der

Angabe „motorisch-funktionell“ ausstellen zu lassen. Die Kosten für die Therapie übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung.

Ziel der Therapie ist es, gemeinsam mit der betroffenen Person herauszufinden, was ihr für ihren Alltag besonders wichtig ist und wie sie eine gewünschte Handbewegung wieder durchführen kann. Menschen mit Arthrose lernen, was ihren Fingergelenken guttut. So empfiehlt Ruth Koch ein warmes Handbad mit Linsen oder Raps. Das „Eintauchen“ in die zuvor im Backofen oder in der Mikrowelle auf maximal 50 Grad erhitzten Samen führt zur Schmerzlinderung und kann vor dem Handtraining zum Aufwärmen dienen. Manche finden aber auch eine Kälteanwendung angenehmer (nicht unter 5 Grad).

Die Patientin oder der Patient bekommt von der Ergotherapeutin eine erste Anleitung für Übungen. Wie lassen sich die Finger- und Handgelenke entspannen, dehnen und kräftigen? Es gilt zudem, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen.

Ruth Koch bringt die Bedeutung auf eine Formel: „Gelenkschutz sorgt für Entlastung. Entlastung sorgt für weniger Schmerz und mehr Funktion. Und das sorgt für mehr Selbstständigkeit im Alltag. Ziel ist immer, eine Verschlimmerung hinauszuzögern und Beweglichkeit und Feinmotorik zu erhalten. Dadurch ist auch soziale Teilhabe weiterhin möglich.“

### **Schienen sollten passen**

Darüber hinaus kann eine Beratung zur Versorgung mit Schienen, die vor allem am Daumen angebracht werden, sinnvoll sein. „Im St. Josef-Stift haben wir beispielsweise Spezialistinnen, die die Orthesen individuell an die Patientinnen und Patienten anpassen. Schienen und Bandagen müssen gut passen. Nur dann werden sie auch getragen“, ist Ruth Kochs Erfahrung. **Elisabeth Antritter**

---

## **Koronare Herzkrankheit im Fokus**

### **Bundesweite Aufklärungsaktion der Deutschen Herzstiftung**

**Atemnot, Schmerzen, Enge- oder Druckgefühl in der Brust unter körperlicher Anstrengung: Macht sich die koronare Herzkrankheit (KHK) mit ihren typischen Symptomen bemerkbar, sind die Herzkranzgefäße zuvor meist schon über viele Jahre hinweg unbemerkt geschädigt worden. Über die KHK informiert die Deutsche Herzstiftung während der bundesweiten Herzwochen im November.**

In ihrer Aufklärungsaktion verdeutlicht die Deutsche Herzstiftung: Die KHK ist Grunderkrankung und Vorstufe eines Herzinfarkts. Sie ist laut dem aktuellen Deutschen Herzbericht zugleich die häufigste Herzerkrankung in Deutschland mit rund 540 000 Krankenhausaufnahmen und die führende Todesursache mit rund 120 000 Todesfällen pro Jahr, davon 44 000 Herzinfarkt-Sterbefälle.

## Gefährliche Ablagerungen

„Damit das Herz seine lebenswichtige Arbeit rund um die Uhr leisten kann, muss es ausreichend mit nähr- und sauerstoffreichem Blut versorgt werden, was über die Herzkranzgefäße, in der Fachsprache Koronararterien, geschieht“, so die Deutsche Herzstiftung. Kommt es an den Innenwänden zu Ablagerungen – sogenannten Plaques –, können diese Gefäße zunehmend verengen („verkalken“). Plaques bestehen hauptsächlich aus Fett, Cholesterin, entzündlichen Zellen, Bindegewebe und Kalzium („Kalk“). Dieser Prozess einer zunehmenden Verdickung der Gefäßwand mit Einengung des Gefäßinnenraums (Lumen) wird als koronare Herzkrankheit bezeichnet.

„Obwohl die Sterblichkeit durch die KHK in den vergangenen Jahrzehnten drastisch gesenkt werden konnte, ist der Handlungsdruck – besonders in der Prävention – angesichts der über eine halbe Million Krankenhausaufnahmen und rund 120 000 Todesfälle pro Jahr enorm“, betont Prof. Dr. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.

Die Patientenorganisation nimmt die Herzwochen zum Anlass, auch Menschen im jüngeren und mittleren Alter für die Ursachen und Risikofaktoren der KHK und des Herzinfarkts zu sensibilisieren. Die Deutsche Herzstiftung informiert darüber, wie man aktiv vorbeugen kann und welche aktuellen Therapieverfahren vorhanden sind.

## Rechtzeitig handeln

Möglichkeiten, die KHK frühzeitig zu diagnostizieren und wirksam zu behandeln, gibt es viele. Zu unterscheiden ist zwischen der Langzeit- und der Akuttherapie. Je nach Ausmaß der Gefäßverengung und Anzahl der betroffenen Gefäße stehen eine medikamentöse Langzeittherapie, Verfahren zur Gefäßwiedereröffnung mittels Ballon oder Stent (Gefäßstütze) sowie die Bypass-Operation zur Verfügung.

Nach einem Herzinfarkt nimmt die kardiologische Reha eine besonders wichtige Rolle ein, im Anschluss daran folgt eine kontinuierliche Nachsorge in der haus- oder fachärztlichen Praxis.

„Damit lässt sich nicht nur das Fortschreiten der chronischen KHK bremsen und so ein Re-Infarkt vermeiden, sondern auch die Lebensqualität halten oder verbessern. Diesen Aspekt nehmen wir in den Herzwochen verstärkt in den Fokus“, erklärt Schunkert. „Die Therapie der Risikokrankheiten und weiterer möglicher Begleit- oder Folgeerkrankungen wie Vorhofflimmern oder Herzschwäche (Herzinsuffizienz) ist von entscheidender Bedeutung.“

Die Herzwochen 2025 informieren unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes Herz“ rund um die Vorbeugung und Therapie der Koronaren Herzkrankheit und des Herzinfarkts. Außerdem liegt der Fokus auf Risikofaktoren und Folgeerkrankungen. Weitere Informationen gibt es auf der Webseite: [herzstiftung.de/herzwochen](http://herzstiftung.de/herzwochen) oder per Telefon unter (069) 95 51 28-400. Petra J. Huschke

## Bei Warnsignalen schnell zum Arzt

**Tückisch an der Koronaren Herzkrankheit (KHK) ist, dass sie sich oft über lange Zeit ohne spürbare Symptome entwickelt. Umso wichtiger ist es, erste Warnzeichen richtig zu deuten.**

Der Herzmuskel wird schon zu Beginn der KHK zunehmend schlechter durchblutet, was im weiteren Verlauf zu Beschwerden wie Schmerzen, Druck- oder Engegefühl in der Brust (Angina pectoris) und Atemnot führen kann. Im schlimmsten Fall kommt es durch den vollständigen Verschluss eines Gefäßes zu einem Herzinfarkt. „Leider werden diese ersten Warnzeichen oder Vorboten oftmals nicht erkannt, als harmlos abgetan oder nicht mit dem Herzen in Verbindung gebracht“, berichtet Prof. Dr. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Kardiologie am TUM Klinikum Deutsches Herzzentrum München.

### Auf Gesundheit achten

„Wir müssen deshalb die Menschen über die Warnzeichen für KHK und Herzinfarkt informieren und sie zum Handeln motivieren, noch bevor es zum lebensbedrohlichen Ereignis wie dem Herzinfarkt kommt und Risikofaktoren ihre schädigende Wirkung an Gefäßen und Herz entfalten“, warnt Schunkert. Der rechtzeitige Gang in die Arztpraxis ist daher wichtig.

Der Kardiologe verweist in diesem Zusammenhang auf fünf Risikofaktoren. Diese sind Bluthochdruck, hohes LDL-Cholesterin, Übergewicht, Diabetes und Rauchen. Schunkert: „Diese schädigen über viele Jahre hinweg auf unterschiedliche Weise Herz und Gefäße.“

Die Risikofaktoren multiplizieren sich sogar in ihrer Wirkung. Umso mehr legt Schunkert seinen Patientinnen und Patienten einen gesunden Lebensstil nahe. **pet**

---

## Expertentelefonam 6. November

**Wer eine Herzerkrankung hat, hat oft Fragen zur eigenen Krankheit und Therapie. Deshalb bieten der Sozialverband VdK und die Deutsche Herzstiftung eine telefonische Sprechstunde für Betroffene und ihre Angehörigen an.**

Zwei Kardiologen und eine Kardiologin aus dem Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung sind am Donnerstag, 6. November, am Telefon. Sie beantworten medizinische Fragen zu Diagnose, Therapie und Risikovorsorge von Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, wie Herzschwäche, koronare Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen, Klappenerkrankungen und Bluthochdruck.

Dr. Melanie Hümmelgen, Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Kardiologie, Mühlenbergklinik – Holsteinische Schweiz, Professor Dr. Peter Radke, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin und Kardiologie, Schön Klinik Neustadt, Privatdozent Dr. Ulf Radunski,

Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Zentrum für Innere Medizin, Regio Kliniken Elmshorn und Pinneberg, sind für Sie am Telefon.

Sie erreichen das Expertenteam am 6. November zwischen 18 und 19 Uhr direkt unter der Telefonnummer 0180 3 33 41 23\*

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

Infos zu den bundesweiten Herzwochen unter

[www.herzstiftung.de/herzwochen](http://www.herzstiftung.de/herzwochen)

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

---

## „Ehrenamt ist für mich ein Glücksgefühl“

### Durch ihr vielfältiges Engagement machen Mitglieder den Sozialverband VdK zu einer großen Gemeinschaft

**Wer sich ehrenamtlich engagiert, gibt Zeit, Energie und Herzblut für andere. Beim Sozialverband VdK übernehmen viele Mitglieder ehrenamtliche Aufgaben und erfahren dafür Dankbarkeit und das gute Gefühl, helfen zu können. An dieser Stelle geben einige von ihnen einen Einblick, was ihnen das Engagement im VdK bedeutet.**

Andreas Rohloff vom Landesverband Niedersachsen-Bremen macht Mitgliedern Mut, die darüber nachdenken, sich ehrenamtlich beim VdK einzubringen: „Denjenigen Personen, die jetzt nicht wissen, ob sie das leisten können, würde ich immer anbieten: Lauf erst einmal mit. Machen, ausprobieren. Ganz einfach.“ So kann jeder für sich herausfinden, ob er oder sie eine Aufgabe übernehmen möchte und wie das Engagement im VdK vor Ort aussehen kann.

Beate Lorenz vom Landesverband Bayern nutzt die Möglichkeiten des Ehrenamts, um auf ihre Mitmenschen zuzugehen. „Mich motiviert das Ehrenamt dazu, andere zum Mitmachen zu bewegen, damit sie wieder am Leben teilnehmen.“ Einsamkeit ist ein großes Thema in unserer Gesellschaft geworden. Viele Menschen leben zurückgezogen, vielleicht weil im Lauf der Zeit soziale Kontakte verblasst sind. Diese Menschen können im Ehrenamt des VdK neue Kontakte knüpfen.

Auch ganz konkrete Hilfe in schwierigen Lebenslagen gehört zum VdK-Ehrenamt dazu. Zuhören, Ratschläge geben und an die VdK-Rechtsberatung verweisen, wenn es um Themen wie Rente, Erwerbsminderung, Pflege oder Armut geht. „In der Gemeinschaft des VdK erreichen Menschen

– beispielsweise mit sozialrechtlichen Problemen – viel mehr als individuell“, sagt Jörg Bade vom Landesverband Niedersachsen-Bremen.

Für Margit Herkert aus Bayern ist die ehrenamtliche Tätigkeit beim VdK sinnstiftend und wichtig, um sich gesellschaftlich einzubringen: „Ich habe hier die Möglichkeit, anderen Menschen zu helfen, aus meinem Arbeitsalltag herauszukommen und mich um andere, wertvollere Dinge zu kümmern.“ Viele Mitglieder übernehmen neben ihrer beruflichen Tätigkeit ein Ehrenamt, weil es ihnen ein Bedürfnis ist, anderen Menschen zu helfen. Sie engagieren sich nach Feierabend und übernehmen in ihrer Freizeit im VdK Aufgaben, weil sie die Begegnung und den Austausch mit Menschen schätzen und als Bereicherung empfinden.

Michaela Kral vom Landesverband Niedersachsen-Bremen bringt die Motivation für ihre ehrenamtliche Tätigkeit kurz und knapp auf den Punkt: „Ehrenamt ist für mich ein Glücksgefühl. Ich kann andere Leute glücklich machen und etwas Gutes tun.“ **Jörg Ciszewski**

---

## Berührende Begegnungen

### VdK-Mitglied Dirk Angele packt in einem Seniorenheim mit an und hat für jeden ein offenes Ohr

**Viele VdK-Mitglieder engagieren sich über den Verband hinaus ehrenamtlich in Organisationen oder Einrichtungen. Sie tragen den Gedanken der Solidarität in die Gesellschaft – so wie Dirk Angele aus Berlin-Friedrichshagen.**

Vor fünf Jahren hat Dirk Angele mit dem VdK Berlin-Brandenburg eine teilweise Erwerbsminderung durchgesetzt. Weil der 57-Jährige aus Dankbarkeit etwas zurückgeben wollte, wandte er sich an die VdK-Ehrenamtskoordinatorin Dagmar Wehle. Über sie kam der Kontakt zum Seniorenzentrum der Sozialstiftung Köpenick zustande, wo Angele seitdem mindestens einmal wöchentlich für die Bewohnerinnen und Bewohner da ist.

Zu tun gibt es immer etwas. In der Einrichtung sind rund 280 Menschen zuhause. Angele serviert sonntags Kaffee und Kuchen im Café, begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner zur Weihnachtsfeier oder unternimmt Ausflüge mit ihnen. „Es kommt auch vor, dass ich beim Skat als dritter Mann einspringe oder mich zu jemandem setze und einfach zuhöre“, erzählt der Berliner. Die Gespräche enden fast immer mit der Frage: „Kommen Sie bald wieder?“ Angele kommt gut an bei den Menschen. Vielleicht, weil sie merken, dass ihm diese Begegnungen auch wichtig sind. „Es sind oft berührende Gespräche. Ich spüre, dass es den Bewohnern ein Bedürfnis ist, in Gesellschaft zu sein und sich mitzuteilen. Sie vermitteln mir das gute Gefühl, am richtigen Ort zu sein.“ Mit einer Bewohnerin ist Angele über einen längeren Zeitraum regelmäßig spazieren gegangen. „Wenn sie mich gesehen hat, haben ihre Augen gestrahlt“, erzählt er. „Sie hat sich gefreut wie Bolle – das war ihre Form der Wertschätzung.“

Auch für den Ambulanten Hospizdienst der Sozialstiftung war Angele im Einsatz. Er begleitete einen schwerkranken Mann, der leidenschaftlicher Anhänger des Fußballclubs Union Berlin war, ein letztes Mal ins Stadion. Dank einer Spende konnten die beiden bequem im VIP-Bereich Platz nehmen und das Spiel verfolgen. Am Ende war der Jubel groß. Union hatte nach einer langen Niederlagenserie endlich wieder gewonnen.

Mit dem Pflegepersonal ist Angele längst per Du, viele der älteren Menschen erkennen ihn, wenn er über die Flure läuft. Fühlt er sich schon ein bisschen heimisch? „Ich kann mir das durchaus vorstellen: Später hier ein Zimmer mit Blick ins Grüne, das hätte was“, sagt er, schaut auf dem Fenster und lächelt. **Jörg Ciszewski**

---

## **Beleidigt, geschubst, sexuell belästigt**

### **Wegweiser „Gewaltschutz“ soll das Risiko für Gewalt in Einrichtungen der Behindertenhilfe und in Werkstätten senken**

**Das Institut für empirische Soziologie (IfeS) kam im Jahr 2024 in einer Studie zu dem Ergebnis, dass Menschen mit Behinderung in Einrichtungen und Werkstätten häufig Gewalt erleben. Der Wegweiser „Gewaltschutz“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), der voraussichtlich am 14. November erscheint, soll dem entgegenwirken.**

Laut IfeS-Studie haben jeweils 28 Prozent der befragten Frauen und Männer in stationärer Betreuung in den zwölf Monaten vor der Befragung psychische Gewalt erlebt. 13 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer berichteten von körperlicher Gewalt und 14 Prozent der Frauen und elf Prozent der Männer von sexueller Belästigung. Täterinnen und Täter sind meist selbst Betreute und nur selten Fachkräfte.

Zwar verpflichtet das Teilhabestärkungsgesetz seit dem Jahr 2021 die Leistungserbringer, Menschen mit Behinderungen im ambulanten und stationären Bereich vor Gewalt zu schützen. „Doch der Handlungsbedarf ist noch immer groß“, so VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Daher hat ein Arbeitskreis, den das BMAS ins Leben gerufen hat und an dem der VdK beteiligt ist, den Wegweiser „Gewaltschutz“ als Orientierungshilfe für Einrichtungen und Werkstätten erarbeitet. Die Mitglieder des Arbeitskreises empfehlen, spezifische Schutzkonzepte gemeinsam mit den betreuten Personen zu entwickeln und diese stärker über Gewalt und Hilfsangebote aufzuklären. Eine effektive Arbeit mit den Täterinnen und Tätern könnte dazu beitragen, Gewalt zu vermeiden. Zudem müsste Gewalt in der Aus- und Fortbildung der Fachkräfte stärker thematisiert und die Kooperation mit externen Hilfsangeboten weiter verbessert werden.

Der Wegweiser „Gewaltschutz“ ist eine gute Basis. Doch er hat keine bindende Wirkung, kritisiert Bentele. „Deshalb befürchten wir, dass er an der Situation der gewaltbetroffenen

Menschen kaum etwas ändert. Solange die Einrichtungen nicht gesetzlich verpflichtet werden, Gewaltschutzkonzepte nach definierten Mindeststandards zu erarbeiten, bleibt er nur eine Alibi-Maßnahme.“ **Kristin Enge**

---

## Urteil schützt Eltern vor Diskriminierung

**Ein Urteil des Europäischen Gerichtshofs (Az. C-38/24) stärkt die Rechte der Eltern von Kindern mit einer Behinderung und schützt sie besser vor Diskriminierung am Arbeitsplatz. Die Mutter eines Kindes mit einer Behinderung aus Italien hatte ihren Arbeitgeber verklagt und Recht bekommen.**

Die Frau muss ihr schwerbehindertes Kind jeden Nachmittag versorgen, deshalb kann sie nur vormittags arbeiten. Ihr Arbeitgeber hatte sich geweigert, sie dauerhaft nur vormittags einzuteilen. Er genehmigte ihr vorläufig eine Anpassung der Arbeitszeiten. Daraufhin zog sie bis vor das oberste italienische Gericht. Das legte den Fall dem Europäischen Gerichtshof (EuGH) zur Entscheidung vor.

Der EuGH stellte in seinem Urteil fest, dass das Diskriminierungsverbot wegen einer Behinderung auch für Arbeitnehmende gilt, die nicht selbst behindert sind, aber wegen der Pflege ihres Kindes mit Behinderung diskriminiert werden. Es handelt sich dabei um eine sogenannte mittelbare Diskriminierung. Der Arbeitgeber wird verpflichtet, zumutbare angemessene Vorkehrungen zu treffen, damit die Mutter ihren Betreuungspflichten gegenüber dem Kind mit Behinderung nachkommen kann. Eine solche Vorkehrung kann beispielsweise die Anpassung der Arbeitszeiten sein.

VdK-Präsidentin Verena Bentele begrüßt das Urteil als starkes Signal: „Diskriminierung trifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Familien. Eltern müssen davor geschützt werden. Ihre Arbeitsbedingungen müssen so gestaltet sein, dass sie ihre Kinder mit einer Behinderung versorgen können.“ Zugleich stellt der EuGH klar, dass Arbeitgeber nicht unverhältnismäßig belastet werden dürfen – darüber müssen im Einzelfall die nationalen Gerichte entscheiden. Durch das Urteil wird nach Auffassung des VdK betont, dass der Diskriminierungsschutz der UN-Behindertenrechtskonvention und der EU-Grundrechtecharta nicht im Privatbereich endet. Dies ist bereits seit langer Zeit eine VdK-Forderung. **cis**

---

## Aktuelle Filme auf VdK-TV

„**Klipp & Klar**“

Was macht den VdK so besonders? Für VdK-Präsidentin Verena Bentele ist es die Symbiose aus Sozialrecht, Sozialpolitik und Engagement, die den großen Erfolg des Verbands begründet. Gerade im Zusammenspiel dieser drei Handlungsfelder entsteht Wirksamkeit, ist Bentele überzeugt. Ob ehrenamtlich vor Ort, in der juristischen Beratung oder in Form sozialpolitischer

Interessenvertretung – wer sich im VdK für die Mitglieder einsetzt, kann unmittelbar erleben, wie Politik funktioniert. Und wenn es gelingt, sozialrechtliche Ansprüche von Mitgliedern erfolgreich durchzusetzen, dann stärkt diese positive Erfahrung auch das Vertrauen in den Sozialstaat.

### „Rat & Tat“

Immer wieder melden sich Menschen in den VdK-Beratungsstellen, weil sie ein gravierendes Problem haben: Jahrzehntelang waren sie – als Besserverdienende, Freiberufler oder Selbständige – Mitglied in einer privaten Krankenversicherung (PKV). Doch nun können sie die hohen Beiträge nicht mehr bezahlen und möchten deshalb gerne in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) wechseln. Aber das ist alles andere als einfach – aus gutem Grund, wie VdK-Rechtsexpertin Kim Blum erklärt.

### „SBV“ – Inklusives Wissen

Das Ehrenamt als Schwerbehindertenvertretung (SBV) ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit. Zu den wichtigsten Pflichten einer SBV gehört zum Beispiel die Verschwiegenheit. So möchte zum Beispiel nicht jeder Arbeitnehmer oder jede Arbeitnehmerin mit einer psychischen Erkrankung, dass Kolleginnen und Kollegen die Diagnose kennen, die der Schwerbehinderung zugrunde liegt. Die Pflicht, über solche vertraulichen Informationen Schweigen zu bewahren, bleibt auch nach dem Ausscheiden aus dem Amt bestehen.

SBV haben zudem die Aufgabe, darüber zu wachen, dass alle Gesetze, Bestimmungen oder Vereinbarungen, die die Belange der Mitarbeitenden mit Schwerbehinderung betreffen, von der Unternehmensleitung eingehalten werden. Auch gilt für SBV das sogenannte „Kooperationsgebot“, das bedeutet, dass sie dazu angehalten sind, in gemeinsamer Anstrengung mit anderen Gremien und Verantwortlichen in ihrem Betrieb ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem Vielfalt als Stärke gelebt wird.

VdK-TV-Magazin in Sport1

---

## „miteinander“ im November

In den vergangenen Monaten hat der VdK mehrfach das Thema Schwerbehindertenvertretung (SBV) im Rahmen des VdK-Fernsehmagazins behandelt. Die positive Resonanz hat uns gezeigt, dass wir hier einen Nerv getroffen haben. Viele einzelne Bereiche dieses hochinteressanten Rechtsfelds sind in der heutigen Zeit insbesondere für berufstätige Menschen, die an chronischen Erkrankungen, egal, ob physisch oder psychisch, leiden, von immenser Bedeutung. Aus diesem Grund wird VdK-TV auch in der kommenden Zeit die vielen Aufgaben und Zuständigkeiten dieser betrieblichen Interessenvertretung beleuchten. Denn davon berührt sind so wichtige Aspekte wie die individuelle Förderung zur Eingliederung, die an die persönlichen Bedürfnisse angepasste Ausstattung des Arbeitsplatzes bis hin zur bestmöglichen Integration in den Betrieb und seine Abläufe. Aber auch darauf zu achten, dass Arbeitgeber Gesetze und Vereinbarungen einhalten, die Beschäftigte mit Schwerbehinderung betreffen, gehört zu den wichtigen Aufgaben der SBV.

Besonders interessant: Das erste Schwerbehindertengesetz gab es bereits 1923. Wirklich an Bedeutung gewonnen hat dieses Thema aber erst 30 Jahre später. Damals – 1953 – wurde verfügt, dass Schwerbeschädigte einen Vertrauensmann zu wählen haben. Dieser Begriff umfasste zunächst nur Kriegsbeschädigte, Opfer von Arbeitsunfällen und Blinde. Schon damals war der Sozialverband VdK ein wesentlicher politischer Faktor beim Kampf für die Rechte der Betroffenen – und das nicht nur in der Arbeitswelt.

**Freuen Sie sich auf interessante Beiträge!**

**Ausgabe im November auf Sport1**

**15. November**, um 12 Uhr; Wiederholungen am 18. November um 7 Uhr sowie am 20. November um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

---

## **„Wir müssen uns diesem Potential öffnen!“**

**Nora Welsch ist Beauftragte der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung**

**Seit Juni 2025 ist Nora Welsch neue Beauftragte der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung. Im Gespräch erzählt sie, warum Inklusion am Arbeitsmarkt Teilhabe bedeutet, was sie sich für unser Land wünscht, weshalb Baden-Württemberg bei der baulichen Barrierefreiheit noch Entwicklungsland ist und warum ihr die politische Entwicklung Sorgen macht.**

**Frau Welsch, Sie sind gut drei Monate im Amt. Wie sind Sie angekommen?**

Ich war gleich am ersten Arbeitstag auf einer landesweiten Veranstaltung und habe in diesen drei bis vier Monaten schon wirklich viel gesehen. Fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen mich und haben mir super geholfen, die Dinge einzuschätzen und zu sortieren. Jetzt habe ich schon einen guten Überblick und fühle mich angekommen.

**Sie haben das Amt von Simone Fischer übernommen, die als Abgeordnete der Grünen in den Bundestag gewählt wurde. Was werden Sie weiterführen? Welche Pläne haben Sie für die nächste Zeit?**

Die Bedürfnisse der Menschen mit Behinderung hier im Land in den Mittelpunkt zu stellen, das ist das Wichtigste für mich. Und das war auch für meine Vorgängerin zentral. Natürlich ist der Landesaktionsplan 2.0 zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention meine Richtschnur. Und ich bringe in dieses Amt meine eigene Behinderung mit. Ich kenne dieses Grundgefühl vieler Menschen mit Behinderung sehr gut. Dieses Gefühl: Ich gehöre nicht zur Mehrheitsgesellschaft

dazu. Ich kenne es aber auch sehr gut, wenn Dinge gut funktionieren. Wie frei man dann leben kann. Ich lebe mit persönlicher Assistenz, lebe allein in meiner Wohnung und gehe meiner Arbeit nach. Ich genieße diese Selbstbestimmung sehr.

**Wie stehen Sie zur Beschäftigungsquote der Menschen mit Schwerbehinderung bei den obersten Landesbehörden? Diese sinkt seit Jahren. Aktuell liegt sie bei 3,88 Prozent. Gesetzlich vorgeschrieben sind 5 Prozent. Was sollte sich tun?**

Ganz klar: Diese Quote ist ausbaufähig. Ich finde es wichtig, dass wir als Landesbehörden hier Vorbild sind. Ich wünsche mir, dass sich da einiges tut und hatte auch schon Gespräche mit verschiedenen Ministerien. Wir brauchen das klare Bekenntnis zu Menschen mit Behinderung. Ich weiß, im Sozialministerium macht man sich Gedanken, dort ist definitiv der Wunsch und die Bereitschaft da, die Quote zu verbessern. Jetzt braucht es die richtigen Maßnahmen.

**Warum ist Inklusion auf dem Arbeitsmarkt so wichtig?**

Teams, die diverser sind, sind produktiver. Das ist das eine. Doch darum geht es nicht nur. Ein guter Arbeitsmarkt ist fair und damit inklusiv. Eigentlich möchte doch jeder Arbeitgeber, jeder Betrieb ein möglichst gutes Produkt erzeugen und dafür braucht man verschiedene Perspektiven. Bei meiner Einstellung im Sozialministerium war das sehr schön. Die Personalerin, mit der ich vorab alle organisatorischen Dinge besprochen habe, nutzt selbst einen Rollstuhl. Ihr musste ich mich viel weniger erklären. Menschen mit Behinderung werden in Unternehmen oft nicht mitgedacht, dabei suchen alle händeringend nach Fachkräften. Wir müssen uns diesem Potential öffnen. Und werden Menschen mit Behinderung eingestellt, dann hat das Zugeffekte. Auf das Team, den Arbeitgeber und die Kollegen und auf den gesamten Arbeitsmarkt.

**Warum bedeutet Arbeit auch soziale Teilhabe und Selbstbestimmung?**

Na ja, was mache ich denn den ganzen Tag? Arbeiten! Dort habe ich soziale Kontakte, gehe abends mit Kollegen was trinken. Ich gestalte mein Leben selbst, ziehe vielleicht für den Job an einen neuen Wohnort und lerne dort neue Menschen kennen. Natürlich geht es auch um den finanziellen Aspekt. Menschen mit Behinderung sind stark armutsgefährdet.

**Welche Rolle spielen aus Ihrer Sicht die Schwerbehindertenvertrauenspersonen (SBVen) in den Unternehmen?**

Die SBVen müssen unbedingt weiter gestärkt werden. Denn sie stehen auf der Seite der Menschen mit Behinderung. Oft geht es bei der Einstellung, im Bewerbungsverfahren mit Menschen mit Behinderung, doch um unbewusste Vorurteile. Und die SBVen können den Arbeitgeber aufmerksam machen: „Hey, schau doch mal, der ist doch auch gut geeignet!“ Und auch im Arbeitsalltag: Für uns Menschen mit Behinderung muss es im Betrieb eine Person geben, an die wir uns wenden können, die uns den Rücken stärkt. Man ist als Arbeitnehmer sonst allein auf weiter Flur und muss sich immerzu selbst behelfen.

**Wie weit sind wir in Baden-Württemberg bei der Barrierefreiheit?**

Die bauliche Barrierefreiheit im Land ist noch deutlich ausbaufähig. Da sind wir noch Entwicklungsland. Öffentliche Gebäude müssen barrierefrei sein, in der Privatwirtschaft gibt es keine gesetzliche Verpflichtung. Wir Menschen mit Behinderung hängen doch nicht den ganzen Tag am Rathaus ab! Wir sind beim Einkaufen oder am Arbeitsplatz darauf angewiesen, dass die

Betriebe das selber erkennen. Man muss hier dringend gesetzlich vorgeben, dass auch private Gebäude barrierefrei sein müssen, dann würde sich auch die Wahrnehmung ändern. Bei der digitalen Barrierefreiheit bin ich gespannt was sich jetzt tut mit dem neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz. Alle Geldautomaten müssen beispielsweise auch für Blinde nutzbar sein. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit. Auch bei kultureller Teilhabe sind Menschen mit Behinderung leider oft noch ausgeschlossen. Öffentliche kulturelle Veranstaltungen haben oft keine Gebärdensprachdolmetscher oder Informationen in leichter Sprache.

### **Wie stehen Sie zum Problem der fehlenden Medizinischen Versorgungszentren für erwachsene Menschen mit Behinderung (MZEB) in Baden-Württemberg?**

MZEBs sind wichtige, interdisziplinäre Versorgungszentren für Menschen mit geistiger Behinderung und/oder Mehrfachbehinderung. Der Bedarf ist da. Gerade auch bei komplexen Behinderungen kommt die allgemeine ärztliche Versorgung immer wieder an ihre Grenzen. Viele niedergelassene Arztpraxen sind nicht barrierefrei. Zwei Drittel aller Arztpraxen erfüllen kein Merkmal der Barrierefreiheit in Deutschland. Deswegen müssen wir sowohl die allgemeine Gesundheitsversorgung barrierefreier und inklusiver machen als auch Spezialangebote schaffen, wo sie gebraucht werden.

### **Macht Ihnen die aktuelle politische Entwicklung Sorgen?**

Menschen mit Behinderung wurden im Nationalsozialismus verfolgt, zwangssterilisiert und vergast. Natürlich macht es der Gemeinschaft, der Community Angst, wenn immer mehr und selbstverständlicher rechte Positionen geäußert werden. Wir Menschen mit Behinderung wollen einfach nur unser Leben leben, aber haben keine starke Lobby. Und jetzt in den Diskussionen heißt es schnell: Alles wird zu teuer, der ganze Sozialstaat ist zu teuer, deshalb haben wir im Ort unser Schwimmbad nicht mehr. Es sind zunehmende Verunglimpfungen, die wir erleben. Unsere Angst ist, dass uns die Leistungen gekürzt werden. Ich zum Beispiel bin mit persönlicher Assistenz voll im Berufsleben. Oft driften die Debatten in eine Kostendebatte ab. Dabei geht es doch ganz konkret um die Lebensrealität von uns Menschen. Es macht niemandem Spaß Unterstützungsleistungen zu beantragen, zum Beispiel anzugeben, wie viel man trinkt, wie oft man aufs Klo muss. Aber diese Unterstützungsleistungen, wie eine persönliche Assistenz, sind schlicht notwendig.

### **Was wünschen Sie sich für unsere Gesellschaft?**

Ich wünsche mir für die Community der Menschen mit Behinderung, dass wir gemeinsam für unsere Sache eintreten. Ich wünsche mir, dass wir mutig sind, bei Inklusion neue Wege ausprobieren in Bildung, Arbeit und Freizeit. Ich wünsche mir, dass wir die Menschen mit Behinderung in den Mittelpunkt stellen. Ein gutes modernes Land ist barrierefrei! Und wir Menschen mit Behinderung sind richtig viele Menschen!

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Nora Welsch ist seit 1. Juni 2025 die Beauftragte der Landesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung.

Sie ist studierte Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin, 32 Jahre alt und lebt in Baden-Baden. Dort war sie seit 2020 vor ihrer Berufung nach Stuttgart kommunale Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung.

KOMmentar

---

## **Die Zeit ist reif für echte Veränderung**

Am 8. März 2026 wählen wir hier in Baden-Württemberg unseren neuen Landtag. Und wir als Sozialverband VdK mit 279 000 Mitgliedern wissen sehr genau, wie es den Menschen hier im Land geht.

Mehr als 70 000 sozialrechtliche Beratungsgespräche führen wir im Jahr in unseren 34 Beratungsstellen. Wir kennen die Sorgen der Menschen hier im Land. Mitglieder berichten uns, dass die stationäre Pflege für sie nicht mehr bezahlbar ist. Mancherorts haben wir Eigenanteile von über 4000 Euro! Das heißt, die Pflegebedürftigen müssen für einen Platz im Pflegeheim 4000 Euro aus eigener Tasche dazuzahlen.

Vielen Menschen reicht ihre Rente nicht zum Leben, sie erzählen uns, dass die Mieten ins Unermessliche steigen. Oder sie sind verzweifelt auf der Suche nach einem Hausarzt und haben bereits 20 Ärzte angerufen, keiner konnte sie aufnehmen.

Am 8. März sind Landtagswahlen. Wir sagen: Die Zeit ist reif für echte Veränderung! Wir fordern Solidarität in Rente, Pflege und Gesundheit! Wir fordern den Ausbau der Pflegeinfrastruktur, ein Pflegegehalt für die Pflege zu Hause, die Erhöhung der Landesmittel für den sozialen Wohnungsbau, eine armutssichere Rente, die Barrierefreiheit aller Einrichtungen im Gesundheitswesen und die Einführung einer solidarischen Bürgerversicherung in Rente, Pflege und Gesundheit!

Wir fordern unsere Landespolitik auf: Setzen Sie sich auf Bundesebene in den Kommissionen für echte Reformen ein! Für Gerechtigkeit in Rente, Pflege und Gesundheit. Wir werden die Wahlprogramme genau prüfen und unsere Mitglieder werden den Landtagskandidaten ihre kritischen Fragen stellen. Unser Ehrenamt ist wachsam.

Wir sind 279 000! Solidarität ist unverhandelbar!

---

## **Schon vier Gewaltambulanzen im Land**

### **Anonyme Beweissicherung – Baden-Württemberg stärkt den Opferschutz**

**Opfer von Gewalt stehen oft unter Schock und wissen nicht sofort, ob sie eine Anzeige erstatten möchten oder nicht. Genau hier setzen die Gewaltambulanzen in Baden-Württemberg an: Dort können Betroffene mit dem Angebot der verfahrensunabhängigen Spurensicherung anonym Beweise sichern lassen. Vier Gewaltambulanzen gibt es inzwischen im Ländle – in Freiburg, Heidelberg, Ulm und Stuttgart.**

Es gibt viele Gründe dafür, dass Opfer nach einer Gewalttat nicht sofort zur Polizei gehen – Angst, Schock, Überforderung und mehr spielen eine Rolle. Gleichzeitig gehen wichtige Beweise aber schnell verloren, wenn nicht zeitnah eine Beweissicherung durchgeführt wird.

Gewaltambulanzen ermöglichen den Betroffenen den Schutz der eigenen Daten und die Chance auf eine spätere Strafverfolgung. Auch die Krankenkassen erfahren nicht, welche Versicherten die Spurensicherung in Anspruch genommen haben.

Die Finanzierung dieser verfahrensunabhängigen Spurensicherung übernimmt das Land zusammen mit den Krankenkassen und den Gewaltopferambulanzen. Für Betroffene ist die Beweissicherung somit kostenfrei.

Vor Bestehen des Angebots einer verfahrensunabhängigen Spurensicherung waren Opfer gezwungen, unmittelbar nach der Tat eine Strafanzeige zu erstatten. Nur so war es möglich, eine qualifizierte Untersuchung und Archivierung der Spuren der Tat für eine spätere Gerichtsverhandlung sicherzustellen. Mit der verfahrensunabhängigen Spurensicherung in den Gewaltambulanzen ist keine Anzeige mehr notwendig. Die Beweise werden aufbewahrt, sodass Betroffene auch später noch Anzeige erstatten können – mit solider Beweislage.

Das Angebot der verfahrensunabhängigen Spurensicherung steht allen Menschen offen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder finanzieller Situation. res

---

## Achtung: Fake News!

### Erneut Falschmeldungen zur Rentenauszahlung

**Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg (DRV BW) mahnt abermals zur Vorsicht bei Falschmeldungen – und appelliert gleichzeitig an die Bürgerinnen und Bürger, bei solchen Meldungen immer die jeweiligen Quellen kritisch zu prüfen und keine fehlerhaften Informationen weiterzugeben. Dies trägt aktiv dazu bei, die Verbreitung von Falschmeldungen zu verhindern.**

Keine Rente mehr ab Oktober? Davon ist zumindest in sozialen Medien und auf verschiedenen Internetportalen die Rede. Darin heißt es, dass ab Oktober Rentenzahlungen ausbleiben würden, weil eine neue EU-Richtlinie für Zahlungsdienste eingeführt wird.

Die dubiosen Meldungen verunsichern die Rentnerinnen und Rentner in Deutschland. Daher stellt die DRV BW in einer Pressemitteilung klar: Diese Meldungen sind falsch! Die Rentenzahlungen bleiben nicht aus.

## Rente kommt wie gewohnt

Weiter ergänzt die DRV BW: „Die EU-Zahlungsrichtlinie PSD3 erhöht die Sicherheit bei Online-Zahlungen und betrifft unter bestimmten Voraussetzungen beispielsweise Unternehmen oder Behörden. Rentenempfängerinnen und -empfänger sind davon nicht betroffen. Somit werden auch im Oktober die Renten wie gewohnt überwiesen.“

Verifizierte Fakten bietet die DRV auf ihrer Website an: red

↗ [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

---

# Sozialminister Lucha für Erhalt von Pflegegrad 1

**Sozialverband VdK Baden-Württemberg setzt sich gemeinsam mit dem Paritätischen für den Erhalt des Pflegegrad 1 ein**

**In der Debatte um die Streichung des Pflegegrads 1 hat sich der Sozialverband VdK Baden-Württemberg in der Presse gemeinsam mit dem Paritätischen für den Erhalt des Pflegegrads 1 eingesetzt. Sozialminister Manne Lucha äußerte sich noch am selben Tag und sprach sich für den Erhalt von Pflegegrad 1 aus.**

Pflegegrad 1 streichen? „Diese Kürzungsorgie ist der falsche Weg!“, sagten der Sozialverband VdK Baden-Württemberg mit dem Paritätischen Landesverband in einer gemeinsamen Presseerklärung, von einer Streichung wären rund 80 000 Menschen im Land betroffen.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband und der Sozialverband VdK fordern die Landesregierung auf: Setzt euch in der Bund-Länder-Kommission für Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter ein! Erhaltet den Pflegegrad 1!

## Das ist beschämend

„Dieser Vorschlag ist völlig konzept- und ideenlos!“, sagt Hans-Josef Hotz, Landesverbandsvorsitzender des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg. „Der Erhalt der Selbstständigkeit im Alter soll der Finanzkrise der Pflegeversicherung geopfert werden? Das ist beschämend und absolut unsolidarisch. Diese Kürzungsorgie ist der falsche Weg. Richtiger wäre, zunächst die geliehenen Corona-Mehrkosten in Milliardenhöhe zurückzuzahlen und dann die versprochene große und umfassende Pflegereform endlich auf den Weg zu bringen.“

Ulf Hartmann, Vorstand des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Baden-Württemberg, erklärt:

„Mit der Abschaffung des Pflegegrads 1 würde am völlig falschen Ende gespart. Das Geld ermöglicht es gerade Menschen mit einer kleinen Rente, eine Unterstützung im Alltag oder die Kosten für den Hausnotruf zu finanzieren.“

Wichtig sind auch Angebote wie die Begleitung zum Arzt, bei Einkäufen oder Spaziergängen, Begegnungsstätten zum Erhalt sozialer Kontakte sowie Beratungsangebote in Pflegefragen. Viele ältere, betroffene Menschen werden sich diese Hilfen dann nicht mehr leisten können.

Die Folgen sind gravierend. Schnellere und schwerere Pflegeverläufe, die professionelle Pflege mit deutlich höheren Kosten für die Pflegekassen erfordern.“ Pflegegrad 1 heißt: Erhalt der Selbstständigkeit von genau 79 933 Menschen in Baden-Württemberg. 79 933 Pflegebedürftige haben laut Statistischem Landesamt Pflegegrad 1, das ist der Stand Ende des Jahres 2023.

In Pflegegrad 1 gibt es kein Pflegegeld, dafür Zuschüsse für den Umbau der Wohnung für mehr Barrierefreiheit, den Entlastungsbetrag für die Nachbarschaftshilfe oder Gelder für einen Hausnotruf. Das erklärte Ziel des Pflegegrad 1 ist der Erhalt der Selbstständigkeit: Er soll es den Menschen ermöglichen, weiter in ihrer eigenen Wohnung leben zu können und eben nicht auf stationäre Pflege angewiesen zu sein. „Und neben der dann fehlenden Teilhabe: Wo sollen die Menschen denn leben? Wir alle wissen: Die Pflegeheime sind schon jetzt überlastet, die Eigenanteile steigen seit Jahren dramatisch“, sagt VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz.

## **Jetzt handeln!**

Und Vorstand Ulf Hartmann vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg betont: „Wer niedrigschwellig frühzeitig ansetzende Hilfen streicht, verkennt, dass diese maßgeblich dazu beitragen, die Pflegebedürftigkeit herauszuzögern und damit den Verbleib in den eigenen vier Wänden sicherzustellen. Bei den betroffenen älteren Menschen zu sparen, ist zynisch und verfehlt das politische Ziel, die Finanzierung der Pflegeversicherung langfristig zu sichern.“

Gemeinsam fordern der Paritätische Wohlfahrtsverband Baden-Württemberg und der Sozialverband VdK Baden-Württemberg die Landesregierung auf, jetzt zu handeln: „Setzt euch in der Bund-Länderkommission für Selbstständigkeit und Teilhabe im Alter ein! Erhaltet den Pflegegrad 1!“

Landes-Sozialminister Manne Lucha äußerte sich am selben Tag in den Landesnachrichten. Dort teilte er mit, er habe bis jetzt dazu noch keine Informationen erhalten – sprach sich aber in jedem Fall für den Erhalt des Pflegegrads 1 aus.

Julia Nemetschek-Renz

---

# **„Gesund digital“**

## **Digitale Gesundheitskompetenz verbessern**

**Die Digitalisierung in Deutschland schreitet voran – auch im Gesundheitswesen! Elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept oder diverse Gesundheits-Apps setzen den sicheren Umgang mit digitalen Lösungen voraus. Doch gerade ältere Menschen stellen sie auch vor große Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, die digitale Gesundheitskompetenz zu schulen.**

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) liefert unter [gesund-digital.info](http://gesund-digital.info) wertvolle Informationen rund um digitale Gesundheitsthemen – niedrigschwellig und in einfacher Sprache. So werden auf dem Portal zum Beispiel digitale Lösungen wie ePA und Video-Sprechstunden vorgestellt. Auch Erklärvideos stehen zur Verfügung. Nutzer können das erworbene Wissen danach in einem Quiz interaktiv prüfen. red

[gesund-digital.info](http://gesund-digital.info)

---

## **Erfolgreiches Schulungsjahr 2025 im VdK-Ehrenamt!**

**Neue Angebote sehr gut angenommen – 1000 Ehrenamtliche besuchten die Schulungen im Jahr 2025**

**Riesiges Engagement im VdK-Ehrenamt: Über 1000 Ehrenamtliche besuchten voraussichtlich im Jahr 2025 die angebotenen Schulungen des VdK-Landesverbands – und das in insgesamt 66 Schulungen. Die Angebote reichen von grundlegenden Informationen zum Sozialverband VdK über IT-Schulungen, Pressthemen und Rhetorik bis hin zur Lotsenschulung. Nun ist es wichtig, die letzten Monate auszuwerten. Denn das Schulungsprogramm 2026 ist bereits in Planung!**

Jeden Tag kümmern sich hunderte VdK-Ehrenamtliche in ganz Baden-Württemberg um ihre VdK-Mitglieder: Sie bieten Sprechstunden, Vorträge und andere Veranstaltungen an, haben immer ein offenes Ohr für Ratsuchende und sind der erste Ansprechpartner vor Ort, wenn es um soziale Angelegenheiten geht.

Damit das überhaupt möglich ist, bildet der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. seine Ehrenamtlichen stetig aus und weiter – vom neuen Hüpfer bis hin zum „alten Hasen“ im VdK-Geschäft. Im vergangenen Jahr wurde hierfür extra die neue Abteilung Bildung und Ehrenamt unter Leitung von Silvija Eibel geschaffen: Referentin Anna-Sophia Parockinger entwickelte innerhalb mehrerer Monate im engen Austausch mit dem VdK-Ehrenamt ein neues Schulungskonzept mit einem kompletten Schulungsprogramm für das Jahr 2025. Mittlerweile komplettieren zwei weitere Mitarbeiter, Julia Butter und Alexander Heß, das Team.

Denn die Aufgaben sind immens: Passende Hotels und Schulungsräume finden, alle An- und Abmeldungen erfassen und verwalten, Schulungsunterlagen zusammentragen, Schulungen evaluieren und natürlich das Schulungskonzept stetig weiterentwickeln.

Dazu gehört auch, neue Dinge auszuprobieren – und zu überprüfen, wie diese bei den Ehrenamtlichen ankommen. Besonders gut wurde beispielsweise das erstmal landesweit angebotenen Basisseminar für neue Ehrenamtliche angenommen. Dieses fand davor nur auf Bezirksebene statt. Ziel des Basisseminars ist es, neue Ehrenamtliche erst einmal abzuholen: Mit einem breiten Überblick über alles, was den Sozialverband VdK so ausmacht inklusive praktischer Tipps für die eigene Tätigkeit im VdK-Ehrenamt. Dass das Basisseminar gefragt ist, zeigen schon die Zahlen: Fast 500 Ehrenamtliche nahmen an den Basisseminaren teil. Ein voller Erfolg!

Die einmal im Monat virtuell angebotene VdK-Sprechstunde, die immer einem speziellen Thema gewidmet war, wird es dagegen im kommenden Jahr nicht mehr geben. Obwohl die Themen auch hier vielfältig waren – etwa die Patientenverfügung, Urheberrechte oder den Versicherungsschutz behandelten – war die Nachfrage einfach zu gering. Daher wird dieses Angebot nicht mehr fortgeführt.

Dafür wird jedoch die neu eingeführte Lotsenschulung weiter ausgebaut: Die Anmeldungen zu jeder einzelnen dieser Schulungen waren immens, die Wartelisten lang. „VdK-Sozialrechtslotsen unterstützen die VdK-Mitglieder zum Beispiel beim Ausfüllen von Anträgen – das Schulungsangebot ist für sie besonders wichtig, um ihnen Sicherheit und Struktur bei ihrer Lotsentätigkeit zu bieten“, erklärt Abteilungsleiterin Eibel und zeigt sich zugleich erfreut über das erfolgreiche Schulungsjahr 2025, in dem verschiedene Formate erfolgreich getestet werden konnten.

Eine Neuerung im Schulungsprogramm war außerdem die reguläre Einführung von Online-Schulungen – zum Beispiel zum VdK-Mitgliederverwaltungsprogramm oder „Gemeinnützigkeit“. Auch dieses Angebot wird in Zukunft noch weiter ausgebaut. Und auch Schulungsvideos soll es in Zukunft noch mehr geben. Denn damit können sich Ehrenamtliche wann und wo sie wollen über gewünschte Themen informieren und sich weiterbilden.

Elementar für das vielfältige Schulungsprogramm des VdK-Landesverbandes ist außerdem die hervorragende Zusammenarbeit zwischen dem Haupt- und Ehrenamt: Teilweise übernehmen diese gemeinsam die Referententätigkeit bei den einzelnen Schulungen. Denn auch in der Reihe der Ehrenamtlichen gibt es jede Menge Experten, die gerne ihr Wissen mit anderen teilen. Hierfür wurde auch der Expertenpool eingeführt: Hier können sich Ehrenamtliche eintragen lassen, die Experten in bestimmten Themengebieten sind – zum Beispiel bei Rente, Behinderung, Barrierefreiheit, Gesundheit oder Medizin. Auf die Themenliste können alle VdK-Ehrenamtlichen über einen internen Bereich, das VdK-Netz, zugreifen und Experten für einen Vortrag bei sich im Orts- oder Kreisverband anfragen.

Parockinger ist zuversichtlich, mit den vorgenommenen Anpassungen gut ins nächste Schulungsjahr starten zu können. „Wir haben ein umfangreiches und interessantes Schulungsangebot zusammengestellt.“ Das war gerade auch deshalb möglich, weil viele der Schulungsteilnehmenden sich im Anschluss die Zeit genommen und ein Feedback abgegeben haben. „Diese Rückmeldungen sind sehr wichtig für uns. Denn so können wir am besten auf die Bedürfnisse der Ehrenamtlichen eingehen“, betont Parockinger.

Und das Schulungsangebot kann sich sehen lassen: 40 Seiten umfasst das Schulungsprogramm 2026. Fast jeden Monat finden überall im Land Schulungen statt – 71 Schulungen insgesamt über das gesamte Jahr 2026 hinweg.

## VdK ist Bildungsträger

Wenn die Schulung unter der Woche stattfindet, haben berufstätige Ehrenamtliche übrigens weiterhin die Möglichkeit, Bildungsurlaub zu beantragen. Denn seit mittlerweile einem Jahr ist der Sozialverband VdK Baden-Württemberg offiziell anerkannter Träger von Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich. Arbeitnehmer können für die VdK-Ehrenamtsschulungen bis zu 5 Tage Bildungszeit pro Jahr beantragen. Bei Fragen steht die Abteilung Bildung und Ehrenamt gerne zur Verfügung. Rebecca Schwarz

Anfang November erscheint das Schulungsprogramm 2026. Dann sind auch direkt die Anmeldungen für die einzelnen Schulungen möglich. Mehr Infos unter:

---

# Sichere Versorgung für Patienten

## Tipps zur sicheren Versorgung auf Webportal

Wie können Versicherte dazu beitragen, Risiken bei der gesundheitlichen Versorgung zu vermeiden? Empfehlungen für verschiedene kritische Situationen gibt es auf dem Portal „Mehr Patientensicherheit“ – bereitgestellt vom Verband der Ersatzkassen e. V.

Um die Gesundheitskompetenz von Versicherten zu stärken, stellt der vdek auf dem Portal typische Situationen vor, bei denen Schwierigkeiten auftreten können. Hierfür wertet der vdek Erfahrungsberichte von Versicherten aus.

### Neue Informationen

Kürzlich wurden auf dem Portal neue Tipps veröffentlicht – vom Erkennen eines sogenannten Delirs über Verhaltenstipps bei nicht adäquater Versorgung bis hin zum Übergang in die Anschlussversorgung nach einem Krankenhausaufenthalt. Reinklicken lohnt sich! red

[mehr-patientensicherheit.de](http://mehr-patientensicherheit.de)

---

# Inklusive Jobmesse in Freiburg

Die Stadt Freiburg veranstaltet am Mittwoch, 19. November, in Kooperation mit der Agentur für Arbeit Freiburg eine inklusive Jobmesse: Diese findet von 14.30 bis 17.30 Uhr im Bürgerhaus Seepark in der Gerhart-Hauptmann-Straße 1 statt.

Egal ob Schüler, Jugendliche, Erwachsene im Berufsleben oder Wiedereinsteiger: Die inklusive Jobmesse ist genau das Richtige für Menschen mit Behinderungen und Personen mit Bedarf an beruflicher Rehabilitation.

Besucher sollten auf jeden Fall ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen! Denn auf der Jobmesse bieten Arbeitgeber aus unterschiedlichen Branchen ihre offenen Arbeits- und Ausbildungsstellen an. Während der Jobmesse stehen den Besuchern außerdem Reha-Berater der Agentur für Arbeit sowie von verschiedenen Trägern der beruflichen Rehabilitation unterstützend und beratend zur Seite.

Weiterhin gibt es die Möglichkeit, Bewerbungsunterlagen checken zu lassen, professionelle Bewerbungsfotos zu machen und Berufe mit VR-Brillen zu erleben. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. red

---

## **18 werden mit Behinderung**

### **Neue Auflage des bvkm-Rechtsratgebers**

**Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) bietet ab sofort eine Neuauflage des Rechtsratgebers „18 werden mit Behinderung“ an: Der Ratgeber wurde umfassend aktualisiert und enthält neben einem Überblick der Rechte und Pflichten behinderter Menschen mit Erreichen der Volljährigkeit jetzt auch eine hilfreiche Checkliste für die Eltern.**

Mit dem 18. Geburtstag endet das Sorgerecht der Eltern – und damit die Befugnis, das Kind in allen rechtlichen Angelegenheiten zu vertreten. Der Ratgeber geht daher umfassend auf die rechtliche Betreuung von erwachsenen Menschen mit Behinderung ein. Diese ist erforderlich, wenn volljährige Menschen behinderungsbedingt Unterstützung benötigen. Zum Beispiel bei dem Abschluss eines Kauf- oder Mietvertrages.

Der 18. Geburtstag markiert außerdem in Hinblick auf viele Sozialleistungen einen Wendepunkt: Denn dann haben Menschen, die dauerhaft voll erwerbsgemindert sind, Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung. Außerdem müssen Eltern sich nicht mehr an den Kosten der Eingliederungshilfe beteiligen.

Der Rechtsratgeber steht online unter [www.verlag.bvkm.de](http://www.verlag.bvkm.de) (Rubrik Recht & Ratgeber) als PDF-Datei zum Herunterladen zur Verfügung. Dort kann er auch in gedruckter Form für 1,50 Euro (Mitglieder) bzw. 2 Euro (Nicht-Mitglieder) nach Hause bestellt werden. red

---

## **Engagierte Frauenarbeit im Fokus**

### **VdK-Landesfrauenkonferenz 2025 – Frauenvertreterinnen tagen in Fichtenau**

**„Starke Frauen – starke Stimme – starke Zukunft“ – unter diesem Motto fand vom 22. bis 25. September die Landes- und Bezirksverbandskonferenz der Frauenvertreterinnen des Sozialverbandes VdK Baden-Würtemberg e.V. in Fichtenau-Neustädtlein statt. 48 engagierte Teilnehmerinnen kamen aus den Kreisverbänden zusammen. Unter der Leitung von Landesverbandsfrauenvertreterin Angelika Schiele-Baun diskutierten sie über aktuelle sozialpolitische Themen und über Möglichkeiten, die Frauenarbeit im Verband weiterzuentwickeln.**

Zum Auftakt begrüßte Angelika Schiele-Baun die Bezirksfrauenvertreterinnen Elisabeth Knebel (Nordbaden), Sylvia Lawnick (Südbaden) und Claudia Santus (Südwürttemberg-Hohenzollern). Santus hat erst kürzlich die Nachfolge von Ursula Moosburger angenommen. Auch Landesverbandsvorsitzender Hans-Josef Hotz und Landesverbandsgeschäftsführer Ronny Hübsch sowie einige weitere Gäste waren anwesend. Hotz informierte in seiner Rede über die aktuellen sozialpolitischen Entwicklungen. Im Anschluss übernahm Ronny Hübsch, seit Juli Landesverbandsgeschäftsführer: Er präsentierte beeindruckende Zahlen: 278 064 Mitglieder gibt es derzeit im VdK-Landesverband, davon sind 52 Prozent Frauen. Zugleich würdigte er das Engagement der Frauenvertreterinnen als tragende Säule des Verbands. Danach ging es in den Arbeitstagungen der Bezirksverbände weiter: Hier besprachen die Frauenvertreterinnen regionale Anliegen und Projekte.

Der zweite Konferenztag widmete sich digitalen Themen: Anna-Sophia Parockinger, Referentin für Bildung und Ehrenamt, informierte über das VdK-Netz, Podcasts und die Homepage sowie über die Durchführung von Webkonferenzen. Denn gerade für ehrenamtlich engagierte Frauen bietet die digitale Infrastruktur neue Möglichkeiten, sich flexibel und wirkungsvoll einzubringen – sei es durch die Veröffentlichung eigener Beiträge, die Organisation lokaler Aktionen oder die Vernetzung mit anderen Aktiven. Die vereinfachte Teilnahme an Webkonferenzen erleichtert den Austausch auch für diejenigen, die Familie, Beruf und Ehrenamt unter einen Hut bringen müssen.

Am Nachmittag stellten die Frauenvertreterinnen erfolgreiche Projekte aus den Bezirken vor und diskutierten diese gemeinsam. Die Projekte der Frauen zeugen von der beeindruckenden Vielfalt – die Bandbreite der vorgestellten Projekte ist groß und reicht von der geplanten Installation einer „Roten Bank“, die ein sichtbares Zeichen gegen die Gewalt an Frauen setzen soll, bis hin zu Bürgertischen und Demenzbetreuung. Die Frauen organisieren monatliche Mittagessen, Fahrdienste, eine Plattform für niederschwellige Hilfevermittlung und Blumenspenden für Pflegekräfte, die Wertschätzung und Solidarität unter Frauen fördern.

Politische Teilhabe wird durch kreative Formate ermöglicht: Das gemeinsame Kochen mit Jugendlichen und Politikern macht sozialpolitische Themen zugleich greifbar. Und die oft unsichtbare Care-Arbeit machen die Frauenvertreterinnen durch gezielte Projekte sichtbar, zum Beispiel wie Demenzbetreuung, Fahrdienste und Hilfevermittlungsplattformen. Inklusionsprojekte und generationenübergreifende Aktivitäten verbinden Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und fördern Barrierefreiheit und Teilhabe.

Zum Abschluss trugen die Frauenvertreterinnen die Ergebnisse der Bezirkskonferenzen zusammen. Angelika Schiele-Baun betonte die Bedeutung des gegenseitigen Austauschs und der Vernetzung für eine starke Frauenarbeit im VdK: „Wenn Frauen sich ehrenamtlich engagieren, entsteht mehr als Hilfe – es wächst Gemeinschaft, Mitgefühl und gesellschaftlicher Wandel.“ red

# Info-Veranstaltung zum Welt-Diabetestag am 14. November

Diabetes ist mit über 9 Millionen Betroffenen eine weitverbreitete Volkskrankheit. Anlässlich des Welt-Diabetestags veranstaltet der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. gemeinsam mit der Landesapothekerkammer Baden-Württemberg (LAK), dem DBW Diabetiker Baden-Württemberg e.V. und der Arbeitsgemeinschaft Diabetes Baden-Württemberg (ADBW) eine Informationsveranstaltung rund um das Thema Diabetes.

Los geht's am Freitag, 14. November, um 16 Uhr im Haus der Wirtschaft (Bertha-Benz-Saal) in der Willi-Bleicher-Str. 19 in Stuttgart. Vor Ort gibt es zunächst die Möglichkeit für eine Ernährungsberatung. Im Anschluss starten dann die Fachvorträge – mit Informationen zu Medikamentenengpässen, Künstlicher Intelligenz und der Abnehmspritze. Die Veranstaltung endet um 19 Uhr.

## Jetzt informieren!

Alle Interessierten sind eingeladen, bei der Veranstaltung mehr über den aktuellen und zukünftigen Stand der Medizin zu erfahren. red

---

# Blick auf das Mammografie-Screening

## 20 bis 30 Prozent weniger Brustkrebs-Todesfälle – oder doch nicht?

„Unter den Frauen, die am Mammografie-Screening teilnahmen, gingen die Brustkrebs-Todesfälle zwischen 20 und 30 Prozent zurück.“ So stellten Bundesumweltminister Carsten Schneider und Bundesgesundheitsministerin Nina Warken im Juli 2025 das Ergebnis einer Studie der Universität Münster vor. Die Einladungen zum Mammografie-Screening hatte Lisa Pflugfelder bisher ignoriert. Doch diese Zahlen beeindrucken sie. Sie informiert sich daher bei der VdK-Patientenberatung in Stuttgart über die Mammografie.

„Mir war gar nicht bewusst, dass so viele Frauen durch das Mammografie-Screening vor einem Brustkrebs-Tod gerettet werden. Das heißt doch, dass etwa jede vierte Frau, die an dem Screening teilnimmt, nicht am Brustkrebs stirbt. Richtig?“ VdK-Patientenberaterin Željka Pintarić erklärt ihr, dass die Rechnung erst einmal korrekt ist.

Jedoch fehlte bei der Rechnung der konkrete Bezugsrahmen: „Von jeweils 1000 Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren, die regelmäßig innerhalb von 10 Jahren am Mammografie-Screening

teilnehmen, sterben rund vier an Brustkrebs. In der Gruppe der Frauen, die nicht am Screening teilnehmen, sind es dagegen fünf.“

## 0,2 statt 20 Prozent

Doch was heißt das konkret? Pintarić führt aus: „Eine von 1000 Frauen stirbt nicht am Brustkrebs, weil sie am Screening teilnimmt. Das sind rechnerisch 0,1 Prozent. Wenn man von einer Senkung von etwa 25 Prozent ausgeht, versterben acht Frauen in der Gruppe ohne Screening und sechs Frauen in der Gruppe mit Screening. Bezogen auf die 1000 Frauen sind das dann 0,2 Prozent.“

Pflugfelder ist erstaunt: „Das hört sich im Vergleich zu 20 Prozent nach sehr wenig an.“ Nun möchte sie wissen: „Was heißt das nun? Soll ich am Mammografie-Screening teilnehmen oder nicht?“

Doch diese Entscheidung kann ihr die VdK-Patientenberaterin nicht abnehmen: „Das ist allein Ihre Entscheidung. Und die Verwirrung mit den Zahlen macht die Entscheidung nicht leichter. Es ist aber wichtig, die Zahlen transparent zu kommunizieren. Jede Frau muss individuell abwägen, ob für sie der Nutzen die möglichen Risiken überwiegt. Dabei kann zum Beispiel das persönliche Brustkrebsrisiko eine Rolle spielen. Das Risiko kann Ihre Gynäkologin mit Hilfe von Brustkrebsrechnern abschätzen“, rät Pintarić. Denn das Mammografie-Screening hat wie jede Krebsfrüherkennung Vor- und Nachteile: „Bei einem Screening müssen viele gesunde beschwerdefreie Menschen untersucht werden, um wenige kranke Menschen zu entdecken. Die entscheidende Frage ist, wie Sie Ihren persönlichen Nutzen bewerten.“

Die VdK-Patientenberaterin verweist noch auf weitere Studien. Diese besagen, dass es eine gewisse Senkung der Brustkrebs-Sterblichkeit durch das Mammografie-Screening gibt. Eine Änderung in der Gesamtsterblichkeit aber eher nicht. Zwar weist das Screening eine geringe Strahlenbelastung auf, doch es gibt auch zwei wesentliche Nachteile:

Zum einen kann sich bei der Mammografie der Befund Brustkrebs ergeben, der sich aber nach weiteren Untersuchungen nicht bestätigt. Betroffene Frauen werden verunsichert und müssen sich eigentlich nicht notwendigen Untersuchungen unterziehen. Zum anderen besteht das Risiko von Überdiagnosen. Bei einigen Frauen wird beim Screening Brustkrebs festgestellt, der niemals Beschwerden verursacht oder das Leben der Frau beeinträchtigt hätte. Entweder weil er sehr langsam wächst oder weil die betroffene Frau vorher aus einem anderen Grund stirbt.

Pflugfelder ist dankbar für das hilfreiche Gespräch: „Wenn ich mir das so überlege, dann brauche ich noch Zeit für eine Entscheidung. Ich könnte ja diejenige Patientin sein, die durch das Screening vom Brustkrebs-Tod bewahrt wird. Ich bin mir noch nicht sicher, ob dies für mich mehr wiegt als mögliche Nachteile.“ Bei weiteren Fragen möchte sie sich wieder an die VdK-Patientenberatung wenden.

## VdK-Tipps:

Informieren Sie sich über das Mammografie-Screening:

✉ [www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs](http://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs)

✉ [www.gesundheitsinformation.de/brustkrebs](http://www.gesundheitsinformation.de/brustkrebs)

Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen über Ihr persönliches Brustkrebs-Risiko sowie die Vor- und Nachteile des Mammografie-Screenings.

Wägen Sie Nutzen und Risiko für sich persönlich ab.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für eine informierte Entscheidung brauchen.

Zwischen 50 und 69 Jahren können Frauen zusätzlich zur Tastuntersuchung alle 2 Jahre eine Mammographie in Anspruch nehmen. Bei der Mammographie wird die Brust mit niedrig dosierten Röntgenstrahlen untersucht. Die Einladung zur Mammographie erfolgt per Post durch die nächstgelegene Zentrale Mammographie-Screening-Stelle. Die Teilnahme ist freiwillig. Wenn eine Frau sich nicht untersuchen lassen möchte, wird sie nach zwei Jahren erneut eingeladen – es sei denn, sie lehnt künftige Einladungen ab. Mit der Einladung wird eine Informationsbroschüre versandt. Die Broschüre informiert über den Ablauf des Mammographie-Screenings sowie über Nutzen und mögliche Risiken. Wer möchte, kann sich vor der Mammographie ärztlich aufklären lassen. Seit Juli 2024 steht das Mammographie-Screening Frauen bis zum 76. Geburtstag offen. Frauen zwischen 70 und 75 Jahren müssen sich derzeit noch selber bei der Zentralen Screening-Stelle für einen Untersuchungstermin anmelden.

---

## **Digitale Apps bei ADHS**

### **Für Erwachsene und Eltern als Kassenleistung**

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat die App Attexis dauerhaft und die App Oriko vorläufig in das DiGA (Digitale Gesundheitsanwendungen)-Verzeichnis aufgenommen. Sie sind für Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) gedacht. Die App hiToco als ADHS-Elterntraining wurde ebenfalls vorläufig zugelassen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für DiGAs für ADHS, wenn diese ärztlich verordnet oder wenn sie mit vorhandener ADHS-Diagnose direkt bei der Krankenkasse beantragt werden.

**Mehr Informationen:**

**Fehler! Linkreferenz ungültig.**

---

## **VdK Patienten- und Wohnberatung**

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

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

•(07 11) 2 48 33 95

✉(07 11) 2 48 44 10

✉ patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

✉ [www.bw.vdk.de/beratung/](http://www.bw.vdk.de/beratung/)

Geschäftszeiten: Montags 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr sowie dienstags und mittwochs 9 bis 14

Uhr. Eine Beratung ist schriftlich, telefonisch oder im Gespräch vor Ort möglich. Vor persönlichen Besuchen der Geschäftsstelle wird um telefonische Terminvereinbarung gebeten.

Bitte beachten Sie: Die VdK-Wohnberatung ist zurzeit aus personellen Gründen bis auf Weiteres nicht erreichbar.

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

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

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

E-Mail: [j.nemetschek-renz@vdk.de](mailto:j.nemetschek-renz@vdk.de)

Internet: [bw.vdk.de](http://bw.vdk.de)

# Ein Schritt näher an mehr Teilhabe

## Ortsverband Adelsheim/Sennfeld setzt sich ein – Sparkasse jetzt barrierefrei

**Ein offener Brief an den Bürgermeister und den Gemeinderat, gefolgt von zahlreichen Gesprächen mit örtlichen Geschäften und Filialen: Der Ortsverband Adelsheim/Sennfeld engagiert sich aktiv für mehr Barrierefreiheit und Teilhabe. Und das Ganze zeigt Wirkung: Die Sparkasse in Adelsheim ist ab sofort barrierefrei! Noch vor kurzem stellte eine kleine Stufe eine unüberwindbare Hürde dar – Menschen mit Behinderung, mit Rollator oder Rollstuhl, war es ohne Hilfe nicht möglich, ins Gebäude zu gelangen.**

Ideen zur Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität in der Innenstadt von Adelsheim hat der Ortsverband reichlich – und barrierefreie Zugänge sind nur ein Teil davon. Auch mehr Sitzmöglichkeiten in der Innenstadt, besonders für ältere Menschen, mehr ausgewiesene Behindertenparkplätze im Innenstadtbereich sowie die Einrichtung einer öffentlichen Behinderten-Toilette schlägt der VdK-Ortsverband als Möglichkeiten vor.

Und die Mühe lohnt sich: Im Gespräch mit Julian Stieber, Marktdirektor der Sparkasse Neckartal-Odenwald, wurde schnell klar – so viel Aufwand braucht es gar nicht für den barrierefreien Umbau! Schon kurze Zeit später konnte die Baumaßnahme erfolgreich umgesetzt und die bestehende Stufe entfernt werden. Stieber zeigte sich hocherfreut über den gelungenen Umbau: „Es freut mich sehr, dass wir allen Menschen – unabhängig von körperlichen Einschränkungen – nun einen selbstbestimmten und komfortablen Zugang ermöglichen können.“

Auch Jörg Zimmermann, Vorsitzender des VdK-Ortsverbands Adelsheim/Sennfeld, ist froh über die zeitnahe Lösung: „Viele unserer Mitglieder haben eine Schwerbehinderung, zahlreiche Bürger in unserer Stadt sind mobilitätseingeschränkt und sind zwingend auf einen Rollator oder gar Rollstuhl angewiesen. Für diese Menschen ist der barrierefreie Zugang zu öffentlichen Einrichtungen und Gebäuden zwingend notwendig.“

Der VdK-Ortsverband wird auf jeden Fall am Ball bleiben, um weitere Lösungen für mehr Barrierefreiheit umzusetzen. res

---

# Gut vernetzt im Ehrenamt

## Dialog und Austausch im VdK-Wissensnetzwerk

**„Wissen wird größer, wenn man es teilt“ – mit diesen Worten startete Werner Raab, Vorsitzender des Bezirks Nordbaden, am Montag, 6. Oktober, das Wissensnetzwerk Nordbaden. Bei der Veranstaltung tauschten sich die Ehrenamtlichen der Kreisverbände miteinander aus: In Gruppen trafen die jeweiligen Ämter mit je einem Referenten und Moderator aufeinander.**

Lotsen, Kassierer, Revisoren, Schriftführer und so weiter – das Wissensnetzwerk brachte die VdK-Ehrenamtlichen der Kreisverbände in all ihrer Vielfalt zusammen. Das Ziel der erstmalig durchgeführten Veranstaltung: Ehrenamtliche mit identischen Aufgaben zu schulen. Doch genauso wichtig: Die Ehrenamtlichen miteinander zu vernetzen und Wissen zusammenzubringen. Denn was in einem Kreisverband schon gut funktioniert, kann der nächste Kreisverband übernehmen.

### **Wissen zusammenbringen**

Denn Zeit wird immer knapper, auch im Ehrenamt. Neue Anregungen können dabei helfen, die ehrenamtliche Arbeit zu optimieren und die Aufgaben im Vorstand effektiv zu gestalten.

Zudem hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, offen über ihre Aufgaben und bestehenden Probleme zu sprechen – und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Also eine Art Diskussion und Austausch für die tägliche VdK-Arbeit.

Das Konzept für das neue Schulungsformat entwickelte der Bezirk in enger Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen der Kreisverbände und Referentin Nicole Markgraf von der Abteilung Marketing und Kommunikation. Die Resonanz fiel nach der Veranstaltung durchweg positiv aus. Ganz im Sinne des Bezirks Nordbaden, der mit dem Angebot seine Ehrenamtlichen fördern und unterstützen möchte. Das Ziel für die Zukunft: Das VdK-Wissensnetzwerk regelmäßig durchzuführen und auf die anderen Bezirke auszuweiten! res

---

## **Urlaubswoche im Fichtelgebirge**

Mit einer Fichtelgebirgs-Rundfahrt und einem Abstecher nach Tschechien verbrachte der VdK-Ortsverband Rangendingen im Sommer eine kurzweilige Urlaubswoche. Natur und Kultur standen auf dem Programm – und ein Stopp in Bayreuth mit Festspielhaus, Opernhaus und liebenswerter Altstadt rundeten die Reise ab.

---

## **Gedenkstein im Schlosspark**

Im Gemminger Schlosspark steht anlässlich des 75-jährigen Jubiläums des VdK-Ortsverbands Gemmingen ab sofort ein VdK-Gedenkstein. Nur einen Steinwurf entfernt: Der gepflanzte Jubiläumsbaum, ein Spitzahorn, der heranwächst und zum Verweilen einlädt.

## Kreisverband hilft Kreisverband

**Unterstützung in Zeiten der Not ist im Sozialverband VdK selbstverständlich. So auch im Bezirksverband Südbaden: Nachdem Ende April der langjährige Kreisvorsitzende des Kreisverbands Stockach, Karl-Heinz Mathiebe, verstarb, führt der Kreisverband Donaueschingen den Vorstand kommissarisch.**

Neben der Trauer befand sich der KV Stockack sogleich in einer schwierigen Situation. Neue Zugriffsberechtigungen für alle Systeme waren notwendig und die administrativen Abläufe und Ansprechpartner mussten neu definiert werden. Kurt Metzger, Vorsitzender des KV Donaueschingen, bot seine Hilfe an. Inzwischen ist der gesamte Vorstand involviert und unterstützt Stockach tatkräftig. Das Ziel: Einen selbstständig agierenden Vorstand aufzubauen.

Die Funktion der Frauenvertreterin und des Kassierers im KV Stockach ist inzwischen vergeben. Nach einer neuen Vorsitzenden oder einem neuen Vorsitzenden wird weiterhin gesucht. red

---

## Kerstin Abele von VdK-Präsidentin Bentele geehrt

**Ortsverband Hüttlingen-Abtsgmünd-Adelmannsfelden:  
Silberne Ehrennadel für herausragendes ehrenamtliches Engagement**

**Kerstin Abele wurde vom Sozialverband VdK Deutschland mit der Silbernen Ehrennadel und der Ehrenurkunde für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement im Bereich Barrierefreiheit im Altkreis Aalen ausgezeichnet.**

Die Ehrung erfolgte bei der Vorstandssitzung des VdK Ortsverbands Hüttlingen-Abtsgmünd-Adelmannsfelden durch den stellvertretenden Kreisverbandsvorsitzenden Ronald Weinschenk. Neben ihrem sozialen Einsatz für Barrierefreiheit erzielte Kerstin Abele im Handbike-Sport 2025 Spaltenplatzierungen unter anderem beim Halbmarathon Berlin, dem National Handbike Circuit und dem International Pararace in Interlaken in der Schweiz.

Mitte September bereitet sie sich gerade auf den Berlin-Marathon am 21. September sowie das abschließende Rennen des National Handbike Circuit am 28. September in Ulm vor.

Alle VdKler wünschen Kerstin viel Erfolg! red

## Kerstin Abele

Frau Abele, Sie engagieren sich seit mehr als 20 Jahren im Sozialverband VdK. Warum?

Barrierefreiheit ist schon seit vielen Jahren mein Steckenpferd. Durch eine unfallbedingte Querschnittslähmung bin ich auf den Rollstuhl angewiesen und das Thema begegnet mir jeden Tag. In Aalen bin ich im Beirat von Menschen mit Behinderung tätig. So ist der VdK auf mich aufmerksam geworden. Ronald Weinschenk hat mich davon überzeugt, Mitglied im VdK zu werden. Im Ortsverband Hüttingen/Abtsgmünd/Adelmannsfelden kann ich mich zum Thema Barrierefreiheit einbringen und vor allem auch in meiner Heimatgemeinde Hüttingen. Wobei es mit der Barrierefreiheit schon auch immer wieder ein Kampf ist, aber da bin ich ja beim VdK genau richtig.

Warum ist das denn so ein Kampf mit der Barrierefreiheit?

Es ist nicht immer einfach, Architekten und Städteplaner zu überzeugen – bei Planungen geht es eher um Schönheit als um Funktionalität. Aber was bringt ein schönes Gebäude, wenn die Nutzer nicht zurechtkommen? Es geht auch nicht nur um zwei oder drei Rollstuhlfahrer – das sind die Argumente der Planer – es geht um eine alternde Gesellschaft, blinde und sehbehinderte Menschen. Und jede Mutter mit Kinderwagen freut sich genauso wie ein Rollatornutzer über einen abgesenkten Bordstein und einen barrierefreien ÖPNV. Und wenn Barrierefreiheit von Anfang an richtig geplant wird, entstehen auch keine Mehrkosten – teurer wird es nur, wenn zum Beispiel die behindertengerechte Toilette nicht auf der richtigen Höhe angebracht wird und nachträglich verändert werden muss. Rund 40 % aller Menschen einer Gesellschaft profitieren von Barrierefreiheit, für den Rest ist es zusätzlicher Komfort. Allerdings wird dieser Komfort nicht von allen Menschen geschätzt. Ich würde mir wünschen, dass das Thema Barrierefreiheit im Architektur-Studium eine viel größere Rolle spielt, erst kürzlich habe ich von einem Studenten erfahren, dass es mehr als nebensächlich behandelt wird.

Was gibt Ihnen Ihr Sport?

Als Kind, damals noch auf zwei Beinen unterwegs, war ich in einem Sportverein, Bewegung gehörte schon immer zu meinem Leben. Nach meinem Unfall bin ich zum Glück schnell zum Rollstuhlsport gekommen, das gab mir Lebensmut und ich hatte Spaß daran, mich auszupowern – mit den ersten Erfolgen kam Selbstvertrauen dazu. Seit 34 Jahren bin ich im Rollstuhlsport aktiv, erst im Rennrollstuhl, jetzt im Handbike. Meine Freunde freuen sich mit mir über Erfolge und durch den Sport entstehen viele soziale Kontakte. Und klar, der Sport diszipliniert mich auch – durchhalten, nicht aufgeben, auf die Zähne beißen – das habe ich beim Training und in Wettkämpfen gelernt und das gibt mir viel für meinen Alltag und mein Leben. nem

---

## Besuch im höchsten Gericht

Die Frauenvertreterin des Kreisverbands Heilbronn Rita Kemmel-Schumacher organisierte eine Bildungsfahrt nach Karlsruhe, die auf großes Interesse stieß: Eine Führung im

Bundesverfassungsgericht stand auf dem Programm. Die Teilnehmerinnen erhielten dabei Einblicke in die Arbeit des höchsten deutschen Gerichts.

---

## Hirsch in VdK-Farben

Fridu von der Linde, das Schönauer Wappentier, erstrahlt in brillantem VdK-Blau. Der Ortsverband Todtnau-Schönau, allen voran Angela Gutmann und Ursula Karle, haben ihn bemalt.

---

## Grüne Ampel für die Deaflympics

**Im November finden in Tokio die Weltspiele der Gehörlosen statt**

**Startampeln und Flaggen spielen bei den Deaflympics eine große Rolle. Am 15. November werden die Spiele der Gehörlosen und hörbehinderten Menschen in Tokio eröffnet. Für Deutschland treten 67 Athletinnen und Athleten in zwölf Sportarten an.**

Die Deaflympics werden bunte Spiele mit toller Stimmung und bewegenden Momenten werden, gleichzeitig aber viel ruhiger ablaufen als Paralympische und Olympische Spiele. Gehörlose und hörbehinderte Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt nehmen vom 15. bis 26. November an den Wettkämpfen in Tokio teil.

Die deutsche Delegation freut sich natürlich auf diesen Höhepunkt, wie Petra Klein, Bundestrainerin für die Leichtathletik, berichtet. „In den Stadien und Hallen ist es ruhiger“, erzählt sie. Die Fans haben viele Fahnen und Plakate zur Unterstützung der Sportlerinnen und Sportler dabei. „Die Gehörlosen hören zwar keine Anfeuerungen, aber sie spüren die Stimmung und werden dadurch motiviert und getragen.“ Klein spricht von einem herzlichen Miteinander verschiedener Nationen. Bevorzugtes Kommunikationsmittel ist die Internationale Gebärdensprache.

### Fahnen beim Fehlstart

Zum Start bei den Laufwettbewerben wird zwar auch geschossen. In der Leichtathletik und beim Schwimmen haben die Sportlerinnen und Sportler aber zusätzlich ein kleines Gerät vor sich. Rote Leuchten heißt „Auf die Plätze!“, gelb: „Fertig!“, und die grüne Leuchte: „Los!“ Bei einem Fehlstart stehen Kampfrichterinnen und Kampfrichter an der Bahn, die durch das Winken von Fahnen die Läuferinnen und Läufer stoppen. In Teamsportarten wie Fußball und Volleyball benutzen die Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter statt Trillerpfeife ebenfalls Fahnen.

Diese technischen Unterschiede bei den Wettkämpfen sind Grund dafür, dass es die Deaflympics gibt. „Körperlich sind die gehörlosen Athletinnen und Athleten genauso leistungsfähig wie die hörenden“, erläutert Ricardo Scheuerer, Vizepräsident des Deutschen Gehörlosen-Sportverbands (DGSV). „Die Einschränkung liegt in der Kommunikation, also bei Startsignalen, Traineranweisungen oder Schiedsrichterentscheidungen, nicht in der Kraft, Ausdauer oder Technik.“

Petra Klein gibt Rückmeldungen im Training so schnell wie möglich nach der Aktion, berichtet sie. „Da ein Zurufen nicht möglich ist, stelle ich mich in das Blickfeld des Sportlers, um direkte Korrekturen zum Bewegungsablauf zu geben.“ Videoauswertungen dauern länger als bei Hörenden. So schauen Athlet und Trainerin das Video gemeinsam an, stoppen dieses immer wieder, um miteinander in Gebäuden zu sprechen. Hörende sehen sich dagegen das Video an, und der Trainer kann der Athletin bereits parallel Verbesserungsvorschläge machen.

Vor 101 Jahren fanden erstmals Deaflympics in Paris statt. Nach den Sommerspielen in Tokio sind als Nächstes im Januar 2027 in Innsbruck Winterspiele geplant. Der DGSV will sich mit München für die Sommerspiele 2033 bewerben. Ricardo Scheuerer sieht gute Chancen für die Bewerbung und verweist auf den hervorragenden Ruf Deutschlands als Ausrichter von großen Sportveranstaltungen.

**Sebastian Heise**

✉ [www.dg-sv.de](http://www.dg-sv.de)

---

## Internet, Fernsehen & Co.

### Digitale Angebote dominieren Freizeitaktivitäten

**Die Deutschen verbringen ihre Freizeit hauptsächlich digital. Das zeigt der Freizeitmonitor 2025 der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen. Doch es ist auch eine Gegenbewegung zu beobachten: Analoge Aktivitäten gewinnen an Bedeutung.**

98 Prozent aller Deutschen nutzen in ihrer Freizeit das Internet. Viele sehen regelmäßig fern oder hören Musik (jeweils 83 Prozent) und beschäftigen sich mit Computer oder Smartphone (jeweils 79 Prozent). Heutzutage wird „orts- und zeitunabhängig konsumiert, was gerade gefällt“, sagt Professor Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der BAT-Stiftung für Zukunftsfragen.

An Bedeutung verloren haben Treffen im Freundes- und Familienkreis, das Schwätzchen mit der Nachbarin und Besuche von Kneipen, Bars oder Clubs. Reinhardt sieht diese „schleichende Erosion sozialer Kontakte“ mit Besorgnis.

Als „Gegenpol zur schnellen, fragmentierten Mediennutzung“ bewertet die BAT-Stiftung, dass sich der Anteil der Leserinnen und Leser von gedruckten Büchern mit rund 35 Prozent seit gut

15 Jahren hält. Zudem hat sich auch der regelmäßige Spaziergang zu einer festen Gewohnheit im Alltag von 59 Prozent der Deutschen entwickelt.

Solche analogen Aktivitäten würden ein wachsendes Bedürfnis nach Entschleunigung, Ausgleich und sinnlich-körperlicher Erfahrung widerspiegeln, heißt es von der BAT-Stiftung zur Langzeitstudie des Freizeitverhaltens. **ken**

---

## Beliebtes Reiseziel Deutschland

### So viele Übernachtungen wie noch nie

**Die Deutschen verreisen gerne – und immer öfter auch im eigenen Land. Noch nie gab es so viele Übernachtungen wie im ersten Halbjahr 2025. Die Zahl ausländischer Gäste sinkt jedoch.**

Von Januar bis Ende Juni 2025 zählten laut Statistischem Bundesamt die Beherbergungsbetriebe in Deutschland 223,3 Millionen Übernachtungen. Die Zahlen lagen um rund 200 000 höher als im bisherigen Rekordzeitraum des ersten Halbjahrs 2024.

Der positive Trend ist auf Urlaubsgäste aus dem Inland zurückzuführen. Gegenüber dem ersten Halbjahr 2024 stieg die Zahl der deutschen Gäste um 0,8 Prozent auf 187 Millionen. Hingegen sank die Zahl ausländischer Gäste um 3,2 Prozent auf 36,4 Millionen. Erklärt wird das auch mit der Fußball-WM, die 2024 ungewöhnlich viele Menschen aus dem Ausland nach Deutschland gezogen hatte. Diese fehlen in diesem Jahr.

Insgesamt sind Deutsche häufiger im In- und Ausland unterwegs als je zuvor. 277 Millionen Reisen mit mindestens einer Übernachtung gaben sie bei Umfragen des Statistischen Bundesamts für das Jahr 2024 an, sechs Prozent mehr als im Vor-Corona-Jahr 2019. Allerdings verreisen 20 Prozent nach eigenen Angaben gar nicht.

Einbrüche gibt es bei Geschäftsreisen. Hier wurden 2024 mit 37 Millionen Reisen zehn Prozent weniger als 2019 durchgeführt. Tagungen finden jetzt häufig digital und weniger vor Ort statt.

### Verregneter Sommer

Die gestiegenen Kosten für Personal, Energie und Lebensmittel machen sich in der Branche bemerkbar. Diese Faktoren dämpfen die Gewinne in der Hotellerie.

Die Gastronomie beklagt weiterhin einen Gästerückgang und führt das auf die höheren Preise fürs Essengehen zurück. Der teils sehr verregnete Sommer hat zusätzlich in Biergärten und Außenterrassen für Flaute gesorgt. Die Senkung der Gastro-Mehrwertsteuer 2026 von 19 auf sieben Prozent auf Speisen soll das Geschäft wieder ankurbeln. **bsc**

# Das Beste kommt zum Schluss

## Zwei Journalistinnen feiern in ihrem Buch „Endlich ich!“ eine neue Lebensphase

**Udo Jürgens sang einst, das Leben beginne mit 66. Für Brigitte Huber und Anne-Bärbel Köhle fängt es schon früher an – mit 60 Jahren. In ihrem Buch „Endlich ich! Wie wir mit 60 anfangen, unser bestes Leben zu leben“ erkunden sie eine Lebensphase, die weniger mit Stillstand als mit Aufbruch zu tun hat.**

Es ist ein persönlicher Rück- und Ausblick zweier Journalistinnen, die nach Jahrzehnten im Hochgeschwindigkeitsmodus innehalten und fragen: Was bleibt – und was kommt noch? Gemeinsam mit Gleichaltrigen, Expertinnen und Coaches richten sie den Blick auf die großen Themen (nicht nur) des Alters: auf Sinn, Nähe, Mut, Körper, Zukunft.

Ihr Ton ist offen, zugewandt, nie belehrend. Das Buch liest sich wie ein Briefwechsel, in dem zwei alte Freundinnen Bilanz ziehen. Sie selbst nennen es eine „Lebensphasenbegleiterin“.

### Lebenselixier Neugierde

In acht Kapiteln erzählen sie von Menschen, die Neues wagen: von einer Psychologin, die im Ruhestand Dudelsackspielen lernt, einem Mann, der mit 65 Jahren eine Metzgerlehre beginnt, oder einer Krankenschwester, die nun als Djane auflegt. Diese Geschichten sind mehr als Anekdoten – sie sind Beweise dafür, dass Neugierde das eigentliche Lebenselixier ist. „Du musst schon raus aus der Tür“, schreiben Huber und Köhle, „dann passieren die Dinge wieder von selbst.“

Auch als Journalistinnen bleiben sie ihrer Methode treu: gründlich recherchieren, fragen, berichten. So fließen Erkenntnisse aus Wissenschaft und Psychologie ein – etwa, dass Zahngesundheit und Hirnstrukturen in Zusammenhang stehen oder dass die Zeit keineswegs wirklich so viel schneller vergeht, je älter man wird.

„Wir sind jetzt 60 und haben – bei guter Führung – noch einmal 30 Jahre vor uns“, sagt Huber. „Das ist dieselbe Lebensspanne wie zwischen 30 und 60. Und da ist ja auch einiges passiert.“ Dieser nüchterne, zugleich trotzig-heitere Blick trägt das Buch. Die Autorinnen beschönigen nichts: Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, die Angst vor Demenz oder Altersdiskriminierung – all das gehört zur Realität. „Es bringt ja nichts, das Alter zu beschönigen“, heißt es, „es wird mit dem Tod enden – und vielleicht vorher noch mit Krankheit.“ Und doch überwiegt die Zuversicht, dass diese Jahre Freiheit schenken können – Freiheit von Erwartungen, von Rollen, von Perfektionismus.

Für Huber und Köhle bedeutet 60 ein „Mehr an Entscheidungsfreiheit“: weniger Pflicht, auch nicht mehr alles aushalten müssen, mehr Lust, das Leben wieder als eigenes Projekt zu

begreifen. Sie nennen es die „Kür-Jahre“. Und wer ihnen zuhört, spürt: Das ist keine Schönfärberei, sondern gelassener Realismus.

Beide wissen, wovon sie sprechen. Anne-Bärbel Köhle, Jahrgang 1962, ist Chefredakteurin im „Wort & Bild Verlag“, Brigitte Huber, 1964 geboren, leitete fast 20 Jahre die Zeitschrift „Brigitte“ und prägte eine ganze Ära von Frauenmagazinen. Als der Verlag neu aufgestellt wurde, stand auch Huber vor der Frage, die viele umtreibt: „Wie geht es jetzt weiter?“ Aus dieser gemeinsamen Suche entstand die Idee zum Buch im persönlichen Gespräch.

## Phase voller Premieren

„Endlich ich!“ ist eine Einladung, das Älterwerden nicht als Abstieg, sondern als Übergang zu verstehen – als Zeit, in der man nichts mehr beweisen muss. Eine leise Feier der Selbstbestimmung. Und ein Beweis, dass die dritte Phase des Lebens nicht nur die ruhigste, sondern vielleicht auch die freieste sein kann: eine Phase voller Premieren. Auf Anne-Bärbel Köhle wartet das Sportabzeichen, auf Brigitte Huber der Spanischkurs. Und auf Sie? **Claudia Kepp**

### Buchtipp

Brigitte Huber/Anne-Bärbel Köhle: Endlich ich! Wie wir mit 60 anfangen, unser bestes Leben zu leben. S. Fischer. 23 Euro.

---

## Glücklich in Kassel

Auch 2025 holt Kassel wie im Vorjahr unter den deutschen Großstädten den ersten Platz im SKL-„Glücksatlas“.

„Familiär, beschaulich, sicher und grün“ sind laut Auswertung die Attribute einer Stadt, in der sich die Menschen rundum wohl fühlen. Große soziale Ungleichheit innerhalb einer Stadt lässt dagegen die Zufriedenheit sinken. Im Auftrag der SKL (Süddeutsche Klassenlotterie) wurde die Bevölkerung der 40 deutschen Großstädte (über 200 000 Einwohnerinnen und Einwohner) für den „Glücksatlas“ repräsentativ befragt. Wie im Vorjahr hat die Stadt Kassel den Titel der glücklichsten Großstadt errungen. Schlusslicht ist Rostock.

## Gutes Miteinander

Die Lebenszufriedenheit in kleineren Städten ist größer als in solchen mit über 400 000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Wirtschaftliche Kriterien spielen eine geringere Rolle als das gute Miteinander. Spitzenreiter Kassel liegt hinsichtlich Arbeitsmarkt und Einkommen unter dem bundesdeutschen Durchschnitt, überzeugt aber als quirlige Universitätsstadt, mit guter medizinischer Versorgung und vielen Grünflächen. Auch Duisburg mit einer aktuellen Arbeitslosenquote von 13,1 Prozent schafft es auf Platz 10. Das wirtschaftsstarken München liegt nur auf Platz 27 von 40. **bsc**

# Eine lösbare Mammutaufgabe

## Expertin nimmt Angehörigen die Furcht davor, das Elternhaus aufzulösen, und gibt ihnen viele Tipps

**Wenn es gilt, den Haushalt der Eltern zu entrümpeln, sind viele Kinder überfordert. Es kommen Gefühle und Erinnerungen hoch. Wie kann man in das emotionale Chaos behutsam eine Struktur bringen, und wie geht man am besten vor? Dr. Christina Erdmann ist Führungskräftecoach und hilft Betroffenen dabei, diese große Herausforderung gut zu meistern.**

Bei einer Haushaltsauflösung stehen Hinterbliebene vor zahlreichen schwierigen Entscheidungen. Hinzu kommen womöglich Konflikte zwischen Geschwistern. Was in dieser Situation entlastet, sind handfeste Ratschläge und Informationen. Deshalb hat Christina Erdmann das Ratgeberbuch „Adieu Elternhaus“ geschrieben. Es dient als Anleitung für Betroffene, wie sie die Aufgaben Schritt für Schritt bewältigen können.

### Das Ende der Kindheit

„Viele denken, sie müssten ganz schnell alles durchziehen“, beobachtet die Expertin. In all dem Stress verpassen sie womöglich die kostbare Chance, sich zu verabschieden. Denn: „Das Auflösen des Elternhauses ist das endgültige Ende der eigenen Kindheit.“ Sie rät Angehörigen, zunächst ihren Gefühlen Raum zu geben. Dadurch sind sie besser für die kommenden Aufgaben gewappnet, ist die Expertin überzeugt. Vier Wochen wären wünschenswert. „Gestehen Sie sich zu, erst einmal sich selbst zu sortieren. Stellen Sie sich Fragen: Was verbinde ich mit dem Elternhaus, und was soll daraus werden? Weiß ich schon, was ich gerne mitnehmen möchte? Schreiben Sie diese und erste Antworten auf“, rät Christina Erdmann.

Zur Kindheit gehören häufig alte Geschwisterrivalitäten, die nun wieder aufflammen können. „Geschwister sollten beim Aussortieren mit banalen Dingen anfangen und nicht als Erstes bestimmte Erinnerungsstücke sichern“, empfiehlt die promovierte Pädagogin. Wenn sie sich nicht einigen können, kann eine Erbmediation helfen, weiteren Ärger und den Gang vors Gericht zu vermeiden.

### Fotos zum Abschied

Abschiedsfotos des Hauses werden in der Hektik oft vergessen. Doch diese können beim Erinnern, Trauern und Loslassen helfen. „Bevor Sie also anfangen, Bilder abzuhängen, Regale auszuräumen, Möbel umzustellen und Dinge zu verpacken, gehen Sie von Zimmer zu Zimmer und halten Sie jeden Winkel mit der Kamera fest.“

Wer vor der Mammutaufgabe steht, das Elternhaus auflösen zu müssen, ist dankbar für geeignete Helferinnen und Helfer, etwa handwerklich begabte Personen. Ein weiterer Entrümpelungstipp lautet: Nicht mit Gegenständen anfangen, die Erinnerungen und Emotionen wecken, wie etwa Bücher, Kleidung oder Fotoalben. Der Einstieg fällt wesentlich leichter mit

Dingen, bei denen kein Zweifel besteht, dass sie später keiner vermissen wird. „Das kann ein Stapel alter Tupperdosen oder eine Sammlung leerer Kartons im Keller sein.“

Anschließend gilt es, die Einrichtung nach Kategorien zu sortieren – etwa gerahmte Bilder, Lampen, Tischdecken, Vasen – und diese in einem Zimmer zusammenzutragen. Der Vorteil: Man bekommt einen Überblick über die Dinge derselben Kategorie. Dann kann man überlegen: Was behalte ich davon, was verschenke ich, was kann ins Sozialkaufhaus? Nimmt man sich hingegen jedes Zimmer einzeln vor, stößt man wiederholt auf Dinge derselben Kategorie und muss immer wieder neu darüber nachdenken, was beispielsweise mit den Bildern geschehen soll.

„Es hilft, zu entscheiden, was bleiben soll“, bekräftigt Christina Erdmann. Ihr persönliches Beispiel: „Als meine Mutter ins betreute Wohnen umzog, stellte ich alle Vasen vor ihr auf den Tisch. Sie konnte mir in traumwandlerischer Sicherheit sagen, welche davon sie mitnehmen möchte.“

Es wäre wünschenswert, dass Eltern mit ihren Kindern über das Thema Erbe sprechen. „Teilen Sie ihnen mit, woran Sie besonders hängen und was ruhig weggegeben werden darf. Ihre Kinder sollten außerdem erfahren, ob Sie ein Schließfach bei der Bank besitzen. Und schreiben Sie ein Testament“, appelliert Christina Erdmann.

**Elisabeth Antritter**

✉ [adieuelternhaus.de](http://adieuelternhaus.de)

---

## Eintracht Frankfurt ist Digitalmeister

### Institut hat die Online-Angebote der Fußball-Bundesligisten analysiert

**Die 18 Vereine der Fußball-Bundesliga kämpfen nicht nur auf dem Rasen um Titel, Punkte und die Gunst der Fans. Auch in der digitalen Welt konkurrieren die Teams miteinander – aber nur vier Vereine spielen hier bereits in der Champions League.**

Das Deutsche Institut für Service-Qualität (DISQ) hat die aktuellen Bundesligisten hinsichtlich ihres digitalen Reifegrads unter die Lupe genommen. So prüften geschulte Testnutzerinnen und -nutzer intensiv die Internetauftritte der Teams, darüber hinaus wurden die Webseiten einer detaillierten Begutachtung unterzogen. Des Weiteren führte das DISQ eine Angebots- und Leistungsanalyse durch, bei der die Digitalisierung in Bereichen wie Spieleranalyse und Scouting, Social Media und Digitale Interaktion, Digitale Services der App, Digitalisierung im und rund um das Stadion sowie eSport-Aktivitäten untersucht und bewertet wurden.

Ergebnis: Die Liga erzielte insgesamt ein gutes Gesamtergebnis. Vier Klubs erhielten das Qualitätsurteil „sehr gut“ und spielen damit sozusagen digital in der Champions League. Mit 90,8 Punkten kann sich Eintracht Frankfurt als Deutscher Digitalmeister 2025 feiern. Die Hessen

glänzen mit einem starken digitalen Angebot: von der vielfältigen Vereins-App etwa mit Live-Content, Mobile Payment, interaktiven Features, ÖPNV-Ticket-Integration und Notfallmanagement bis hin zu innovativen Stadionlösungen wie moderner 5G- und WLAN-Infrastruktur und smartem Facility-Management. Auch in Bereichen wie Social-Media-Präsenz, eSport und digitaler Fan-Interaktion setzt die Eintracht Maßstäbe.

## Breites Mittelfeld

Mit gebührendem Abstand folgen Bayern München (81,4 Punkte), Borussia Dortmund und Werder Bremen (jeweils 80,5 Punkte) auf den weiteren Champions-League-Plätzen. 13 Vereine mit der Note „gut“ bilden das dicht gestaffelte Mittelfeld der Tabelle, angefangen vom FSV Mainz 05 mit 78,7 Punkten über die TSG Hoffenheim und den VfL Wolfsburg (jeweils 78,6 Punkte) bis hin zu RB Leipzig (73,0 Punkte) und dem FC Heidenheim (72,4 Punkte). Abgeschlagenes Schlusslicht ist Union Berlin mit 66,4 Punkten und der Note „befriedigend“.

Ein gutes Bild geben alle Vereine beim Online-Service ab: Die Webseiten punkten mit klarer Struktur, mobiloptimiertem Design und umfassenden Informationen vom Ticketshop bis zum Liveticker. In der Angebotsanalyse zeigen sich starke Auftritte bei Social Media, Spieleranalyse und App-Funktionen. Verbesserungspotenzial gibt es bei interaktiven Fan-Angeboten, Gamification-Elementen und digitalen Stadion-Services wie virtuellen Stadiontouren. **Mirko Besch**

---

# Jeder Zweite zockt

## Im Schnitt werden zwei Stunden pro Tag gespielt

**Zocken, daddeln, gamen: 52 Prozent der Bürgerinnen und Bürger spielen zumindest hin und wieder Video- und Computerspiele. Dabei gibt es nur wenig Unterschiede zwischen Männern und Frauen.**

Einer telefonischen Umfrage im Auftrag des Digitalverbands Bitkom zufolge sind unter den Frauen ebenso viele Spielbegeisterte wie unter den Männern. Jeweils 52 Prozent der über 1200 Befragten vertreiben sich regelmäßig die Zeit mit Zocken. Unterschiede zeigen sich allerdings bei der täglichen Spieldauer: Frauen verbringen am Tag durchschnittlich etwa 2,2 Stunden mit Gaming, Männer mit 1,9 Stunden etwas weniger.

## Konsolen sind beliebt

Die meistgenutzten Spiele sind sogenannte Casual Games, das sind überwiegend kostenlose Gelegenheitsspiele mit einfachen Regeln, wie Candy Crush, Fruit Ninja, Angry Birds oder Quizduell. Großer Beliebtheit erfreuen sich auch Strategie-, Management- und Aufbauspiele (68 Prozent), Jump'n'Run- oder Geschicklichkeitsspiele (65 Prozent) sowie Action-Spiele (58 Prozent). Insgesamt 98 Prozent der Gamerinnen und Gamer nutzen dabei Spielkonsolen, fast neun von zehn zocken auf ihrem Handy (88 Prozent). Dahinter folgen Laptop (75 Prozent), Tablet (53 Prozent) und Computer (45 Prozent).

Die meisten der Befragten daddeln vor allem allein (29 Prozent) oder online mit anderen (28 Prozent). Jeder Neunte gibt an, am liebsten mit anderen im selben Raum zu spielen. Der Rest hat keine klare Präferenz bei dieser Frage.

Häufigster Antrieb der Spielleidenschaft (für 54 Prozent): im Spiel der oder die Beste zu sein. Die Frage, ob man es bevorzugt, im Wettkampf gegen andere anzutreten, bejaht ein Drittel, während ein Viertel lieber kooperativ in einem Team unterwegs ist. Die anderen wollen sich nicht festlegen.

Ist das Interesse am Gaming groß, muss auch nicht immer selbst gespielt werden. Zwei von fünf haben Spaß daran, anderen ab und zu beim Spielen zuzuschauen, zum Beispiel über YouTube oder Twitch. Die Liebe für den meist aufregenden Zeitvertreib geht für 45 Prozent sogar so weit, dass sie folgender Aussage zustimmen: „Ich kann mir ein Leben ohne Video- und Computerspiele nicht mehr vorstellen.“

Von den rund 600 Gamerinnen und Gamern unter den Befragten finden einige, dass sich durch die Spiele verschiedene Fähigkeiten erlernen oder verbessern lassen, wie Problemlösungskompetenz (53 Prozent), Reaktionsgeschwindigkeit (40 Prozent) und Konzentration (39 Prozent). Aber sie sehen auch mögliche Gefahren. Dazu zählen beispielsweise der unzureichende Schutz Minderjähriger (41 Prozent), sozialer Rückzug (39 Prozent) sowie Spielsucht (36 Prozent). **mib**

---

## **Vorsicht bei schnellen Schnäppchen**

### **Tipps der Verbraucherzentralen zu Aktionstagen wie „Black Friday“**

**Bald wird wieder für den „Black Friday“ geworben. Die Verbraucherzentralen mahnen zur Vorsicht. Nicht jedes Angebot ist günstig, und Betrüger sind aktiv.**

Ob auf Webseiten, in Werbebeilagen oder in Schaufenstern: Zum „Black Friday“ (Schwarzer Freitag) am 28. November werden Rabatte angeboten. Der Name kommt aus den USA und bezeichnet den Freitag nach Thanksgiving (Erntedankfest). Dieser Tag wird schon seit Längerem vom Handel für Verkaufsaktionen genutzt, die manchmal auch auf eine ganze Woche ausgedehnt werden („Black Week“). Dabei werden Produkte teilweise sehr preiswert angeboten. Allerdings sollte man an solchen Tagen – dazu zählen auch die „Amazon Prime Days“ und der „Cyber Monday“ – Regeln beachten, um keine Enttäuschungen zu erleben.

#### **Nicht blenden lassen**

Die Verbraucherzentralen warnen davor, sich von vermeintlich niedrigen Preisen blenden zu lassen. Vor einem Online-Kauf sollte man das Angebot vergleichen. Erst wenn sich dieses bei zwei Preissuchmaschinen nicht unterbietet lässt, kann sich der Kauf lohnen.

Unter Druck setzen lassen sollte sich niemand, auch nicht von der Angabe, dass nur noch wenige Produkte vorhanden sind oder der günstige Preis befristet ist. Es lohnt sich meist, das Angebot in Ruhe zu prüfen. Selbst wenn ein Schnäppchen verpasst wird: Gute Angebote kommen immer wieder.

Auch vor Betrügern, die solche Aktionen nutzen, um Geld zu ergaunern, sollten Käuferinnen und Käufer gewarnt sein. Sie sollten genau darauf achten, auf welcher Webseite das Angebot steht. Aber selbst auf dem Marketplace von Amazon sind Kundinnen und Kunden nicht sicher. Bereits seit Jahren finden sich dort dubiose Händler mit Fake-Angeboten. Daher raten die Verbraucherschützer von der Bezahlung per Vorkasse ab. Besser ist es, per Rechnung oder Lastschrift zu zahlen. Letzteres kann bei einem Betrug rückgängig gemacht werden.

Wenn ein Schnäppchen nicht gefällt oder es doch günstigere Angebote gibt, kann man in der Regel bis zu 14 Tage nach Lieferung das Produkt zurücksenden. Eventuell muss man dann die Versandkosten tragen.

Eine gute Alternative kann der Weg ins lokale Geschäft sein. Der stationäre Handel bietet oft auch hohe Rabatte an, und dort kann man sich die Schnäppchen anschauen und nach dem Kauf gleich mitnehmen. **Sebastian Heise**

---

## **Wenig Rücklagen und im Zahlungsverzug**

### **Unerwartete Anschaffungen und Energiekosten überfordern viele Haushalte**

**Obwohl immer mehr Menschen in Deutschland beim Heizen sparen, können viele die Energierechnung nicht bezahlen. Auch größere ungeplante Anschaffungen sind für viele Haushalte ein Problem.**

Viele Menschen in Deutschland können ihre Strom- und Gasrechnungen nicht mehr bezahlen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lebten im Jahr 2024 rund 4,2 Millionen Menschen nach eigenen Angaben in Haushalten, die bei Rechnungen von Versorgungsbetrieben wie etwa Gas- und Stromversorgern in Verzug waren. Das sind fünf Prozent der Bevölkerung.

Insbesondere Mieterinnen und Mieter konnten die Rechnungen nicht begleichen. Während 3,4 Prozent der Menschen mit Wohneigentum im Zahlungsverzug waren, lag der Anteil bei Mieterhaushalten mit 6,4 Prozent höher.

### **Finanziell überfordert**

Doch nicht nur Strom- und Gasrechnungen sind für viele Menschen kaum bezahlbar. Auch für unerwartet anfallende Anschaffungen fehlt oft das Geld. Fast ein Drittel (32,2 Prozent) der Bevölkerung lebte im Jahr 2024 in Haushalten, die mit einer ungeplanten größeren Ausgabe finanziell überfordert waren. Im Vergleich zum Vorjahr ist der Anteil leicht gesunken. Im Jahr 2023 hatten 35 Prozent der Bevölkerung angegeben, keine ausreichenden finanziellen Mittel für unerwartete Anschaffungen zu haben. Als unerwartet anfallende Ausgabe galt in der Statistik in den vergangenen beiden Jahren eine Summe in Höhe von mindestens 1250 Euro.

Auch Nebenkosten und Nebenkostennachzahlungen stellen für viele Mieterinnen und Mieter ein finanzielles Problem dar. Die Preise für Wohnnebenkosten wie Wasserversorgung, Müllabfuhr, Gebäudereinigung, die Wartung von Aufzügen oder ähnliche Aufwendungen sind überdurchschnittlich gestiegen.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts lagen die Preise im August 2025 um vier Prozent höher als im Vorjahresmonat. Im Vergleich dazu nahmen die Verbraucherpreise insgesamt im selben Zeitraum um 2,2 Prozent zu.

### **Niedrigere Energiepreise**

Für Haushaltsenergie mussten Verbraucherinnen und Verbraucher zuletzt hingegen weniger Geld bezahlen. Die Kosten für Strom, Gas, Heizöl, Fernwärme oder feste Brennstoffe wie Holz und Kohle waren im August 2025 um 2,3 Prozent niedriger als im Vorjahresmonat.

Während der Energiekrise waren die Preise insbesondere im Jahr 2022 stark angestiegen und befinden sich weiterhin auf einem hohen Niveau. **Jörg Ciszewski**

---

## **Steuererstattung ist pfändbar**

### **Finanzamt muss Schuldner nicht informieren**

**Wer Schulden hat, kann eine unangenehme Überraschung erleben: Die Lohnsteuerhilfe Bayern (Lohi) weist darauf hin, dass Gläubiger unter bestimmten Voraussetzungen auch auf die Steuererstattung zugreifen können.**

Überschuldung betrifft längst nicht nur Arbeitslose oder Geringverdienende. Steigende Mieten, Energie- und Lebensmittelpreise führen dazu, dass immer mehr Menschen ihre Rechnungen nicht mehr begleichen können.

Wie die Lohi berichtet, haben Gläubiger per Pfändung Zugriff auf das Einkommen oder Vermögen des Schuldners. Dazu ist ein vollstreckbarer Titel wie ein Gerichtsbeschluss oder Vollstreckungsbescheid vom Amtsgericht notwendig. Ist ein Pfändungs- und Überweisungsbeschluss vorhanden, der das Finanzamt als Drittgeschuldner nennt, so ist dieses verpflichtet, den Betrag direkt an den Gläubiger herauszugeben. Für manche Schuldnerinnen und Schuldner kommt das dann überraschend, da sie darüber nicht informiert werden.

Auch bei einer Privatinsolvenz geht die Steuerrückzahlung nicht automatisch an die Schuldnerin oder den Schuldner. Die insolvente Person muss ihr pfändbares Einkommen an eine Insolvenzverwaltung abtreten. Steuerrückzahlungen gehören dazu und werden, wie Einkünfte und Vermögen, dazu verwendet, die Forderungen der Gläubiger zu erfüllen.

Für welches Steuerjahr die Rückzahlung erfolgt, spielt laut Lohi keine Rolle. Entscheidend ist der Zeitpunkt, zu dem die Erstattung ausbezahlt wird. Fällt dieser in die Zeit des Insolvenzverfahrens, so wird der Betrag für die Tilgung der Schulden verwendet, selbst wenn es sich um die Steuererklärungen für zurückliegende Jahre handelt.

Ebenfalls betroffen von der Pfändung einer Steuererstattung können Ehepaare sein, bei denen zwar nur ein Partner von einer Insolvenz betroffen ist, diese sich aber steuerlich gemeinsam veranlagen. Die Lohi empfiehlt den nicht-insolventen Partnern, rechtzeitig mit dem Finanzamt Kontakt aufzunehmen. **ali**

---

## **Notfallhilfen stets griffbereit platzieren**

**Verbandskasten, Warnweste und Warndreieck gehören in jedes Auto – Weitere Utensilien können ebenfalls hilfreich sein**

**Ein Warndreieck, eine Warnweste und natürlich ein Verbandskasten gehören zur Pflichtausstattung eines jeden Autos. Laut dem Verkehrsclub Auto Club Europa (ACE) können aber auch andere Hilfsmittel im Notfall entscheidend sein.**

Ein Verbandskasten an Bord ist in Deutschland ein Muss. Nach der Überarbeitung der Norm DIN 13164 im Jahr 2022 sind zudem zwei medizinische Gesichtsmasken vorgeschrieben, wobei einfache OP-Masken genügen. Wer noch einen älteren Verbandskasten besitzt, sollte zum einen die fehlenden Materialien ergänzen, um den aktuellen Vorgaben zu entsprechen, und zum anderen das Mindesthaltbarkeitsdatum überprüfen. Denn solange der Inhalt nicht abgelaufen ist, darf er weiter genutzt werden.

### **Nach Ablauf ersetzen**

Einige Materialien wie Kompressen und Mullbinden sind nur für eine bestimmte Zeit steril. Sind sie abgelaufen, müssen sie umgehend ersetzt werden. Andernfalls erfüllt der Kasten nicht mehr die Mindestanforderungen. Bei einem Verstoß droht ein Verwarngeld von bis zu zehn Euro. Ob der Verbandskasten vollständig ist, wird übrigens auch bei der Hauptuntersuchung überprüft.

Gesetzlich vorgeschrieben ist lediglich eine Warnweste pro Auto, der ACE empfiehlt jedoch, eine Warnweste pro Sitzplatz bereitzuhalten, damit im Notfall alle Insassen gut sichtbar sind. Beim Kauf sollte auf die europäische Norm DIN EN 20471 geachtet werden. Diese schreibt die Reflektorstreifen und deren Leuchtkraft vor. Mit einem einfachen Test lässt sich prüfen, ob die Weste gut reflektiert: Wird sie mit Blitzlicht fotografiert, sollten die Streifen auf dem Bild hell leuchten.

Ebenfalls stets mitgeführt werden muss ein Warndreieck. Bei einer Panne oder nach einem Unfall wird es aufgestellt, um den nachfolgenden Verkehr vor dem Hindernis zu warnen. Auch hier stellt eine europäische Norm (ECE R27) sicher, dass das Dreieck rückstrahlend, tragbar und standfest ist. Damit es, wenn es benötigt wird, schnell einsetzbar ist, kann man das Zusammenbauen in ruhiger Umgebung üben.

Diese und weitere Notfallhilfen sollten möglichst griffbereit, also an leicht zugänglichen Orten im Wagen liegen, rät der ACE. Wichtig: Sie müssen insbesondere auch bei vollgepacktem Auto schnell erreicht werden können, sonst sind sie nutzlos.

Zu den wichtigsten Utensilien zählt der Nothammer, mit dem man möglicherweise Leben retten kann, indem man im Ernstfall eine Scheibe einschlägt. Dies funktioniert jedoch nur bei Einscheibensicherheitsglas, erkennbar an der Bezeichnung „ESG“ oder „tempered“ am Scheibenstempel. Frontscheiben und auch manche Seitenscheiben bestehen dagegen aus Verbundsicherheitsglas. Sie lassen sich nicht einschlagen und sind mit „VSG“ oder „laminated“ gekennzeichnet.

Für den Fall, dass sich ein Gurt nach einem Unfall nicht mehr öffnen lässt, ist ein Gurtschneider hilfreich. Darüber hinaus kann ein Feuerlöscher sinnvoll sein, beispielsweise um Entstehungsbrände einzudämmen, bis die Feuerwehr eintrifft. Ein Feuerlöscher muss im Auto aber unbedingt ausreichend gesichert werden, damit er bei einer starken Bremsung nicht im Innenraum herumfliegen und für die Insassen zur Gefahr werden kann.

## **Gelbe LED-Leuchte**

Eine wirksame moderne Ergänzung zum Warndreieck ist die V16-Warnleuchte. Sie wird auf dem Fahrzeugdach platziert, erzeugt mit ihren LEDs ein gelbes 360-Grad-Licht, ist aus weiter Entfernung gut sichtbar und kann so die Sicherheit im Fall einer Panne oder eines Unfalls weiter erhöhen. In Deutschland ist die Warnleuchte als zusätzliche Sicherheitsmaßnahme erlaubt, ersetzt jedoch nicht das Warndreieck.

## **Mirko Besch**

# Viel Aufwand für saubere Zwischenräume

**Nicht nur die professionelle Zahnreinigung beugt Karies & Co.**

**vor**

**Das Geschäft mit der professionellen Zahnreinigung boomt. Jahr für Jahr nutzen 25 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland das Zusatzangebot von Zahnarztpraxen. Sie vertrauen darauf, dass die Behandlung wirksam vor Karies und Parodontitis schützt. Aber: Ist das wirklich so sicher? Und was kann man selbst tun, um vorzubeugen?**

Es beginnt mit der sogenannten Plaque. Dieser weiche Zahnbefall, bestehend aus Speiseresten, Bakterien und Speichel, bildet sich ständig neu und bietet Bakterien einen perfekten Nährboden, um sich anzusiedeln und zu vermehren. Kommen Mineralien aus dem Speichel hinzu, verkalkt die Plaque, wird hart, und es entsteht Zahnstein. Dann hilft selbst das gründlichste Zähneputzen nichts mehr.

## **Tipps gegen Zahnstein**

Wichtig zu wissen: Wer seine Zähne gründlich putzt, ist schon auf der Gewinnerseite. Dennoch lässt sich Zahnstein selbst mit bester Pflege oft nicht vollständig vermeiden. Außerdem gibt es Hinweise, dass genetische Faktoren – etwa Speichelzusammensetzung, Zahnschmelzstärke oder Immunreaktion – das Risiko für Zahnstein und Zahnfleischentzündungen beeinflussen können. Doch damit der Zahnstein nicht überhandnimmt, gibt es einige Faustregeln.

Gründliches Zähneputzen ist die Grundlage einer guten Vorsorge: Empfohlen wird, mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger. Auch die Reinigung der Zahnzwischenräume ist entscheidend, da sich Plaque besonders häufig an schwer erreichbaren Stellen festsetzt. Der persönliche Lebensstil spielt ebenfalls eine große Rolle: Zuckerreiche Ernährung, Rauchen oder ein trockener Mund fördern die Plaquebildung und somit auch die Entstehung von Zahnstein. Wer den Zuckerkonsum reduziert, das Rauchen einschränkt oder mehr Wasser trinkt, tut seinen Zähnen – und nicht nur diesen – einen großen Gefallen.

Und nicht zuletzt die regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) gegen verdeckte Beläge und Zahnstein. Ziel ist es, durch das Entfernen der Beläge das Risiko für Karies und Parodontitis zu senken. Zahnarztpraxen bieten diese Leistung als kostenpflichtiges Zusatzangebot an.

Meist führt speziell geschultes Praxispersonal diese Intensivprophylaxe durch. Sie umfasst das Entfernen von harten und weichen Belägen wie Zahnstein und Plaque, sowohl auf den freiliegenden Zahn- und Wurzeloberflächen als auch zwischen den Zähnen. Anschließend folgt

die Fluoridierung der Zähne, zum Beispiel durch ein Gel, um Karies vorzubeugen. Für diese Zusatzleistung berechnen Zahnnarztpraxen in der Regel zwischen 80 und 120 Euro.

Gut zu wissen: Viele gesetzliche Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten mit Zuschüssen zur professionellen Zahnreinigung oder übernehmen die Kosten sogar vollständig – allerdings oft nur bei bestimmten Zahnärztinnen oder Zahnärzten oder im Rahmen von Bonusprogrammen. Nachfragen lohnt sich!

### **Wie sinnvoll ist PZR?**

Die Wissenschaft ist uneins, ob eine professionelle Zahnreinigung bei Menschen mit ohnehin guter Mundhygiene einen zusätzlichen Nutzen bringt. Ein klarer Vorteil gegenüber der regulären, von den Krankenkassen übernommenen Zahnsteinentfernung – etwa in Bezug auf besseren Schutz vor Karies, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis – konnte bislang ebenfalls nicht eindeutig nachgewiesen werden. Langzeitstudien deuten jedoch darauf hin, dass professionelle Zahnreinigung in vielen Fällen Karies und Parodontitis nahezu vollständig verhindern kann.

Für Patientinnen und Patienten ist eines jedoch gewiss: Das Gefühl von frischen, gründlich gereinigten Zähnen ist für viele ein großer Gewinn und steigert das persönliche Wohlbefinden deutlich.

**Robert Manu**

---

## **Auf jodhaltige Nahrung achten**

### **Neue Werte für Mindestmenge festgelegt**

**Jod ist für die Gesundheit wichtig und kann nur übers Essen und Trinken in den Körper gelangen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und die entsprechende österreichische Organisation ÖGE haben neue Referenzwerte für Jod festgelegt.**

Jod ist als wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es gehört zu den lebensnotwendigen Spurenelementen, kann jedoch nicht vom Körper selbst gebildet werden. Um einem Mangel vorzubeugen, muss es regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden. Die DGE rät daher, immer jodiertes Speisesalz zu verwenden, täglich Milch oder Milchprodukte zu konsumieren sowie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch zu essen.

Zusammen mit den Expertinnen und Experten aus Österreich hat die DGE die bisher geltenden Referenzwerte für die Jodmenge, die pro Tag empfohlen wird, ein wenig nach unten korrigiert. Für Erwachsene raten die Gesellschaften nun zu einer Menge von 150 Mikrogramm, das ist etwas weniger als ein Sechstel Gramm. Zum Vergleich: Ein 0,3 Liter großes Glas Milch hat ungefähr 40 bis 50 Mikrogramm Jod.

Seefische wie Kabeljau oder Seelachs und andere Meeresfrüchte wie Muscheln, Garnelen und Algen zeichnen sich durch besonders hohen Jodgehalt aus. Neben Milch und Milchprodukten sind Eier bei entsprechender Tierfütterung ebenfalls gute Jodlieferanten.

Schwangere sollten 220 Mikrogramm und Stillende 230 Mikrogramm Jod am Tag zu sich nehmen. Für Neugeborene und Säuglinge bis zwölf Monate werden 80 Mikrogramm Jod pro Tag angeraten. Bei Kindern zwischen einem und sieben Jahren liegt der neue Referenzwert bei 90 Mikrogramm. Für Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 13 Jahren sind 120 Mikrogramm empfohlen.

44 Prozent der Kinder und Jugendlichen und 32 Prozent der Erwachsenen haben laut Robert Koch-Institut ein Risiko für eine zu geringe Jodzufuhr. Ihnen drohen Funktionsstörungen der Schilddrüse mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen. **mib**

---

## Betrug auf Online-Anzeigenportalen

### Verbraucherzentrale warnt vor Datendiebstahl und finanziellen Verlusten

**Viele Menschen kaufen und verkaufen gebrauchte Möbel, Elektrogeräte, Kleidung, Spielzeug, Bücher und vieles mehr auf Online-Kleinanzeigenportalen. Die Verbraucherzentrale rät bei deren Nutzung jedoch zur Vorsicht.**

Dort seien zahlreiche Kriminelle aktiv, die mit immer neuen Maschen versuchen, sensible Daten zu stehlen und finanzielle Vorteile aus den Transaktionen zu ziehen, so die Verbraucherzentrale. Besonders gefährlich sind Nachrichten, in denen die Nutzerinnen oder Nutzer aufgefordert werden, den Bezahlvorgang über einen Link oder einen QR-Code auf einer externen Webseite abzuwickeln und dort Daten von Kreditkarten oder Paypal-Konten einzugeben. Diese können missbraucht oder auch verkauft werden.

### Andere Betrugsmaschen

Die Betrügerinnen und Betrüger sind kreativ. Sie bestellen Waren, buchen das Geld nach deren Versand aber zurück. Manchmal nutzen sie den Paypal-Käuferschutz, um nach Erhalt der Ware Beschwerdefälle auszulösen und dann Ware und Geld zu behalten. Es kann vorkommen, dass sie Verkäuferinnen und Verkäufer bitten, Transportkosten vorzustrecken, ohne diese jemals zu erstatten. Oder sie manipulieren Anzeigenprofile, um Geld auf eigene Konten umzuleiten.

Die Verbraucherzentrale rät deshalb dazu, bei Käufen und Verkäufen ausschließlich die offiziellen Bezahl- und Kommunikationswege der Portale zu nutzen. Dann sind die Nutzerinnen und Nutzer besser geschützt.

Zudem empfiehlt sie, bei Paypal nur über die Funktion „Waren und Dienstleistungen“ zu bezahlen, um den Käuferschutz zu gewährleisten. Kreditkartendaten und Passwörter sollten niemals weitergegeben werden. Anfragen nach Zahlungsbestätigungen sollten misstrauisch machen, da seriöse Zahlungsdienste keine anfordern. Sendungen per Nachnahme sollten schon bei der Zustellung geöffnet werden, um im Zweifel reklamieren zu können.

Eile und ungewöhnliche Forderungen sind Warnsignale. In diesen Fällen ist es ratsam, die Transaktion abzubrechen. Hilfreich kann es sein, den Versand per Foto oder Video zu dokumentieren und eine andere Person hinzuzuziehen. Laut Verbraucherzentrale gilt die persönliche Übergabe mit Barzahlung immer noch als der sicherste Weg. **Kristin Enge**

Im Betrugsfall

Die Polizei rät Betroffenen, Anzeige zu erstatten. Hierfür sollten sie E-Mails, Chatverläufe und Zahlungsnachweise aufbewahren. Zudem sollten sie das Anzeigenportal informieren, ihre Zugangsdaten ändern und die Bank kontaktieren, um Zahlungen rückgängig zu machen. Es kann auch sinnvoll sein, Kreditkarten oder Konten sperren zu lassen.

---

## Selbstbewusst und vielseitig

### **Mariele Millowitsch feiert 70. Geburtstag**

**Als Spross einer berühmten Kölner Künstlerfamilie stand sie schon als Kind auf der Bühne. Doch zunächst wurde Mariele Millowitsch Tierärztin. Heute ist sie eine der bekanntesten deutschen TV-Schauspielerinnen. Oft verkörpert sie selbstbewusste Frauen.**

Im Vorspann der TV-Krimiserie „Marie Brand“ ist Mariele Millowitsch zu sehen, wie sie mit beiden Händen gleichzeitig Texte schreibt. Die Szene ist ein Sinnbild für die Vielseitigkeit der Schauspielerin.

Am 23. November 1955 wird Marie-Luise Millowitsch in Köln als viertes und jüngstes Kind von Gerda und Willy Millowitsch geboren. Weitere Familienmitglieder sind ebenfalls künstlerisch aktiv. Mariele, wie sie genannt wird, wächst ebenso wie ihre Geschwister im familieneigenen Theater auf. Oft steht sie selbst auf der Bühne. Der berühmte Vater wird während ihrer Kindheit in ganz Deutschland zum Inbegriff des speziellen Kölner Humors.

In einem Interview erinnert sich Mariele Millowitsch, sie habe als Kind gesagt: „Ich werde Schauspielerin – und Tierärztin.“ Und so kommt es auch: Sie studiert in München Tiermedizin, nimmt aber auch Theater-Engagements an. 1991 schließt sie ihr Studium mit einer Promotion ab. Praktiziert hat sie jedoch nie, die schauspielerische Leidenschaft ist größer.

Seit Mitte der 1990er-Jahre ist sie in zahlreichen Fernsehrollen bekannt geworden. Mit Walter Sittler gilt sie als TV-Traumpaar. Mit ihm spielt sie von 1995 bis 2004 in der ZDF-Serie „girl friends – Freundschaft mit Herz“. Ab 1997 sind die beiden auch in der RTL-Comedyserie „Nikola“ zu sehen.

Seit 2008 verkörpert sie im ZDF die hochbegabte Kommissarin Marie Brand. Analytisch, aber nicht ohne Empathie löst sie mit ihrem Kollegen Jürgen Simmel (Hinnerk Schönemann) Mordfälle auf. Die Serie spielt in ihrer Heimatstadt Köln, wo sie auch wohnt.

Sie erhielt zahlreiche Auszeichnungen, wie den Deutschen Fernsehpreis und die Goldene Kamera. Sie engagiert sich für die Organisation „Ärzte ohne Grenzen“. bsc