

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

Inhaltsverzeichnis

Überfällige Anerkennung für unbezahlte Sorgearbeit.....	3
VdK fordert Lösungen statt Leerstellen.....	4
Wie geht es nach der Wahl weiter?	5
VdK klagt für gerechtere Grundrente	5
Alterdiskriminierung weit verbreitet.....	6
Preisgekrönte Berichterstattung.....	7
Sozialstaat schafft Rendite	8
Ohne Barrieren und Diskriminierungen	8
„Ich war schon immer eine Kämpferin“	10
Der Sozialstaat wird von vielen mitgetragen	12
Nicht gleichgestellt.....	13
Generation fleißig	14
Merkzeichen aG für ein Kind mit Autismus.....	15
Der Stuhl, der Nena glücklich macht.....	16
Pflegeversicherung in Finanznot.....	18
Die unsichtbaren Pflegenden	19
Je weiter weg, desto unzufriedener.....	21
„Das Rettungswesen ist schlecht aufgestellt“	21
Vogelgesang ist Balsam für die Seele	22
Geruchsverlust im Alter	23
„Auf Reisen zu sein, gab ihr Kraft“	24
Frauen liegen nachts öfter wach.....	26
„Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand“	27
Digitale Technologien für neue Perspektiven	28
Erinnerungen der letzten Zeitzeugen.....	30
Marktorientiert und vielfältig.....	31
Kreativwettbewerb ausgeschrieben	32
Zu wenige barrierefreie Spielplätze	33
Meisterhafte Beschreibungen.....	34
Aktuelle Filme auf VdK-TV	34

„miteinander“ im Mai	35
VdK-Gesundheitstag: Solidarität ist unverhandelbar!.....	36
Soziale Gerechtigkeit tausendfach	36
„Wir spielen mal gemeinsam die Möglichkeiten durch“	37
Gesundheitstage Main-Tauber-Kreis 2025	39
NIX ZU LACHEN	40
Bis zu 1400 Beratungen im Jahr	40
Ehrenamt stärken	41
Heimbeiräte müssen erhalten bleiben!.....	42
„Fellows Ride“ am 15. Juni.....	43
E-Magazin SBVdirekt.....	43
„Dann würde es keine Diabetologie mehr geben“	44
Gesetzlicher Anspruch auf Zweitmeinung.....	46
FSME-Infektion durch Zecken	47
VdK Patienten- und Wohnberatung.....	48
Café Tröstlich in Kirchzarten	49
„Für die Interessen der Frauen einsetzen!“	50
VdK-Blümchen am Frauentag.....	50
Einblicke in die Arbeit am Sozialgericht.....	51
Frühlingsbasteln in Offenau	51
Messe: Giengen blüht auf.....	51
Herzlichen Glückwunsch zum 100.!	52
Patricia Nolle ist neue Ortsverbandsvorsitzende	52
Oberharmersbach: Die Kreisfrauenbeauftragte von Offenburg übernimmt die Leitung des Vorstands.....	52
Patricia Nolle.....	53
Wo Frau Holle und Rotkäppchen wohnen.....	53
Ist Lästern besser als sein Ruf?	55
Routinen durchbrechen.....	57
Schwieriger Zugang zu Bargeld.....	58
Wegwerfen oder spenden?	59
„Teuer ist nicht automatisch top“	59
Lebensmittel werden immer teurer.....	61
Schufa wird transparenter	62
Vorgaben einhalten oder Profis ranlassen	62
Einfache Übungen für einen gesunden Rücken	63

Antibakteriell und krampflösend.....	65
Toastbrot hat kaum Nährwerte	66
Schnittlauch – beliebtes Küchenkraut.....	67
Pflanzen gegen Tierplagen.....	68
Die „Männer“-Frau wird 70.....	68

Überfällige Anerkennung für unbezahlte Sorgearbeit

Sozialverband VdK fordert eine Finanzierung der Mütterrente aus Steuermitteln

Die politischen Zeichen stehen gut, dass die neue Bundesregierung die Mütterrente ausweiten wird. Frauen, deren Kinder vor 1992 geboren wurden, sollen dann nicht mehr nur 2,5 Rentenpunkte, sondern drei pro Kind erhalten.

Der Sozialverband VdK begrüßt diese Verbesserung für Millionen Mütter, die dadurch mehr Rente bekämen. Der VdK hat errechnet, dass Frauen pro Kind pro Monat 20,39 Euro mehr erhalten würden. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Die geplante Ausweitung der Mütterrente ist eine längst überfällige Anerkennung der jahrzehntelangen unbezahlten Sorgearbeit von mehreren Müttergenerationen. Das kommt zugegebenermaßen spät, aber ist eben doch immer noch notwendig.“

Frauen, die vor 1992 Kinder bekommen haben, hatten wenig Möglichkeiten, Familie und Beruf miteinander zu vereinen. Viele Frauen konnten keiner bezahlten Arbeit nachgehen – oder nur in Teilzeit und zu schlechten Bedingungen. Studien bestätigen: Altersarmut ist weiblich. Mehr als jede fünfte Frau über 65 Jahre ist armutsgefährdet. Der VdK fordert, dass die Mütterrente als gesamtgesellschaftliche Aufgabe aus Steuergeldern finanziert wird. Damit die Mütterrente auch wirklich bei den armutsgefährdeten Frauen ankommt, sollte aber auch der Freibetrag bei der Grundsicherung im Alter erhöht werden.

Der Hintergrund: Viele Rentnerinnen müssen ihre kleinen Renten mit Grundsicherung aufstocken. Dort würde die Mütterrente unter Umständen voll angerechnet werden. Nur wer auf mindestens 33 Beitragsjahre kommt, profitiert bisher von einem Freibetrag bei der Grundsicherung. Das erreichen viele Frauen aber nicht. Die höhere Mütterrente würde bei ihnen also dazu führen, dass die Grundsicherung sinkt. **Julia Frediani**

VdK fordert Lösungen statt Leerstellen

Koalitionsvertrag zwischen CDU/CSU und SPD bietet bisher wenige Lösungen in der Sozialpolitik

Der Sozialverband VdK bewertet die sozialpolitischen Pläne im Koalitionsvertrag der möglichen Regierungsparteien CDU/CSU und SPD als „verbesserungswürdig und teilweise unkonkret“.

Einige wichtige Erfolge sieht der VdK: Die Stabilisierung des Rentenniveaus bei 48 Prozent, die Erweiterung der Mütterrente und die Finanzierung der Krankenhausreform aus dem Sondervermögen für Infrastruktur tragen eindeutig die Handschrift des VdK. In anderen Bereichen sind bisher noch zu wenige überzeugende Lösungen für sozialpolitische Probleme gefunden worden.

VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Mir fehlt von der neuen Regierung ein Bekenntnis zu einem starken Sozialstaat und der Mut, die wirklich großen Strukturreformen anzugehen. Viele Menschen, die ihre Angehörigen pflegen, die kleine Einkommen oder Renten haben oder die langzeitarbeitslos sind, verdienen endlich gute Unterstützung in ihren schwierigen Lebenssituationen.“

Der Koalitionsvertrag bietet bisher nur unkonkrete Pläne für eine Stabilisierung der Beiträge zur Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung, für eine effektive Armutsbekämpfung sowie eine dringend bessere Unterstützung von pflegenden Angehörigen. Auch finden sich nur wenig konkrete Ideen zur besseren Inklusion und Barrierefreiheit. Bentele erklärt: „Es fehlt eine dringend notwendige Verpflichtung für private Anbieter, Barrierefreiheit umzusetzen.“

Kritisch sieht der VdK, dass die kommende Koalition plant, verschiedene Kommissionen für den Sozialstaat als Ganzes, die gesetzliche Rente, für Kranken- und Pflegeversicherung einzusetzen. „Anstatt entschieden gegen die Lücken in den Kassen der Sozialversicherungen vorzugehen, gründet die neue Regierung erst einmal Kommissionen. Dabei gibt es bei der Stabilisierung der Sozialversicherungen keine Zeit zu verlieren, denn es drohen schon die nächsten Beitragserhöhungen.“

Als heikel bezeichnet Bentele, dass viele Lösungsansätze im Koalitionsvertrag nur mit einem starken Wirtschaftswachstum verwirklicht werden sollen und unter Finanzierungsvorbehalt gestellt werden.

Sie warnt: „Ein höheres Beschäftigungsniveau bei ungewissem Wirtschaftswachstum darf nicht Grundvoraussetzung für sozialpolitische Lösungen sein. Der Sozialstaat ist kein Extra, sondern das Fundament unserer Gesellschaft. Bei solchen Vorbedingungen drohen Leistungsverschlechterungen für die Menschen in unserem Land.“

Sie sagt weiter: „Es darf nicht passieren, dass die neue Regierung bei ihren wenig fortschrittlichen Plänen bleibt. Wir bringen uns gerne mit dem Rückhalt und dem Wissen

unserer 2,3 Millionen Mitglieder in die Kommissionen zur Zukunft der Sozialversicherungen ein. Der VdK kann mit seiner jahrzehntelangen sozialrechtlichen Expertise die neue Koalition bei der Erarbeitung tragfähiger sozialpolitischer Lösungen unterstützen.“ Bei Redaktionsschluss der VdK-ZEITUNG vor Ostern stand das Mitgliedervotum der SPD und der Beschluss des kleinen CDU-Parteitags zum Koalitionsvertrag noch aus. Die Wahl von Friedrich Merz zum Bundeskanzler ist bisher am 6. Mai geplant. **Julia Frediani**

Wie geht es nach der Wahl weiter?

Am 19. und 20. März trafen sich rund 30 Mitglieder der sozialpolitischen Kommission des VdK in Berlin. Unter der Leitung von Ulrike Mascher, stellvertretende Vorsitzende der Kommission, diskutierten sie unter anderem die Koalitionsgespräche der möglichen neuen Regierung.

Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass viele sozialpolitische Themen in den Gesprächen von CDU/CSU und SPD nur eine untergeordnete Rolle spielen. Ein VdK-Erfolg ist, dass die Bundesregierung plant, die Mütterrente für versicherte Frauen, deren Kinder vor 1992 geboren sind, auszuweiten. Das begrüßt der VdK grundsätzlich. Er fordert aber, dass sie aus Steuermitteln finanziert wird.

Bei anderen wichtigen Themen wie der Pflege ist unklar, ob es Reformen geben wird. Dass alle, die zu Hause pflegen, dringend Unterstützung durch einen Pflege Lohn und gute Angebote für Tages-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege brauchen, war Konsens in der Kommission. Auch Themen wie Armut, Barrierefreiheit und die sozial gerechte Ausgestaltung der Klimatransformation müssten weit oben auf die politische Agenda.

„Ein starker Sozialstaat ist für unsere Mitglieder und unser Land immens wichtig. Durch unseren Austausch sind wir als VdK gut vorbereitet, um den Start der Koalition konstruktiv und kritisch zu begleiten“, erklärte Mascher im Anschluss an die Tagung. **ken**

VdK klagt für gerechtere Grundrente

Benachteiligung von Müttern und Eheleuten in bestimmten Fällen

Einen Grundrentenzuschlag kann erhalten, wer lange gearbeitet und dabei wenig Geld verdient hat. Das Gesetz zur Grundrente benachteiligt nach Auffassung des Sozialverbands VdK aber in bestimmten Fällen Eheleute und Mütter.

Wer zwischen 33 und 35 Jahre Grundrentenzeiten gesammelt und dabei zwischen 30 und 80 Prozent des Durchschnitts verdient hat, kann Anspruch auf einen Grundrentenzuschlag haben.

Bei der Berechnung des Anspruchs werden nach Auffassung des VdK zwei Personengruppen benachteiligt.

Denn auf den Grundrenten- zuschlag wird unter Berücksichtigung von Freibeträgen Einkommen angerechnet. Dabei rechnet die Rentenversicherung bei Eheleuten das gemeinsame Einkommen, also auch zusätzlich das Einkommen des Gatten über dem Freibetrag von aktuell 2243 Euro mit an, bei eheähnlichen Gemeinschaften hingegen bleibt das Einkommen von Partnerin oder Partner unberücksichtigt. Darin sieht die Bundesrechtsabteilung des VdK eine Ungleichbehandlung von Eheleuten. Der VdK klagt dagegen für ein Mitglied aus Hessen vor dem Sozialgericht Darmstadt.

Mutterschutz berechnen

Dort ist auch eine zweite Klage des VdK gegen die Grundrente anhängig. Sie richtet sich dagegen, dass die sechs Wochen Mutterschutzzeit vor der Geburt eines Kindes bei der Berechnung des Zuschlags nicht berücksichtigt werden. Das ist nach Auffassung des VdK ungerecht und kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass genau dieser Zeitraum fehlt, um am Ende auf die notwendigen 33 Jahre Grundrentenzeiten zu kommen. In so einem Fall stünde dies einem Anspruch auf Grundrentenzuschlag entgegen. Dieser liegt im Schnitt bei 92 Euro im Monat.

Besteht bereits ein Anspruch, kann der Zuschlag geringer ausfallen, wenn sechs Wochen Mutterschutz nicht berücksichtigt werden. Nach einer Musterrechnung des VdK kann es sich dabei um rund 200 Euro im Jahr weniger handeln.

Beide Rechtsfragen will der VdK grundsätzlich klären lassen. Dafür ist er bereit, durch alle Instanzen bis vor das Bundessozialgericht zu ziehen. **Jörg Ciszewski**

Alterdiskriminierung weit verbreitet

Studie: Fast jeder Zweite in Deutschland betroffen

45 Prozent der Menschen ab 16 Jahren haben in Deutschland bereits Benachteiligungen aufgrund ihres Alters erfahren – das zeigt eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Demnach betrifft Altersdiskriminierung nicht nur Ältere, sondern auch Jüngere, beispielsweise beim Berufseinstieg.

Aus der Gruppe der über 65-Jährigen berichteten 39 Prozent über Diskriminierung im Arbeitskontext. Bei den über 45-Jährigen stand mit 27 Prozent Altersdiskriminierung im Gesundheitsbereich an erster Stelle, jeder Vierte machte diese Erfahrung im Geschäfts- und Dienstleistungsbereich.

Oftmals entsteht Diskriminierung durch eine fehlende altersgerechte Infrastruktur oder mangelnde Barrierefreiheit, zum Beispiel im digitalen Kontext. Jeder Zehnte erfuhr hier Benachteiligungen – Tendenz steigend.

Analoge Alternativen

Berichte über digitale Diskriminierung, vor allem wenn entsprechende analoge Alternativen wegfallen, erreichen den Sozialverband VdK immer häufiger. Beispielsweise hatte die Deutsche Bahn die vollständige Digitalisierung der Bahncard geplant, und hätte somit jene ausgeschlossen, die nicht online sind. Nach einer Intervention des VdK ist ein Ausdruck in Papierform in DB-Reisezentren weiter möglich.

Aus Sicht des VdK ist es dringend erforderlich, Regelungen gegen die Diskriminierung durch automatisierte Entscheidungsprozesse ins Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz aufzunehmen. Das empfiehlt auch die Studie.

Generell werden hochaltrige Frauen besonders häufig benachteiligt, außerdem Menschen mit niedrigem Bildungsniveau, geringem Einkommen oder Migrationshintergrund. Viele wehren sich nicht – teils sind die rechtlichen Möglichkeiten nicht bekannt, andere resignieren. Aber es gibt Anlaufstellen wie die Antidiskriminierungsstelle des Bundes. Ihr wurden seit 2006 bereits über 8600 Fälle gemeldet. **rob**

Preisgekrönte Berichterstattung

Paralympic Media Award für ARD und ZDF

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hat am 9. April in Berlin zum 24. Mal den German Paralympic Media Award (GPMA) verliehen. Der Preis prämiert herausragende Berichterstattungen über den Sport von Menschen mit Behinderung.

Die Sportredaktionen von ARD und ZDF erhielten den Sonderpreis für ihre Berichterstattung von den Paralympics im vergangenen Jahr in Paris. VdK-Präsidentin Verena Bentele lobte als Laudatorin den Mut der Sender, paralympischen Sport erstmals zur besten Sendezeit um 20 Uhr zu übertragen. Das habe die Begeisterung für den Behindertensport noch einmal vergrößert. „Die Berichte der ARD- und ZDF-Teams waren wie bei jedem anderen internationalen Top-Sportevent hochprofessionell, kreativ und immer ganz nah dran am Geschehen und den Sportlerinnen und Sportlern“, sagte die VdK-Präsidentin.

Unter dem Vorsitz von Gerd Schönfelder, dem erfolgreichsten bundesdeutschen paralympischen Alpinsportler, wurden Gewinnerinnen und Gewinner in folgenden Kategorien gewählt: Artikel, Foto, Audio, Film/Video und Social Media-Kanal. Zu den Prämierten zählen zum Beispiel Medienschaffende der Zeitschrift Geo oder des Radiosenders Deutschlandfunk Kultur.

Der German Paralympic Media Award wird seit 1999 von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung vergeben und ist in dieser Kategorie der wichtigste deutsche Medienpreis. **cis**

Kommentar

Sozialstaat schafft Rendite

Der US-amerikanische Präsident Donald Trump hält die Welt in Atem. Seine Zollpolitik bewirkte einen satten Crash an der Börse. Die Aktienkurse stürzten sofort ab und fahren seither Achterbahn. Nicht wenige US-Bürgerinnen und -Bürger sind in großer Sorge, denn anders als in Deutschland bauen viele von ihnen zur Altersvorsorge auf Aktien. Anders als bei Superreichen geht es bei ihnen aber nicht um Spielgeld, sondern um ihre Existenz. Zusätzlich steigen die Lebenshaltungskosten. Wenn dann noch die Gesundheit angeschlagen ist in einem Land, das auf Eigenvorsorge setzt, stelle ich mir das (Über-)Leben schwer vor.

Auch in Deutschland sind viele Kleinanleger betroffen, weil das Aktienpaket, das ihr Geldinstitut als sichere Anlage angepriesen hat, leider zu viele US-amerikanische Aktien enthält.

Die gesetzliche Rente berührt das Auf und Ab der Börse jedoch nicht. Das hat sich schon bei der großen Finanzmarktkrise 2009 gezeigt. Die Altersvorsorge basiert auf einem Umlagesystem, und das kann kein Kanzler in Deutschland einfach so mit seiner Zollpolitik oder anderen wenig rationalen Entscheidungen außer Kraft setzen.

Der Sozialstaat mit seinem oft als behäbig verspotteten Sozialversicherungssystem wirft – das zeigt das aktuelle Beispiel – bessere Renditen ab, als wenn die Daseinsvorsorge dem freien Spiel der Kräfte überlassen wird. Bei der Rente lässt sich das auf den Euro genau berechnen. Andere sozialstaatliche Investitionen zahlen sich auf lange Sicht aus: Mindestlohn führt zu sinkenden Armutsquoten, Kinderförderung zu besseren Bildungsabschlüssen oder Prävention zu höherer Lebenserwartung.

Das finanzielle Fundament dafür darf nicht ausgehöhlt werden. Mütterrente, Mitversicherung von Angehörigen, Renteneinzahlungen für Angehörigenpflege sind Beispiele, wo die Sozialversicherungen herangezogen werden, obwohl es um gesamtgesellschaftliche Leistungen geht. Diese müssen aus Steuermitteln finanziert werden. Etwa durch eine Vermögensteuer. Keine Angst: Den Vermögenden bliebe immer noch genügend Spielgeld übrig.

Ohne Barrieren und Diskriminierungen

Europäischer Protesttag – Menschen mit Behinderung dürfen nicht länger aus der Gesellschaft ausgegrenzt werden

Jedes Jahr am 5. Mai gehen die Menschen auf die Straße, um für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung zu protestieren. Auch der Sozialverband VdK fordert, in der kommenden Legislatur wichtige Vorhaben umzusetzen.

„Niemand darf wegen einer Behinderung benachteiligt werden“ heißt es im Grundgesetz. Doch Barrieren und Diskriminierungen schränken die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung an der Gesellschaft ein.

Menschen ohne Behinderung besuchen selbstverständlich Kinos oder Restaurants, sie suchen sich eine Arztpraxis aus, gehen einkaufen oder verreisen. Wer eine Behinderung hat, scheitert bei diesen Alltäglichkeiten oft daran, dass Rampen oder Fahrstühle, Blindenschrift, akustische Signale, Leichte Sprache und vieles mehr fehlen.

Das wird sich erst ändern, wenn auch die privaten Anbieter von Gütern und Dienstleistungen zur Barrierefreiheit verpflichtet werden. „Barrierefreiheit ist die Basis dafür, dass Menschen mit Behinderung gleichberechtigt teilhaben können“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Sie fordert, dass private Anbieter mindestens angemessene Vorkehrungen im Einzelfall treffen müssen.

Bentele dringt auch darauf, dass alle Bahnhöfe barrierefrei werden. Der Umbau darf nicht länger davon abhängig gemacht werden, ob dort 1000 Reisende pro Tag unterwegs sind. Barrierefreie Bahnhöfe sind gerade für die Menschen im ländlichen Raum wichtig.

Zudem muss die Bundesregierung grundsätzlich mehr gegen die Diskriminierung Älterer beziehungsweise von Menschen mit Behinderung oder Erkrankung tun. Sie erleben häufiger Diskriminierungen bei der Arbeits- oder Wohnungssuche, bei Versicherungen, beim Zugang zu Finanzdienstleistungen oder durch die Digitalisierung. Der VdK fordert eine längst überfällige Reform des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG). „Die Benachteiligung wegen Behinderung, Erkrankung und wegen des Alters muss endlich wirksam per Gesetz verboten werden“, sagt Bentele.

Im Arbeitsleben

Obwohl Menschen mit Behinderung häufig gut qualifiziert sind, liegt ihre Arbeitslosenquote über dem Durchschnitt. Sie sind zudem länger arbeitslos. Deshalb fordert der VdK, die Schwerbehindertenvertretungen (SBV) weiter zu stärken. „Sie sind für die Eingliederung und Sicherung der Arbeitsplätze von Menschen mit Behinderung unverzichtbar. Die Politik muss die Grenze für die Freistellung der SBV senken: Diese muss schon gelten, wenn die SBV in Betrieben 50 schwerbehinderte Beschäftigte betreut“, so Bentele.

Zudem fordert der VdK, das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) zu stärken und einen Rechtsanspruch auf eine „stufenweise Wiedereingliederung“ für alle Beschäftigten einzuführen. Diese muss für die Beschäftigten freiwillig bleiben und darf zu keinen Nachteilen führen. Gerade mit dem Blick auf den Arbeitskräftemangel müssen Arbeitgeber das Potenzial des BEM nutzen, um Beschäftigte in ihren Betrieben zu halten. **Kristin Enge**

„Ich war schon immer eine Kämpferin“

Interview mit Heike Heubach, die als erste gehörlose Abgeordnete dem Deutschen Bundestag angehört

Heike Heubach ist seit März 2024 Mitglied des Bundestags. Aus Anlass des Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 5. Mai sprach die VdK-Zeitung mit der gehörlosen Abgeordneten über ihren Gerechtigkeitsinn, den Bundestag als Arbeitgeber und über die manchmal respektlose Diskussionskultur im Parlament.

Sie sind als Industriekauffrau eine politische Quereinsteigerin. Was war für Sie die Motivation, in die Politik zu gehen?

Ich bin im Jahr 2019 gefragt worden, ob ich mir vorstellen kann, für den Rat der Kleinstadt Stadtbergen in Bayern zu kandidieren. Als ich mich damit befasst habe, ist mir bewusst geworden, dass ich wirklich Interesse daran habe, mich in der Politik einzubringen. Ich war schon immer eine Kämpferin und konnte Ungerechtigkeit nie akzeptieren.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Ja klar. Zum Beispiel als ich meine Ausbildung bei einem Energieversorgungsunternehmen begonnen habe. Ich war an einer Berufsschule für hörende Menschen und hatte Gebärdensprachdolmetschende. Ich fühlte mich damals das erste Mal gleichberechtigt mit Hörenden. Die Frage kam dann auf: Wer übernimmt die Kosten für die Dolmetschung? Welches Amt ist zuständig? Das Inklusionsamt hat gesagt: Nein, wir nicht. Dann bin ich zum Arbeitsamt gelaufen. Also wortwörtlich gelaufen, weil ich damals wegen der Gehörlosigkeit nicht einfach anrufen konnte. Dort wurde mir vorgeschlagen, nach Essen zum Berufskolleg für Hörgeschädigte zu wechseln. Ich wollte aber wie alle anderen Auszubildenden bei mir auf der Arbeitsstelle an dieser Berufsschule meinen Unterricht haben. Dann hieß es vom Amt: Wir bezahlen für Sie die Ausbildungsvergütung. Die Kosten für die Gebärdensprachdolmetschung muss aber Ihre Firma bezahlen. Da bin ich ausgerastet. Die Gebärdensprachdolmetschung ist viel teurer als die Ausbildung. Mich so abzuspeisen, ist keine Gleichberechtigung, das ist einfach nicht gerecht.

Meine Firma hat zum Glück hinter mir gestanden und die Dolmetschung finanziert, damit ich die Ausbildung beginnen kann. Nach der Ausbildung wollte ich jedoch klar geregelt haben, wer diese Kosten übernimmt. Es hat ein Jahr gedauert, bis die Kostenübernahme vom Inklusionsamt bewilligt wurde. Das war ein riesiger Antragswust. Ich habe gelernt: Wer nicht kämpft, bekommt nichts. Ich kenne viele taube Menschen, die gefragt haben, warum bekommst du das? Die Antwort ist, weil ich dafür gekämpft habe. Viele geben aber auf, weil sie diese Kraft nicht haben.

Wie ist es jetzt bei Ihrem neuen Arbeitgeber, dem Bundestag?

Ich bin sehr privilegiert in dieser Position als Abgeordnete. Schon bevor ich in den Bundestag nachgerückt bin, hatte ich viele Gespräche mit der Bundestagsverwaltung darüber, wie ich gleichberechtigt meine Arbeit ausüben kann. Ich brauche hauptsächlich eine Gebärdensprachdolmetschung. Dafür gibt es ein Budget, und ich muss es selbst organisieren. Ich weiß dieses Privileg sehr zu schätzen.

Was hat Sie an der parlamentarischen Arbeit am meisten überrascht?

Das war das Arbeitspensum. Ich wusste vorher, dass es viel ist. Jedoch hat mich die Realität dann wirklich überrascht. Eine weitere Überraschung war, wie die Debatten im Bundestag geführt werden. Es gibt so viele emotionale Zwischenrufe bei den Reden. Das hat mein Bild ins Wanken gebracht. Die Wortwahl ist zum Teil respektlos und persönlich angreifend. Während der Rede wird man permanent unterbrochen: „Stimmt nicht“, „Ist doch Quatsch“, „Du hast keine Ahnung“. Und wenn jemand anfängt, dann ist das wie eine Kettenreaktion, und aus den anderen Parteien reagieren die Abgeordneten auch mit Rufen.

Bisher waren Sie im Ausschuss für Wohnen und Bauen. Könnten Sie sich vorstellen, künftig mehr Behindertenpolitik zu machen?

Ich möchte für die Rechte von Menschen mit Behinderungen kämpfen und mich auf die Gesetzesanpassungen für mehr Barrierefreiheit konzentrieren. Von der letzten Regierung wurden viele Dinge in die Schublade zurückgelegt. Das Behindertengleichstellungsgesetz und das allgemeine Gleichbehandlungsgesetz müssen endlich angegangen werden. Noch wichtiger ist, dass die UN-Behindertenrechtskonvention, die von Deutschland 2009 ratifiziert wurde, endlich auch umgesetzt wird.

Als ich in den Bundestag eingetreten bin, wollte ich nicht in erster Linie als Mensch mit Behinderung wahrgenommen werden, der im Bundestag für die Rechte von Menschen mit Behinderung Politik macht. Ich bin erst einmal ein Mensch, dann als Zweites bin ich Abgeordnete, und als Drittes bin ich taub. So wollte ich auch wahrgenommen werden.

Nach ein paar Monaten ist mir dann durch die Ausschussarbeit und durch die Diskussion mit anderen Abgeordneten klar geworden, dass viel über die Menschen mit Behinderung gesprochen wird. Jedoch fehlt die Perspektive dieser Menschen meistens. Wir Menschen mit einer Behinderung sind die Experten in unserer eigenen Sache. Außerdem fehlt das Mitspracherecht bei vielen Themen, die uns betreffen. Das möchte ich mit meiner politischen Arbeit ändern. **Interview: Jörg Ciszewski**

Das ausführliche Interview mit Heike Heubach finden Sie hier:

Der Sozialstaat wird von vielen mitgetragen

Aktuelle Zahlen bestätigen: Die deutschen Sozialversicherungen sind auf stetige Zuwanderung angewiesen

Die Zuwanderung spielt eine immer größere Rolle bei der Stärkung der Sozialversicherungen. Ohne Zuzug aus dem Ausland würde die arbeitende Bevölkerung schrumpfen, die Sozialversicherungsbeiträge wären höher als heute.

Die Sozialversicherungen, also die Arbeitslosen-, Kranken-, Pflege- und die Rentenversicherung, werden von Menschen, die keinen deutschen Pass haben, in einem großen Maße mitgetragen. Ohne stetige Zuwanderung wäre beispielsweise der Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung deutlich höher. Das hat die Techniker Krankenkasse (TK) berechnet. Die TK spricht von einer Entlastung durch Zuwanderung von rund 0,6 Beitragspunkten, was in etwa acht Milliarden Euro entspricht.

Mehr aktiv Versicherte

Nach Zahlen der Deutschen Rentenversicherung (DRV) hat ein Fünftel der insgesamt mehr als 40,1 Millionen aktiv Versicherten keinen deutschen Pass. Das sind rund 8,5 Millionen Menschen. Aktiv Versicherte zahlen als Beschäftigte und Selbstständige selbst Rentenbeiträge, oder die Beiträge gelten für sie in Zeiten der Arbeitslosigkeit oder Kindererziehung als gezahlt. Auffällig ist, dass sich die Zahl der zugewanderten aktiven Versicherten seit dem Jahr 2000 mehr als verdreifacht hat. Eine Entwicklung, die sich im deutschen Arbeitsmarkt zeigt: Nach Angaben der Bundesagentur für Arbeit ist die Zahl der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigten in den vergangenen Jahren ausschließlich durch Ausländerinnen und Ausländern gestiegen.

Die Zahl der sozialversicherungspflichtig beschäftigten Deutschen ist in den letzten Jahrzehnten nicht ausreichend gewachsen, um bei der Rentenkasse für zusätzliche Einnahmen zu sorgen. Der deutsche Sozialstaat ist auf Einwanderung und Integration angewiesen.

Nach einer Analyse der Bertelsmann Stiftung würde die Zahl der Arbeitskräfte bis 2040 ohne Zuwanderung um zehn Prozent zurückgehen. Nach Aussage von Susanne Schultz, Migrationsexpertin der Bertelsmann Stiftung, benötigt der Arbeitsmarkt durch das Ausscheiden der Babyboomer in hohem Maße neue Impulse, neben der Zuwanderung auch die Aktivierung der sogenannten stillen Reserve. Das können beispielsweise Frauen sein, die aufgrund fehlender Kinderbetreuung nicht oder wenig arbeiten. „Natürlich muss vorrangig das inländische Arbeitskräftepotenzial – sowohl von Einheimischen als auch von bereits Zugewanderten – entwickelt und die Arbeitsmarktteilnahme erhöht werden. Aber der künftige

Arbeitskräftebedarf bis 2040 wird damit allein nicht gedeckt werden können“, so Schultz. Sobald Menschen eine Arbeitserlaubnis haben und arbeiten, stärken sie mit ihrer Arbeit und ihren Versicherungsbeiträgen den Sozialstaat. Dann sind sie Teil des Systems Sozialversicherung. Sie zahlen ein und erwerben damit Ansprüche. Besonders im Pflege- und Gesundheitssektor zeigt sich: Ohne ausländische Fachkräfte würde das System zusammenbrechen. Jeder sechste Beschäftigte in der Pflege kommt aus dem Ausland.

Integration

VdK-Präsidentin Verena Bentele erklärt, was für eine solide Entwicklung im Arbeitsmarkt und bei den Sozialversicherungen relevant ist: „Wie schaffen wir eine gute Qualifikation und Integration in den Arbeitsmarkt? Wie können wir für Menschen, die hier geboren sind, für Menschen, die aus anderen Ländern kommen, sowie für Menschen mit Behinderungen den Arbeitsmarkt so gestalten, dass sie ein aktiver Teil davon werden und unsere Sozialversicherungen gemeinsam als große Errungenschaft tragen?“ Ihr Appell lautet: „Wenn sich die nächste Bundesregierung beim Thema Zuwanderung mit diesem Aspekt des Förderns, Lernens und der Verbesserung der Rahmenbedingungen am Arbeitsmarkt befasst, sind wir auf einem guten Weg.“ **Julia Frediani**

Nicht gleichgestellt

Frauen sind in Deutschland noch immer strukturell benachteiligt

Nur 13 Prozent der Deutschen halten die Gleichstellung von Männern und Frauen hierzulande für verwirklicht. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Ipsos.

VdK-Präsidentin Verena Bentele ist von dem Ergebnis wenig überrascht: „Zwar haben Frauen und Männer laut Grundgesetz die gleichen Rechte. Doch das spiegelt sich in ihren Lebenswirklichkeiten nicht wider“, kritisiert sie.

Frauen leisten eineinhalbmal so viel Sorgearbeit wie Männer. Laut Ipsos sind 49 Prozent der rund 1000 Befragten in Deutschland der Ansicht, dass Hausarbeit vorwiegend Frauensache ist, während 42 Prozent meinen, dass sich beide Geschlechter zu gleichen Teilen beteiligen sollten. Kinderbetreuung und Angehörigenpflege betrachten 43 Prozent als Frauensache, 41 Prozent als Aufgabe beider Geschlechter. „Diese Aufgaben sind für eine Gesellschaft unverzichtbar. Aber wer sich um Haushalt, Kinder oder pflegebedürftige Angehörige kümmert, nimmt oft Lohneinbußen und schmale Renten bis hin zur Altersarmut in Kauf. Das ist nicht gerecht“, sagt Bentele.

67 Prozent der befragten Frauen und 49 Prozent der Männer gaben laut Ipsos an, dass ihnen die Gleichstellung der Geschlechter persönlich wichtig ist. Der Aussage, dass Deutschland schon genug für die Gleichstellung von Frauen getan hat, stimmten 51 Prozent der Männer, aber nur 35

Prozent der Frauen zu. Vier von zehn Männern fühlen sich diskriminiert, wenn die Gleichstellung von Frauen gefördert wird.

Ignorierte Hälfte

In Deutschland ist mehr als die Hälfte der Bevölkerung weiblich. „Doch Frauen sind in Deutschland noch immer strukturell benachteiligt. Das zeigt sich in der schlimmsten Form: als Gewalt gegen Frauen“, so Bentele. „Das darf die Politik nicht länger außer Acht lassen. Es braucht endlich Strukturen, um Armut von Frauen über Erwerbsbiografien hinweg bis hin zur Rente wirksam zu bekämpfen und um der Gewalt gegen Frauen ein Ende zu setzen.“

Ob die neue Bundesregierung die Gleichstellung von Männern und Frauen vorantreiben wird, wird sich zeigen. Laut Ipsos stimmten 59 Prozent der Frauen und 42 Prozent der Männer der Aussage zu, dass es der Gesellschaft gut tun würde, wenn es mehr Frauen in Führungspositionen in Politik und Wirtschaft gäbe. Allerdings sind im aktuellen Bundestag laut Statistischem Bundesamt nicht einmal ein Drittel aller Abgeordneten weiblich. Ähnlich sieht es in den Parlamenten der Länder und Kommunen aus. Das kritisiert Bentele: „Frauen müssen an politischen Entscheidungen gleichberechtigt teilhaben können.“ **Kristin Enge**

Generation fleißig

Erwerbsquote der 20- bis 24-Jährigen gestiegen

Von wegen „Generation Freizeit“: Die Erwerbsbeteiligung der 20- bis 24-Jährigen ist im Zehnjahreszeitraum um über sechs Prozentpunkte gestiegen, die der ab 24-Jährigen nur um 2,8 Prozent. Für junge Leute steht oft im Vordergrund, über die Runden zu kommen, aber weniger, fürs Alter vorzusorgen.

Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) hat die Erwerbsbeteiligung der unter und ab 24-Jährigen anhand statistischer Daten des Mikrozensus und der Bundesagentur für Arbeit untersucht. Die Quote in dieser Gruppe lag 2014 noch bei 70,2 Prozent, stieg seither aber auf 75,9 Prozent. Dies sei interessant, weil im Vergleich zu den 1990er-Jahren heute viel mehr junge Menschen in dieser Altersgruppe studieren.

Studium finanzieren

Vermutet wird deshalb, dass gerade Studierende heute viel häufiger als früher auf einen Nebenjob angewiesen sind, um ihr Leben zu finanzieren. Die hohen Mietpreise und das fehlende Angebot an Wohnheimplätzen in großen Universitätsstädten sowie die allgemein gestiegenen Lebenshaltungskosten zwingen viele junge Menschen, neben dem Studium zu arbeiten – häufig allerdings in eher prekären Minijobs.

Das IAB sieht anhand der Daten aber auch, dass nicht nur Studierende für die steigende Erwerbsbeteiligung Jüngerer verantwortlich sind. Nicht-Studierende arbeiten ebenfalls häufiger

als vor zehn Jahren. Dies widerlegt das oft zu hörende Klischee der „faulen Generation Z“, so das Institut.

Aufholbedarf haben jobbende junge Menschen noch in Sachen Altersvorsorge. Viele verzichten auf die geringe Einzahlung in die gesetzliche Rentenversicherung. Dabei lohnt sich dies auch bei Teilzeit- oder Minijobs. Diese Beträge wirken sich bei der Deutschen Rentenversicherung beispielsweise positiv auf die Zahl der Beitragsjahre für eine Rentenanwartschaft im Alter und bei Erwerbsminderung sowie auf andere Leistungen wie Rehabilitation aus. **bsc**

Merkzeichen aG für ein Kind mit Autismus

VdK erstreitet die Feststellung einer außergewöhnlichen Gehbehinderung

Der VdK-Landesverband Berlin- Brandenburg hat vor dem Sozialgericht (Az. S 178 SB 1263/20) erreicht, dass ein Mädchen wegen einer psychischen Störung das Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung) erhält.

Jasmin* kam vor 14 Jahren mit einer schweren geistigen Beeinträchtigung zur Welt. Bei ihr wurde ein Grad der Behinderung von 80 festgestellt. Aufgrund einer autistischen Störung handelt sie für Mitmenschen oft unberechenbar, ist ängstlich und kann sich kaum artikulieren. Ist Jasmin überfordert, bewegt sie sich sehr schnell und ohne Orientierung oder wirft sich auf den Boden.

Den Eltern fällt es mit zunehmendem Alter ihrer Tochter schwerer, sie im Straßenverkehr zu kontrollieren. Durch ihr Verhalten wird sie für sich und andere zu einer Gefahr, zum Beispiel wenn sie sich von der Hand des Vaters losreißt und plötzlich auf die Straße läuft. Wegen dieser unkalkulierbaren Handlungen kann sie keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen.

Erfolglose Anträge

Die Familie hat daher seit dem Jahr 2019 bereits zweimal den Vermerk aG für „außergewöhnliche Gehbehinderung“ beim Landesamt für Gesundheit und Soziales beantragt, weil Jasmin nur mit dem Auto sicher transportiert werden kann. Dieses Merkzeichen berechtigt zum Beispiel zur Nutzung von Behindertenparkplätzen. Doch das Amt lehnte die Anträge sowie zwei Widersprüche ab. Der Grund: Für die Vergabe des Merkzeichens müsse das Gehvermögen grundsätzlich gestört sein, etwa durch orthopädische Leiden. Auch die Stellungnahme der behandelnden Ärztin, wonach das Mädchen wegen der schweren Form von frühkindlichem Autismus in ihren Bewegungen eingeschränkt sei, änderten nichts an der Ablehnung.

Daraufhin wandten sich die Eltern an den VdK Berlin-Brandenburg, der vor dem Sozialgericht Klage einreichte. Die Leiterin der Sozialrechtsabteilung Julia Flint- Ayadi legte dem Gericht ausführlich dar, dass Jasmin wegen des stark ausgeprägten Autismus und dadurch eingeschränkter Gehfähigkeit das Merkzeichen aG zusteht. Sie sei rechtlich mit Personen gleichzustellen, die dauerhaft wegen einer Gehbehinderung auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Ein fachärztliches Gutachten zu Jasmins Beeinträchtigungen und die Aussagen des Vaters wirkten sich positiv auf die Klage aus.

Einfluss hatte zudem, dass dem Mädchen im Laufe des Verfahrens ein Rollstuhl verordnet und so ihre eingeschränkte Mobilität dokumentiert wurde. Zudem hatte ihre Förderschule Jasmin von Schulausflügen ausgeschlossen, weil ihre Sicherheit nicht mehr gewährleistet werden kann.

Das Gericht erkannte schließlich an, dass das Mädchen Anspruch auf das Merkzeichen aG hat.

Jasmins Vater ist dem VdK für die Unterstützung dankbar. Für ihn hat sich mit dem Urteil „ein Wunsch erfüllt“. Früher hat er mit seiner Tochter einige Male Arzttermine versäumt, weil Jasmin sich auf dem Weg dorthin geweigert hat, weiterzugehen. „Jetzt können wir mit dem Auto fahren und vor der Praxis parken, das ist viel sicherer.“ Vom Gesetzgeber wünscht er sich, dass Menschen mit einer schweren geistigen Behinderung beim Anspruch auf das Merkzeichen aG rechtlich bessergestellt werden. „Wir mussten jahrelang darauf warten. Das ist nicht gerecht.“

Jörg Ciszewski

*Name ist der Redaktion bekannt

Der Stuhl, der Nena glücklich macht

Sozialverband VdK setzt sich erfolgreich für eine Familie aus dem oberfränkischen Landkreis Hof ein

Um Menschen mit Behinderung Teilhabe am Leben zu ermöglichen, gibt es die Eingliederungshilfe. Doch oft müssen Betroffene erst darum kämpfen, bis sie entsprechende Unterstützung bekommen. Bei einem speziellen Stuhl für die siebenjährige Nena half der VdK Hof mit.

Mit ihrem „Tomato“, wie dieser spezielle Stuhl für schwerbehinderte Kinder heißt, sitzt Nena am Tisch wie alle anderen auch. Früher, als die siebenjährige Oberfränkin diesen noch nicht hatte, saß sie oft abseits, manchmal auch im Nebenzimmer, weil der alte Therapiestuhl zu groß und zu schwer war. Nun grummelt Nena viel weniger als früher und macht stattdessen große Augen, und ihre Eltern wissen: in ihrem „Tomato“ ist sie glücklich.

Doch bis sie diesen endlich hatte, musste die Familie lange kämpfen, wie ihre Mutter Melanie Heuberer im Gespräch mit der VdK-Zeitung berichtet. Zum Glück hatte sie dabei das Team der VdK-Kreisgeschäftsstelle in Hof an ihrer Seite.

Nena hat seit ihrer Geburt schwerste Behinderungen. Wegen einer Thrombose in der Nabelschnur kurz vor der Geburt wurde sie nicht ausreichend mit Sauerstoff und Blut versorgt. Sie kann nicht laufen, nicht sprechen, hat Spastiken und kann ohne Unterstützung nicht allein sitzen. Deswegen braucht sie schon seit langem einen Therapiesitz mit Gurten.

Das ursprüngliche Modell, das die Krankenkasse bezahlt hat, ist jedoch sehr schwer. Ihre Mutter konnte dieses nicht allein tragen, erst recht nicht mit Nena zusammen. Bei einer RehaMaßnahme hat Melanie Heuberer den deutlich leichteren und flexibleren „Special Tomato“ gesehen. Sie setzte Nena zur Probe hinein, und Mutter und Tochter waren gleich begeistert. Noch in der Reha beantragte das medizinische Team der Klinik bei der Krankenkasse diesen Spezialsitz für Nena.

Die Krankenkasse leitete den Antrag weiter an den Bezirk Oberfranken, damit dieser den Stuhl als Eingliederungshilfe zur Teilhabe finanziert. Die Bezirksverwaltung fragte daraufhin bei der Krankenkasse nach, welche Hilfsmittel für Nena bis dahin genehmigt worden waren. Wegen des bereits vorhandenen Therapiestuhls wollte die Behörde zunächst nicht zahlen.

Inzwischen waren mehrere Monate vergangen. Melanie Heuberer wandte sich an den VdK. Die Sozialrechtsberaterin in Hof begründete fundiert, warum der „Tomato“ notwendig ist. Doch der Bezirk hatte weitere Nachfragen, und nach Rücksprache mit dem VdK bot Melanie Heuberer der Behörde an, sich Nenas Zuhause und deren Hilfsmittel persönlich anzuschauen, was dann auch eine Mitarbeiterin tat.

Letztendlich genehmigte der Bezirk Oberfranken den mobilen und deutlich leichteren Spezialstuhl – eineinhalb Jahre nach dem Antrag. Da Nena in der Zwischenzeit deutlich gewachsen ist, brauchte sie nun allerdings die größere Version. Der Bezirk verlangte einen neuen Kostenvoranschlag. Das Sanitätshaus kümmerte sich darum, und so klappte es endlich.

Nenas Eltern sind dem VdK sehr dankbar. Die Beratung sei unkompliziert und problemlos verlaufen. Die VdK-Mitarbeiterin war sehr flexibel, bot persönliche und telefonische Gespräche sowie Online-Kommunikation an.

Dem VdK dankbar

„Ich hätte das Schreiben an den Bezirk nie so formulieren können wie der VdK“, sagt Melanie Heuberer. „Ich bin froh, dass wir diese Unterstützung haben.“

Nena hat jedenfalls nun ihren Lieblingsplatz gefunden. „Sie will gar nicht mehr in den alten Therapiestuhl“, erzählt ihre Mutter. Nena wird auch noch längere Zeit in den „Tomato“-Stuhl passen und so am Familienleben teilhaben können. **Sebastian Heise**

Pflegeversicherung in Finanznot

Ausgleichsfonds fängt erste zahlungsunfähige Kasse auf – VdK: Finanzierung der Pflegeversicherung muss gerechter werden

Im Februar 2025 hat mit der Sozial- versicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) erstmals eine Pflegekasse beim Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) finanzielle Hilfe beantragen müssen. Auf die Versicherten der SVLFG hat das zunächst keine Auswirkungen. Die finanzielle Situation der Pflegeversicherung ist jedoch generell schwierig – und der Handlungsbedarf wächst.

„Dass die Pflegekasse der SVLFG zahlungsunfähig ist, liegt an ihrer Struktur“, sagt Martin Kilimann, Referent für Pflege beim Sozialverband VdK. Ihre rund 490 000 Mitglieder sind älter und nehmen häufiger Leistungen in Anspruch als Versicherte anderer Kassen. Zudem ist sie als berufsständische Sozialversicherung nur für bestimmte Personengruppen geöffnet. Diese Struktur macht sie zu einem Einzelfall unter den Sozialversicherungen und ist der Grund dafür, dass sie seit Jahren mit steigenden Kosten zu kämpfen hat, so Kilimann.

Betrieb läuft weiter

Der Bund unterstützt die SVLFG bereits im Bereich der Krankenversicherung. Aus Steuern werden Leistungen für Rentnerinnen und Rentner bezahlt, die nicht durch Beiträge gedeckt werden können.

Seit Februar dieses Jahres ist nun auch die Pflegekasse der SVLFG finanziell angeschlagen. Bis Ende 2025 erhält sie Geld aus dem Ausgleichsfonds der Pflegeversicherung, um die Zahlungsunfähigkeit zu überbrücken und den laufenden Betrieb für die Mitglieder abzusichern. Für die Versicherten besteht aber kein Grund zur Sorge, wenn ihre Pflegekasse zahlungsunfähig geworden ist, erklärt Kilimann. „Pflegekassen können nicht insolvent gehen.“ Liquiditätsengpässe wie im Fall der SVLFG können kurzfristig durch sogenannte Abschlagszahlungen aus dem Ausgleichsfonds überbrückt werden.

Die SVLFG ist die erste Pflegekasse, die aus dem Ausgleichsfonds gestützt werden muss. In den Fonds zahlen monatlich alle Pflegekassen anteilig ein. So ist ein Finanzausgleich untereinander gesichert. Die Kassen haben unterschiedliche Versichertenstrukturen. Sie können mit diesem Fonds höhere Pflegeausgaben einzelner Kassen solidarisch abdecken.

Auch bei anderen Pflegekassen steigen die Kosten. Sie könnten in eine ähnliche Situation geraten wie die SVLFG und müssten ebenfalls den Ausgleichsfonds in Anspruch nehmen. Das würde den Ausgleichsfonds zusätzlich belasten.

Doch langsam leert sich der Topf. Innerhalb des vergangenen Jahres ist die Ausstattung des Fonds von 1,8 Milliarden Euro auf eine Milliarde geschrumpft.

Auf Versicherte kommen nun Belastungen zu. Fachleute erwarten spätestens im zweiten Halbjahr 2025 eine Erhöhung des Beitrags zur Pflegeversicherung. Schon zu Beginn dieses Jahres war der Beitrag um 0,2 Prozentpunkte gestiegen. Beitragserhöhungen kann nur der Gesetzgeber veranlassen. Unter den Pflegekassen gibt es, anders als bei der gesetzlichen Krankenversicherung, keinen Wettbewerb. Bei allen Pflegekassen – mit Ausnahme einer abweichenden Regelung in Sachsen – ist der Beitrag gleich.

Gerechter finanzieren

Der Sozialverband VdK hält es für falsch, das Defizit in der Pflegeversicherung regelmäßig über höhere Beiträge zu schließen. VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert stattdessen, dass aus der Pflegeversicherung finanzierte Kosten für die Corona-Pandemie von fast sechs Milliarden Euro an diese zurückgezahlt werden. „Eine weitere Entlastung wäre, Rentenversicherungsbeiträge der pflegenden Angehörigen aus Steuermitteln statt aus der Pflegekasse zu bezahlen.“ Mittelfristig sollten Vermögenseinkommen und Mieteinkünfte bei der Beitragsrechnung berücksichtigt und die Bemessungsgrenze angehoben werden. „Das würde hohe Einkommen gerechter an der Finanzierung der Pflegeversicherung beteiligen“, so Bentele. Die Zusammenlegung von gesetzlicher und privater Pflegeversicherung würde ebenfalls enorm helfen, die Beiträge zu stabilisieren.

Jörg Ciszewski

Die unsichtbaren Pflegenden

Für Angehörige ist es eine besondere Herausforderung, wenn Pflegebedürftige weit weg leben

Viele Pflegende leben nicht mit ihren pflegebedürftigen Angehörigen zusammen. Auch wenn sie nicht in den Alltag eingebunden sind, übernehmen sie dennoch viel Verantwortung. Die Pflege auf Distanz ist eine besondere Herausforderung. Mit einer guten Organisation kann dieser Spagat zwischen zwei Welten gelingen.

Nach dem Tod ihrer Mutter kümmerte sich Margot Dengler um ihren Vater. Jedes zweite oder dritte Wochenende fuhr sie zu ihm, führte seinen Haushalt und kochte für mehrere Tage vor, ehe sie nach Hause zurückkehrte. Mehrere Jahre pendelte sie zwischen zwei Leben: das im Elternhaus und das mit ihrer eigenen Familie.

Menschen, die von einem weiter entfernten Wohnort aus eine pflegebedürftige Person versorgen, werden „Distance Caregivers“ genannt. Sie besuchen regelmäßig die Betroffene oder den Betroffenen, unterstützen emotional und organisieren den Alltag sowie die Pflege.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Beschreibung auf etwa ein Viertel aller pflegenden Angehörigen zutrifft.

Auch wenn sie nicht direkt in die Pflege eingebunden sind, so kann diese Art des Kümmerns arbeitsintensiv und anstrengend sein. Zum eigenen Leben, zu dem oft Familie und Berufstätigkeit gehören, kommt die ständige Sorge um die pflegebedürftige Person hinzu. Persönliche Wünsche und Auszeiten, um sich zu erholen, werden häufig hinten angestellt. Oft ist es den Angehörigen nicht einmal bewusst, welche Last auf ihren Schultern liegt.

Vor Ort nicht sichtbar

In einer Studie der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) aus dem Jahr 2022 klagten 49 Prozent der entfernt lebenden Angehörigen über den zeitlichen Aufwand der Pflege und 38 Prozent über berufliche Einschränkungen. Als besonders belastend empfanden drei von vier Befragten, dass sie in Notsituationen nicht helfen können. 41 Prozent gaben an, dass ihre Unterstützung kaum wahrgenommen wird, weil sie vor Ort nicht sichtbar sind.

Wer sich aus der Entfernung um eine pflegebedürftige Person kümmert, sollte unbedingt Vorkehrungen treffen, um für einen Notfall gewappnet zu sein. Dazu gehören eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung, damit eine vertraute Person im Sinne der oder des Pflegebedürftigen handeln kann. Mit einem Hausnotruf können Alleinstehende den Rettungsdienst alarmieren, beispielsweise wenn sie gestürzt sind. Wohnberatungsstellen beraten auch zu weiteren Hilfsmitteln, zum Umbau einer Wohnung oder eines Hauses sowie zu Zuschüssen.

Hilfreich ist es auch, ein Netzwerk aufzubauen, das sich vor Ort kümmert. So können Nachbarn oder Bekannte, die einen Hausschlüssel haben, nachschauen, wenn die oder der Pflegebedürftige nicht zu erreichen ist. Ebenso zum Netzwerk gehören Dienstleister und Unterstützungsangebote, wie etwa Nachbarschaftshilfe oder der Pflegedienst. Auch im eigenen Umfeld ist es wichtig, Unterstützung zu haben, etwa durch Freunde, Verwandte und Bekannte. Sie können entlasten, indem sie sich abwechselnd um die betroffene Person kümmern, organisatorische oder administrative Aufgaben übernehmen oder pflegende Angehörige emotional auffangen.

Es ist sinnvoll, den Arbeitgeber über die Situation zu informieren. Manche bieten mobiles Arbeiten und flexible Arbeitszeiten an. Darüber hinaus hat der Gesetzgeber Regelungen geschaffen, mit deren Hilfe sich Beruf und Pflege besser miteinander vereinbaren lassen. Dazu zählen eine Auszeit für bis zu zehn Arbeitstage pro Jahr, Pflegezeit, Familienpflegezeit sowie die Begleitung am Lebensende. Allerdings sind sämtliche Möglichkeiten mit einem Verdienstausfall verbunden.

Nicht zuletzt sollten Pflegende auf sich selbst achten. Denn nur, wem es gut geht, kann gut für andere sorgen. **Annette Liebmann**

Je weiter weg, desto unzufriedener

Angehörige, die auf Distanz pflegen, sind oft unzufrieden mit dieser Situation. Das ist das Ergebnis einer Studie der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) aus dem Jahr 2022.

Befragt wurden 1007 Personen ab 40 Jahren, deren Angehörige mindestens 20 Minuten Fahrzeit weiter weg leben. 77 Prozent der Pflegenden gaben an, die betreute Person mindestens einmal wöchentlich zu sehen. Am häufigsten helfen die Befragten, indem sie Organisationsaufgaben übernehmen (78 Prozent), gefolgt von emotionaler Unterstützung (76 Prozent), Hilfe bei der hauswirtschaftlichen Versorgung (68 Prozent) sowie bei Mobilität und sozialer Einbindung (63 Prozent). Nur 22 Prozent übernehmen auch klassische Pfl egetätigkeiten, wie Hilfe bei der Körperpflege und Medikation, beim Anziehen sowie Essen.

Nur wenig Einblick

Mit der Pflegesituation sind 41 Prozent der Befragten eher oder sehr unzufrieden. Lebt die pflegebedürftige Person zwei Stunden oder mehr entfernt, erhöht sich dieser Anteil auf 61 Prozent. Zu den besonderen Herausforderungen der Pflege auf Distanz gehört, nur wenig Einblick in die aktuelle Lage der oder des Pflegebedürftigen zu haben. Viele leiden auch darunter, nicht besser vor Ort unterstützen zu können. **ali**

„Das Rettungswesen ist schlecht aufgestellt“

Stiftung legt Verfassungsbeschwerde ein – „Fehlende einheitliche Standards gefährden Menschenleben“

Das Rettungsdienstwesen in Deutschland stößt an seine Grenzen. Die Björn-Steiger-Stiftung sieht die Notfallversorgung durch den Bund nicht mehr sichergestellt und hat Verfassungsklage eingereicht. Auch der Sozialverband VdK erkennt Lücken in der Versorgung und fordert ein Gegensteuern.

Die Björn-Steiger-Stiftung will mit ihrer Klage beim Bundesverfassungsgericht gegen die Bundesrepublik Deutschland sowie exemplarisch gegen das Land Baden- Württemberg endlich einheitliche Standards im Rettungswesen erreichen. „Das deutsche Rettungswesen ist schlecht aufgestellt und kostet Menschenleben“, heißt es in einer Mitteilung der Stiftung.

Darin kritisiert sie, dass der Bund seiner Aufgabe, die Notfallversorgung der Bürgerinnen und Bürger sicherzustellen, nur unzureichend nachkommt. „Der Bund stellt kein durchgängig

funktionierendes, flächendeckendes Rettungsdienstsystem mit bundesweit vergleichbaren Qualitätsstandards zur Verfügung“, sagt der Geschäftsführer der Stiftung, Christof Constantin Chwojka. Dadurch seien die Überlebenschancen der Bürgerinnen und Bürger ortsabhängig. Schon zwischen zwei benachbarten Dörfern kann sich die Qualität des Rettungsdienstes deutlich unterscheiden. Das liegt daran, dass die Organisation des Rettungsdienstes den Ländern obliegt. Die Länder haben diese Aufgabe wiederum an die Landkreise und kreisfreien Städte übertragen.

Länger auf Hilfen warten

Unterschiede gibt es beispielsweise bei den geltenden Hilfsfristen für den Rettungseinsatz. Diese bezeichnen die maximale Zeitspanne, innerhalb derer eine Rettungseinheit ab dem Notrufeingang am Einsatzort eintreffen soll, um lebensrettende Maßnahmen zu gewährleisten. Im neuen Rettungsdienstgesetz in Baden-Württemberg aus dem vergangenen Jahr ist die Berechnung der Hilfsfrist verändert worden. Sie startet jetzt ab dem Eingang des Notrufs erst ab der Alarmierung der Einsatzkräfte. Das führt dazu, dass anstatt wie früher zwölf Minuten, heute 14 bis 15 Minuten nach dem Notruf vergehen dürfen, bis die ersten Rettungskräfte am Einsatzort sein müssen. In Nordrhein-Westfalen wiederum gilt in dicht besiedelten Gebieten eine Hilfsfrist von acht Minuten, berechnet ab dem Eingang des Notrufs.

Dieser Flickenteppich an Regelungen setzt sich fort. So sind zum Beispiel die Kompetenzen der Rettungskräfte unterschiedlich festgelegt – in einer Kommune dürfen sie bestimmte medizinische Versorgung leisten, in einer anderen nicht. Auch die Ausstattung der Rettungswagen kann sich unterscheiden. Die Stadtgrenze kann somit im schlimmsten Fall über Leben und Tod entscheiden.

Nach Auffassung der Stiftung verstoßen diese Unterschiede gegen den Anspruch der gesetzlich Krankenversicherten auf Gleichbehandlung. Darin erkennt sie einen Verstoß gegen die Verfassung. Deshalb richtet sich die Stiftung mit ihrer Klage direkt an das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe. Sie weist ausdrücklich darauf hin, dass sich ihre Klage ausschließlich gegen die Organisation des Rettungsdienstes durch den Bund und nicht gegen „die hervorragend ausgebildeten Rettungskräfte“ richtet.

Einheitliche Standards

Der Sozialverband VdK schließt sich der Kritik der Björn-Steiger-Stiftung an den geografischen Unterschieden in der Notfallversorgung grundsätzlich an. „Es darf nicht vom Wohnort abhängen, wie gut jemand in einem Notfall versorgt wird“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Der Bund muss seiner Verpflichtung nachkommen, einen einheitlichen Rettungsdienststandard vorzugeben.“

Jörg Ciszewski

Vogelgesang ist Balsam für die Seele

Das Gezwitscher hebt die Stimmung und soll gesund sein

Ein Vogelkonzert sorgt für Freude und Wohlbefinden. Das spüren Menschen nicht nur, das sagt auch die Wissenschaft. Gerade jetzt im Frühling sind Amsel, Drossel, Fink, Star, Meise, Rotkehlchen und viele andere Singvögel besonders ausdauernd.

Die meisten Vögel singen in den frühen Morgenstunden. Wer da schon wach oder unterwegs ist, kann dem Konzert lauschen und obendrein seiner Gesundheit etwas Gutes tun: Das Singen und Tirilieren wirkt beruhigend und ausgleichend. Das hat eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin herausgefunden.

Kleine Auszeit

Die Geräusche sind gut gegen Angst, Unruhe und depressive Stimmungen. Schon sechs Minuten Vogelkonzert pro Tag beeinflusst laut dieser Studie die mentale Gesundheit positiv. Dafür kann man sich in den Park, auf den Balkon oder in den Garten setzen, eine Runde im Wald spazieren gehen oder sich den Gesang digital oder auf CD anhören. Der Effekt soll nahezu derselbe sein. Es gibt sogar „Zwitscherboxen“, die per Bewegungsmelder ausgelöst werden. Wer in einer städtischen Umgebung lebt und ständig von Lärm umgeben ist, kann sich so seine kleine Auszeit schaffen, auch wenn das Vogelkonzert in der Natur von vielen intensiver erlebt wird.

Wenn Vögel zwitschern, kommunizieren sie miteinander. Der Gesang dient nicht nur der Partnerwerbung, sondern hilft, Reviere zu markieren, vor Gefahren zu warnen und gute Futterquellen weiterzugeben. So „reden“ Vögel miteinander, können Informationen und ihre Identität vermitteln. Manche Arten besitzen ein sehr breites Spektrum an Tönen und Melodien, es gibt Variationen im Volumen und in der Tonhöhe, verschiedene Rhythmen und Muster.

Der Vogelgesang ist vor allem zur Brutzeit zu hören, denn er dient der Anlockung eines Weibchens. Bei den meisten Vögeln singen nur die Männchen. Wer genauer hinhört, bemerkt, dass jede Vogelart eine eigene Zeit hat, in der sie aktiv ist. Der Grund für den zeitlich versetzten Gesang – auch „Vogeluhr“ genannt – ist folgender: Das Männchen will nicht in der Fülle der Melodien untergehen, sondern gehört werden.

Früher Vogel

So gibt es Frühsänger, wie beispielsweise die Amsel oder die Feldlerche. Zu den späteren Vögeln, die ihr Lied anstimmen, gehören Spatz, Grünfink und Star.

Petra J. Huschke

Geruchsverlust im Alter

Es können Krankheiten dahinterstecken

Der Geruch von Kräutern, Blumen, frisch gemähtem Heu, Sommerregen oder gebackenem Brot sorgt für Wohlbefinden. Doch mit dem Alter können viele Menschen schlechter riechen. Manchmal stecken auch Krankheiten dahinter.

Eine gesunde Nase unterscheidet rund eine Billion verschiedener Gerüche – eine gigantische Zahl. Dafür sind Riechinnenzellen verantwortlich, die sich in der Nase befinden. Dass Menschen im Alter oft schlechter sehen und hören, ist hinlänglich bekannt. Dass sich auch der Geruchssinn verändern kann, nicht so sehr. Denn im Laufe des Lebens schafft es der Körper oftmals nicht mehr, Riechzellen gut zu regenerieren.

Fast ein Viertel aller Menschen haben laut Deutscher Hirnstiftung einen eingeschränkten Geruchssinn, ohne dass eine Krankheit dahintersteckt, der Anteil der Betroffenen steigt mit dem Alter. Bei den über 80-Jährigen sind sogar 60 Prozent betroffen.

Geruchsverlust kann auch andere Gründe haben: chronische Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Infektionen der Atemwege, etwa durch das Coronavirus, Schadstoffe oder Allergien. Manchmal können Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer, neurodegenerative Erkrankungen wie Huntington oder ALS, oder Diabetes mellitus dahinterstecken. „Betroffene sollten sich frühzeitig an ihre Hausarztpraxis wenden, damit die zugrundeliegende Krankheit schnell behandelt wird“, empfiehlt Prof. Dr. Kathrin Reetz, Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung. Und: „Es macht immer Sinn, frühzeitig abklären zu lassen, was hinter der Riechstörung steckt. Viele Ursachen lassen sich behandeln – und selbst wenn die Ursache eine schwere Krankheit wie Parkinson ist, eröffnet die frühe Diagnose die Möglichkeit, durch den Lebensstil Einfluss zu nehmen.“

Mangelndes Riechvermögen ist auch ein Grund, warum ältere Menschen oft wenig Appetit haben. Denn um das Essen schmecken zu können, benötigt man den Geruchssinn. **pet**

„Auf Reisen zu sein, gab ihr Kraft“

Palliativmediziner Professor Dr. Martin Neukirchen

begleitete seine unheilbar erkrankte beste Freundin um die halbe Welt

Es ist eine berührende Geschichte: Der Palliativmediziner Martin Neukirchen erzählt im Gespräch mit der VdK-Zeitung von seiner besten Freundin Sandra, die im Mai 2020 mit 40 Jahren an Brustkrebs starb. Drei Jahre vor ihrem Tod beschloss die Ärztin, sich von ihrer schweren Krankheit nicht die Freude am Abenteuer nehmen zu lassen. Und so starteten die beiden unternehmungslustigen Freunde gemeinsam eine Reiseserie, die sie bis nach Australien und Hawaii führte.

Oahu. Eine Insel im Zentralpazifik, die zu Hawaii gehört. Das ist der Ort, an dem sich Sandra einen Lebenstraum erfüllt. „Sie wollte dort unbedingt Meeresschildkröten am Strand beobachten. Die riesigen Reptilien haben sie schon immer fasziniert“, erzählt Martin Neukirchen. Beide sind seit dem Medizinstudium eng befreundet. Während sie Kardiologin wurde, entschied er sich, als Palliativmediziner zu arbeiten. Er leitet heute das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin des Universitätsklinikums Düsseldorf.

Beruflich begegnet Martin Neukirchen dem Sterben jeden Tag: „Der Tod ist auf unserer Station alltäglich. Dennoch war ich schockiert, als Sandras Krebs nach fünf Jahren zurückkam. Sie war erst 37, und es hatten sich bereits Metastasen gebildet. Mir war klar, dass ihr nicht mehr viel Zeit bleibt. Ich rechnete damals mit höchstens einem Jahr“, erinnert er sich.

Nicht einigeln

Für Martin Neukirchen war es selbstverständlich, sich während der Krebsbehandlung um seine Freundin zu kümmern. „Montags war ihr Chemotherapie-Tag. Ich reduzierte meine Arbeitsstunden, um bei ihr zu sein.“

„Sandra war nicht der Typ, der sich zu Hause einigelt. Sie hatte Sehnsucht zu reisen“, erzählt der Palliativmediziner. Er war schon früher mit ihr unterwegs gewesen. Beide waren neugierig, neue Länder und Kulturen kennenzulernen. Sie überlegten, welche Ziele auf ihrer Wunschliste stehen und fingen an zu planen. Ganz oben standen Hawaii und die Meeresschildkröten. Sie buchten den Flug. Weitere Abenteuerouren in ferne Länder wie Island, Marrakesch und Australien folgten. Andere Ziele waren nicht ganz so weit weg wie Österreich und Portugal.

Als Sandras bester Freund sagt Martin Neukirchen im Rückblick: „Trotz Herausforderungen war jede Reise es wert. Bei Rückschlägen half es ihr immer, weiterzuplanen. Wir kehrten nie zurück nach Deutschland, ohne schon die nächste Tour geplant zu haben. Das gab ihr Kraft. Für Sandra war Reisen ein Lebenselixier.“

Aus dem prognostizierten einen Jahr wurden letztlich noch drei bewegte Jahre. Für die gemeinsame Zeit ist Martin Neukirchen dankbar. „Kurz vor Sandras Tod waren wir in den Niederlanden. Wir standen mit einem Wohnmobil am Strand mit Blick aufs Meer. Ihre Kraft schwand zunehmend. Ich erwartete schon, dass sie dort ihre letzten Atemzüge nehmen würde. Doch sie starb, als wir wieder in Deutschland waren, bei mir zu Hause im Dachgarten.“

Elisabeth Anritter

Reisen für Kranke

Professor Dr. Martin Neukirchen ist Vorstandsmitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und ermutigt unheilbar kranke Menschen, sich Reisewünsche zu erfüllen. Am besten mit einer Begleitperson.

Die DGP bietet Infos zur Palliativversorgung für Aufenthalte in Deutschland in zehn Sprachen:

📄 www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Zum Thema Reisen informiert der Krebsinformationsdienst: <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/urlaub-trotz-krebserkrankung>

📄 [krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/urlaub-trotz-krebserkrankung](https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/urlaub-trotz-krebserkrankung)

Frauen liegen nachts öfter wach

Familiäre Rollenverteilung und hormonelle Schwankungen sorgen für weniger und leichteren Schlaf

Frauen schlafen nachts meist weniger als Männer und wachen öfter auf. Professorin Dr. Kneginja Richter, Chefärztin der Curamed Tagesklinik, Buchautorin und Professorin an der Technischen Hochschule Nürnberg, erläutert die Gründe für den sogenannten Gender Sleep Gap und gibt Tipps, wie Frauen besser Erholung finden.

Die meisten Erwachsenen schlafen im Schnitt sechs bis acht Stunden pro Nacht. Zwischen dem 60. und dem 70. Geburtstag verringert sich das Ruhebedürfnis, und der Schlaf wird meist leichter. Schon im Erwachsenenalter gibt es gravierende Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen sind eher Frühaufsteherinnen, während Männer abends länger wach bleiben. Im Alter drehen sich diese Vorlieben oft um: „Männer werden zur Lerche und Frauen zur Nachtigall“, erklärt Richter.

Nachwuchs schützen

Woran liegt es, dass Frauen weniger und schlechter schlafen als Männer? „Ein Grund dafür ist die oft ungleiche Rollenverteilung in Familien“, verrät die Expertin. Meist sind es die Mütter, die nachts aufstehen, um zu stillen und die Windeln zu wechseln. „Sie haben einen ‚Ammenschlaf‘. Das heißt, sie wachen sofort auf, wenn sie das Baby schreien hören“, sagt Richter. Eigentlich dient der leichte Schlummer nur in den ersten Lebensjahren dazu, den Nachwuchs zu schützen. Doch manche Mütter finden auch Jahre später keinen tiefen Schlaf mehr. „Je gleicher die Rollen in den ersten Lebensjahren verteilt sind, desto besser kommen die Frauen zur Ruhe“, so die Schlafmedizinerin.

Auch Stress und hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus machen Frauen anfälliger für Schlafstörungen. Wenn in der ersten Zyklushälfte der Östrogenspiegel steigt, wird der Schlaf leichter. Das Progesteron, das in der zweiten Zyklushälfte überwiegt, sorgt dafür, dass Frauen nachts leichter Ruhe finden.

In den Wechseljahren produziert der Körper weniger von diesen Hormonen. Die monatliche Blutung wird unregelmäßiger und seltener und bleibt mit meist Anfang 50 ganz aus. Auch die hormonelle Umstellung kann – neben einer Reihe anderer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen – Schlafstörungen hervorrufen. Das können Einschlafstörungen sein, nächtliches Aufwachen oder auch zu frühes Wachwerden am Morgen.

Regelmäßiger und guter Schlaf ist wichtig für seelische Ausgeglichenheit und ein stabiles Immunsystem. Wer jede Nacht weniger als sieben Stunden schlummert, erhöht das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Schlafmangel kann zudem depressive Stimmungen sowie Gewichtszunahme auslösen.

Sorgen aufschreiben

Es gibt eine ganze Reihe von Maßnahmen, um Schlafstörungen vorzubeugen. Richter empfiehlt, Probleme nicht mit ins Bett zu nehmen, sondern Belastendes einige Zeit vor dem Schlafengehen aufzuschreiben – am besten in einem anderen Raum. „Wenn man seine Sorgen wegschiebt, kommen sie nachts wieder“, erläutert sie. Vor dem Einschlafen solle man an etwas Positives denken. Es gehe darum, sich auszutricksen. „Negative Gedanken verursachen negative Gefühle. Wer angenehme Gefühle hat, schläft leichter ein.“

Bei Stress kann Meditation hilfreich sein. Entspannend wirken auch sanfte Musik oder ein ruhiger Podcast. Damit der Partner nicht gestört wird, kann man Kopfhörer aufsetzen. „Alles, was monoton ist, hilft“, so die Expertin. Wer fernsehen möchte, sollte etwas Beruhigendes ansehen, „denn die letzten Bilder des Tages bleiben im Kopf“.

Und nicht zuletzt sollte das Schlafzimmer nicht wärmer sein als 18 Grad. Im Frühjahr empfiehlt Richter, mit offenen Gardinen zu schlafen, um den natürlichen Weckeffekt der Sonne zu nutzen.

Annette Liebmann

„Die Haut vergisst keinen Sonnenbrand“

Barmer-Report: Zahl der Hautkrebs-Diagnosen hat sich mehr als verdoppelt

Die Zahl der Hautkrebs-Diagnosen ist laut dem neuen Arztreport der Barmer Ersatzkasse seit dem Jahr 2005 in Deutschland massiv gestiegen. Hautkrebs tritt vorwiegend bei älteren Menschen auf.

Die Sonne strahlt wieder intensiv vom Himmel. Damit steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die Zahl der Menschen mit der Diagnose schwarzer Hautkrebs hat sich in Deutschland seit dem Jahr 2005 mehr als verdoppelt. Bei weißem Hautkrebs haben sich die Fallzahlen sogar fast verdreifacht.

Im Jahr 2023 wurde laut Berechnung der Krankenkasse bei rund 417 400 Menschen eine Diagnose für ein malignes Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, gestellt. Im Jahr 2005 waren es noch etwa 188 600. Der nicht-melanotische Hautkrebs, auch als weißer Hautkrebs bezeichnet, wurde demnach 2023 bei etwa 1,8 Millionen Menschen festgestellt. Im Jahr 2005 waren es noch knapp 638 500.

Eine Rolle für den Anstieg spielt die Tatsache, dass Hautkrebs seltener übersehen wird als früher. Versicherte haben seit 2008 ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs, das Hautkrebs-Screening.

Bei der Entstehung von weißem und von schwarzem Hautkrebs spielt intensive Sonneneinstrahlung eine zentrale Rolle. Während schwarzer Hautkrebs an allen Körperstellen auftreten kann, tritt weißer Hautkrebs vermehrt an Stellen auf, die der UV-Strahlung ausgesetzt sind. Er wächst langsam und lässt sich in der Regel gut behandeln. Schwarzer Hautkrebs ist aggressiver und neigt dazu, Metastasen zu bilden.

Prävention senkt Risiko

Prävention ist das beste Mittel, um das Hautkrebsrisiko zu senken – durch Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, langärmelige Kleidung, Sonnenhüte und die Vermeidung der direkten Sonne. „Dies kann man gar nicht oft genug betonen, denn die Haut vergisst keinen Sonnenbrand“, sagt Professor Joachim Szecsenyi, Autor des Barmer-Reports. Die heutigen Erkrankungen stehen oft im Zusammenhang mit Schäden aus den 1970er- und 1980er-Jahren. Vor allem in den Geburtsjahrgängen ab Ende der 1950er-Jahre zeigen sich steigende Risiken. Damals habe man noch weniger auf Sonnenschutz geachtet. Schwere Sonnenbrände von Kindern und Jugendlichen in dieser Zeit könnten daher der Grund dafür sein, dass Menschen, die heute zwischen 50 oder 60 Jahre alt sind, besonders oft an schwarzem Hautkrebs erkranken.

Professor Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer, rät insbesondere älteren Menschen, Hautkrebs-Screenings durchführen zu lassen. Bei einer frühen Erkennung haben Erkrankte in der Regel wesentlich bessere Heilungschancen. **Jörg Ciszewski**

Digitale Technologien für neue Perspektiven

Erinnerungsarbeit an die Zeit des Nationalsozialismus wird immer digitaler und multimedialer

Wie kann die Erinnerung an das sogenannte Dritte Reich und an den Zweiten Weltkrieg lebendig gehalten werden? Es gibt immer weniger Zeitzeugen, die aus diesen Jahren erzählen und ihre Erinnerungen weitergeben können.

Umso wertvoller sind Berichte von Augenzeugen, wie die Geschichten von VdK-Mitgliedern über die Kriegsjahre und die Zeit des Nationalsozialismus (siehe Artikel oben). Neben solchen Berichten leisten Gedenkstätten, Museen und Archive wertvolle Gedächtnisarbeit, sie halten das Wissen über die Vergangenheit wach. Sie arbeiten mit Filmen, Fotos und stützen sich auf die Wirksamkeit von Orten wie ehemalige Konzentrationslager oder andere Gebäude aus der NS-Zeit wie das Reichsparteitagsgelände in Nürnberg.

Digitale Archive

In den vergangenen Jahren ist die historische Forschung immer mehr ins Internet gewandert und bietet dort viele Ansätze, wie Interessierte zur Nazizeit recherchieren können. Beispielsweise haben die „Arolsen Archives“ im nordhessischen Bad Arolsen, die größte Sammlung von historischen Dokumenten zu den Opfern und Verfolgten des Nationalsozialismus, den größten Teil ihrer Daten längst digitalisiert. Auch 80 Jahre nach Kriegsende erreichen das Archiv pro Jahr mehr als 20 000 Suchanfragen aus aller Welt zur Klärung von Schicksalen. Die Institution wurde 1948 unter dem Namen „Internationaler Suchdienst“ von den Alliierten gegründet. Neben dieser Recherche ist die Aufgabe des Archivs mittlerweile, zu Debatten rund um die Aufarbeitung der NS-Zeit, politische Verfolgung und Rassismus beizutragen.

Multimedial erzählen

Birthe Pater, Leiterin Bildung bei den „Arolsen Archives“, beschreibt, warum sie immer stärker auf digitale Medien setzen: „Digitale Technologien ermöglichen uns, die Geschichten von NS-Verfolgten auf der Basis unseres Archivs innovativ und multimedial zu erzählen. Unsere Angebote machen Geschichte und Geschichten an alltäglichen Orten erfahrbar. So können intuitiv neue Perspektiven mit vorhandenem Wissen über die Verfolgung in der NS-Zeit verknüpft werden.“

Pater und ihr Team entwickeln beispielsweise digitale Lernangebote wie Webseiten oder Apps, mit denen sich Jugendliche die Geschichte rund um das Zwangsarbeitslager Ohrdruf in Thüringen, ein Außenlager des KZ Buchenwald, erarbeiten können. Eine ungewöhnliche Art und Weise der Gedenkarbeit betreibt die Journalistin Susanne Siegert aus Leipzig: Sie vermittelt multimedial in den Sozialen Medien wie Instagram und TikTok Wissen über die NS-Zeit an Jugendliche.

Seit fünf Jahren ist sie auf den Plattformen aktiv und hat auf ihren Kanälen „Keine.Erinnerungskultur“ über 300 000 Follower. Mit kurzen und einfach zu verstehenden Filmen klärt sie über die Judenverfolgung und Kriegsverbrechen auf. Dabei benutzt sie neben eigenen Aufnahmen und Erklärstücken historische Quellen, die alle öffentlich in Online-Archiven zugänglich sind. Sie vermeidet bewusst Fachbegriffe. „Mir ist wichtig, dass es Menschen verstehen, die jetzt nicht 18 Jahre Geschichte studiert haben“, erklärt die 32-Jährige ihren Ansatz.

Erinnerungsorte

Dass die jungen Nutzerinnen und Nutzer kein Interesse an dieser schweren Kost haben, kann sie nicht bestätigen. Vielmehr ist sie sich sicher, dass diese Zeit nicht in Vergessenheit geraten wird. „Ich glaube, dass dieses Thema immer präsent sein wird. Auch weil unsere Städte so aussehen, wie sie aussehen, mit den vielen Erinnerungsorten. Allein deswegen werden wir immer an den Zweiten Weltkrieg und die Verbrechen der Nazis erinnern.“ **Julia Frediani**

Erinnerungen der letzten Zeitzeugen

Kriegskinder berichten von der Befreiung Deutschlands durch die Alliierten und ihren Erlebnissen

Vor 80 Jahren – am 8. Mai 1945 – endete der Zweite Weltkrieg in Europa. Städte lagen in Schutt und Asche, Millionen von Menschen litten Hunger, waren ohne Obdach oder auf der Flucht. Es gibt nicht mehr viele Zeitzeugen, die von den Schrecken des Krieges berichten können. Die, die noch am Leben sind, wollen oft von dieser schweren Zeit erzählen – auch, um zu vermitteln, wie viel persönliches Leid durch Krieg entsteht.

Im Dezember 2023 hatten wir in der VdK-Zeitung Mitglieder aufgerufen, ihre Erinnerungen an den Krieg zu schildern. Das Ergebnis war überwältigend: Uns erreichten weit mehr als 100 Briefe und E-Mails aus ganz Deutschland. Weil das Thema bis heute viele unserer Mitglieder berührt, wollen wir hier noch einmal einige ehemalige Kriegskinder zu Wort kommen lassen.

Die Soldaten sind da

Reinhold Miller aus dem bayerischen Jedesheim kann sich gut an das Kriegsende erinnern: „Eines Tages sahen wir, wie amerikanische Panzer in Kolonne über die gesprengte Illerbrücke und den Kanal in Richtung Illertissen fuhren. Da sind wir schnell nach Hause gelaufen.“ Am Abend bekam die Familie Besuch von amerikanischen Soldaten. Sie bereiteten sich Essen zu, blieben über Nacht und hinterließen das Haus so, wie sie es vorgefunden hatten.

Rolf-Rüdiger Traub aus Frankfurt am Main spielte am 8. Mai im Garten, als amerikanische Flugzeuge den nahegelegenen Flugplatz ansteuerten. „Schnell wurden noch die letzten Nazi-Reliquien verbrannt und deren Asche weit weg verstreut. Nie wieder – ich bin und bleibe Pazifist“, schreibt er.

Jörg Lindner und seine Mutter waren 1943 nach schweren Bombenangriffen in Berlin evakuiert worden und erlebten das Kriegsende in einem Ort im Riesengebirge im heutigen Tschechien. Er erinnert sich daran, dass die russischen Soldaten den Kindern Süßigkeiten zugeworfen haben.

Die Soldaten der Alliierten waren aber nicht nur Befreier. Viele begingen auch Straftaten, insbesondere an Mädchen und Frauen. Ingrid Heinze musste als Siebenjährige mitansehen, wie ihre Mutter und Großmutter vergewaltigt wurden. „Alle weinten, und ich sah zum ersten Mal, wie hilflos doch die Menschen waren, bei denen ich immer Schutz gefunden hatte“, schreibt sie.

Auch Waltraud Werner hat als Neunjährige die Grausamkeit russischer Soldaten miterlebt. Die Familie floh im April 1945 aus der Niederlausitz, doch überlebt hat nur sie. Die Mutter wurde vergewaltigt. Später kamen sie und der kleine Bruder bei einem Bombenangriff ums Leben. Waltraud Werner wurde von deutschen Soldaten mitgenommen und gelangte nach mehreren Monaten in verschiedenen Lagern schließlich zu ihren Großeltern in Bayern. „Es wird in

absehbarer Zeit nicht mehr so viele Menschen geben, die den Zweiten Weltkrieg hautnah erlebt haben“, so Werner. Deshalb hat sie ihre Erlebnisse in einem Büchlein niedergeschrieben.

Nie wieder Krieg

Einig sind sich die Kriegskinder von einst, dass militärische Auseinandersetzungen unbedingt vermieden werden sollten. „Als im Februar 2022 der Krieg gegen die Ukraine begann, war ich fassungslos“, schreibt Edith Armster. „Horrorbilder tauchten vor mir auf.“ Auch bei Ingrid Heinze haben sich die schweren Kriegsjahre tief in die Seele eingegraben.

Erhard Pleger, Jahrgang 1933, hat die Belagerung von Danzig miterlebt und wurde nach Russland verschleppt. Er floh und lief 200 Kilometer zurück nach Danzig. Von dort aus ging er mit seiner Familie nach Berlin. Um Geld zu verdienen, suchte er Leichenteile zusammen und ging betteln. Mit 16 Jahren brach er zusammen, weil er stark unterernährt und gesundheitlich angeschlagen war.

Pleger hat sein Leben lang über das, was ihm passiert ist, geschwiegen. Nun will er darüber reden, um seinen Kindern und Enkeln eine bessere Welt zu hinterlassen. „Es kann keiner begreifen, wozu Menschen fähig sind“, resümiert er. „Bitte lasst nicht zu, dass sich die Geschichte wiederholt.“ **Annette Liebmann**

Marktorientiert und vielfältig

Inklusionsfirmen als berufliche Perspektive für Menschen mit Behinderung

Über 1000 Inklusionsunternehmen in Deutschland zeigen, wie es geht: Sie stellen zwischen 30 bis maximal 50 Prozent ihrer Arbeitsplätze für Menschen mit Schwerbehinderung zur Verfügung. Von den rund 30 000 sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in diesen Unternehmen haben etwa 13 000 Angestellte eine Schwerbehinderung.

Das Berliner Inklusionsunternehmen Integra gGmbH, 1981 gegründet, ist in den Bereichen Partyausstattung und Reinigungsservices tätig. Es setzt sich für die berufliche Integration von Menschen mit Behinderung in den allgemeinen Arbeitsmarkt ein – seit 2021 unter dem Dach der Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung GmbH (BWB). „Mit der Übernahme können wir nun unseren Werkstattbeschäftigten viel bessere Möglichkeiten zum Übergang in den allgemeinen Arbeitsmarkt bieten“, erklärt der Geschäftsführer Dirk Gerstle.

Innovatives Konzept

Integra zählt rund 60 Mitarbeitende, davon fast die Hälfte mit Schwerbehinderung sowie drei Auszubildende. Für ihr innovatives Ausbildungskonzept wurde Integra im Jahr 2018 von der

IHK Berlin und der Handwerkskammer Berlin als bester Ausbildungsbetrieb des Jahres ausgezeichnet.

Seit über 25 Jahren ist die Dimetria-VdK gGmbH in Straubing erfolgreich als Inklusionsbetrieb tätig, in den Bereichen Print, Mailing-Dienstleistung, Büro- und Geschäftsausstattung, Werbemittel, Malerarbeiten, Garten- und Landschaftsbau sowie haushaltsnahe Dienstleistungen.

Die Tochtergesellschaft des VdK Bayern beschäftigt derzeit mehr als 75 Mitarbeitende, von denen knapp die Hälfte eine Schwerbehinderung hat. Dimetria-Geschäftsführer Matthias Otto betont: „Menschen sollten nicht nach ihren Schwächen oder Defiziten beurteilt werden, sondern nach ihren individuellen Fähigkeiten und Potenzialen – und genau dort im Unternehmen eingesetzt werden, wo sie diese am besten einbringen und entfalten können.“ Auf der Webseite von Dimetria teilen einige Mitarbeitende ihre persönlichen Erfahrungen und geben Einblicke in ihren Arbeitsalltag. „Diese Geschichten verdeutlichen die gelebte Inklusion und die wertschätzende Unternehmenskultur“, erklärt Otto.

Keine Vorreiter

Ab einer Mitarbeiterzahl von 20 Personen müssen Firmen mindestens fünf Prozent ihrer Arbeitsplätze mit Menschen mit Behinderung besetzen. Weniger als 39 Prozent der rund 179 000 betroffenen Unternehmen erfüllen diese Quote. Jede vierte Firma beschäftigt keinen Menschen mit Behinderung. Der Sozialverband VdK fordert eine nachhaltige Finanzierung und Förderung von Inklusionsfirmen, etwa durch den Zugang zu staatlichen Konjunktur- und Wirtschaftsförderprogrammen. **Robert Manu**

Zahlreiche Inklusionsbetriebe informieren auf ihren Webseiten über offene Ausbildungs- und Arbeitsplätze. Eine Liste mit mehr als 1000 Unternehmen stellt die Bundesarbeitsgemeinschaft Inklusionsfirmen im Internet kostenlos zur Verfügung.

Kreativwettbewerb ausgeschrieben

Unter dem Motto „Siehst Du mich?“ haben der Evangelische Bundesfachverband für Teilhabe (BeB) und die Fürst Donnersmarck-Stiftung (FDST) zum zweiten Mal einen Kreativwettbewerb ausgeschrieben. Es werden drei Preise im Gesamtwert von 2250 Euro vergeben. Einsendeschluss ist der 15. Juni 2025.

BeB und FDST möchten mit dem Wettbewerb die vielfältigen Lebenswelten von Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung sichtbar machen. Ziel ist es, ein Zeichen für eine inklusive Gesellschaft zu setzen.

Wer sich beteiligen möchte, ist eingeladen, einen Beitrag etwa aus den Bereichen Mode, Musik, Poesie oder Performance einzureichen. Fotos, Fotoreportagen, Filme, Videos, Podcasts oder schriftliche Beiträge sind willkommen.

Bis zum 15. Juni 2025 können die Beiträge per E-Mail eingereicht werden an kreativwettbewerb@beb-ev.de. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden von einer inklusiven

Jury ausgewählt und im September 2025 im Rahmen einer Veranstaltung bekanntgegeben. Laut BeB und FDST werden Arbeiten von inklusiven Tandems besonders berücksichtigt. Der erste Preis ist mit einem Preisgeld in Höhe von 1500 Euro dotiert, der zweite mit 500 Euro und der dritte Preis mit 250 Euro. Auf der Webseite www.beb-ev.de/projekte/kreativwettbewerb-2025 sind mehr Informationen, auch in Leichter Sprache, verfügbar. **ken**

Zu wenige barrierefreie Spielplätze

Studie: Nur jeder fünfte Spielplatz weist inklusive Elemente auf

Inklusive und barrierefreie Spielplätze sind in Deutschland eine Seltenheit. Nur jeder fünfte verfügt über inklusive Spielgeräte oder ist teilweise barrierefrei. Dabei sind sie gute Lernorte für das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung.

In Deutschland gibt es DIN-Normen für inklusive Spielplätze, die beispielsweise die Beschaffenheit der Wege, der Spielgeräte oder des Untergrunds betreffen. Ihre Anwendung ist beim Bau von Spielplätzen aber nicht gesetzlich geregelt und daher nicht verbindlich.

Gesicherte Daten über die Anzahl von Spielplätzen, die inklusive Merkmale erfüllen, gibt es daher nicht. Im Rahmen einer Studie hat die Aktion Mensch herausgefunden, dass nur rund 21 Prozent aller Spielplätze in Deutschland in Teilbereichen Möglichkeiten zum inklusiven Spielen aufweisen.

Befahrbare Wege

Demnach gibt es bei 59 Prozent der bundesweit 1000 untersuchten Spielplätze einen niveaugleichen Zugang zum Spielplatz. Während bei 20 Prozent zumindest befahrbare Wege vorhanden sind, führen solche Wege aber bei nur einem Prozent zu allen Geräten.

Ein Leitsystem für Menschen mit Sehbeeinträchtigung oder andere Hilfen zur Orientierung, beispielsweise für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung, weist selbst unter den Spielplätzen mit inklusiven Merkmalen nur ein Prozent der Spielflächen auf. In diesen Fällen sind Spielgeräte für Kinder mit einer Behinderung nicht erreichbar. Die Studie stammt aus dem Jahr 2023. Aktuellere Angaben zu inklusiven Spielplätzen liegen nach Angaben von Aktion Mensch noch nicht vor.

Die Organisation sieht Handlungsbedarf auf deutschen Spielplätzen und fordert mehr Barrierefreiheit bei der Gestaltung von neuen Spielplätzen. Christina Marx, Sprecherin von Aktion Mensch, schlägt vor, Menschen mit Behinderung bereits in die Planung von Spielplätzen aktiv einzubeziehen. „Beispiele aus der Praxis zeigen: Ein wesentliches Erfolgskriterium besteht im Miteinander und in der Partizipation“, so Marx. Für Kinder, die in einem inklusiven Umfeld

aufwachsen, sei Vielfalt ganz normal. „Davon profitieren nicht nur sie selbst, sondern letztlich unsere gesamte Gesellschaft“, sagt Marx.

Als Vorbild für Deutschland sieht sie die Regelung in den USA: Dort müssen laut Gesetz alle seit dem Jahr 2012 errichteten Spielplätze barrierefrei gestaltet sein. Neben dem Zugang umfasst die Regelung auch die Gestaltung der Spielgeräte, die sich etwa mit Rampen oder verschiedenen Griffhöhen an Kinder mit und ohne Behinderung gleichermaßen richten.

Jörg Ciszewski

Meisterhafte Beschreibungen

Deutscher Hörfilmpreis in Berlin verliehen

Zum 25. Mal ist der Deutsche Hörfilmpreis vergeben worden. 22 Produktionen in sechs Kategorien wurden in Berlin ausgezeichnet.

Bei der Veranstaltung des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands (DBSV) überreichte Schauspielerinnen Benita Sarah Bailey die ADele für die beste Audiodeskription in der Kategorie „Spielfilm Kino“ an „Vena“.

Die Jury, zu der auch VdK-Präsidentin Verena Bentele gehörte, wählte als TV-Drama „Ein Mann seiner Klasse“ aus. Als beste Audiodeskription unter den Serien wurde „Ich bin Dagobert“ ausgezeichnet. In der Kategorie „Kinder- und Jugendfilm“ gewann der Disney-Animationsfilm „Wish“. Bei den Dokumentationen setzte sich der NDR mit „Unsere Wälder – Netzwerk der Tiere“ durch. Der Publikumspreis ging an die Kinderfilm-Produktion „Sieger sein“ von Regisseurin Soleen Yusef.

Infos im Web: www.deutscher-hoerfilmpreis.de **hei**

Aktuelle Filme auf VdK-TV

Sozialpolitik

Eine typische Erzählung lautet: Der Sozialstaat kommt nur Bedürftigen zugute und ist ohnehin nicht mehr finanzierbar. Dass beides nicht stimmt, war das Ergebnis des sozialpolitischen Forums 2025, zu dem der VdK Bayern namhafte Expertinnen und Experten für Sozial- und Wirtschaftsfragen nach München eingeladen hatte. Gerade jetzt, wo Kürzungen im Sozialetat gefordert werden, will der VdK aufzeigen, dass alle vom Sozialstaat profitieren. Denn wer ist nicht dankbar dafür, einen Kindergartenplatz, einen Rettungsdienst oder eine Familienkrankenversicherung in Anspruch nehmen zu können? Zudem ließen sich durch eine

Reform des Steuersystems rund 100 Milliarden Euro zusätzlich einnehmen, mit denen sämtliche soziale Errungenschaften und Leistungen finanziert werden könnten. Das Fazit der Tagung: Der Sozialstaat ist ein Erfolgsmodell und kein Sparbuch für den Bundeshaushalt.

„Rat & Tat“

Eine Krebserkrankung stellt das Leben vieler Betroffener auf den Kopf. Trotzdem gilt es einiges zu regeln, insbesondere wenn man berufstätig ist und nicht weiß, wie es mit der eigenen Arbeitsfähigkeit aussehen wird. Fragen wie: „Werde ich nach einer Krebsdiagnose automatisch krankgeschrieben?“, „Bin ich verpflichtet, den Arbeitgeber über die Art meiner Krankheit zu informieren?“ oder „Wie steht es um meine finanzielle Absicherung während der Behandlung?“ dürften viele Menschen in dieser Situation umtreiben. VdK-Sozialrechtsexpertin Kim Blum gibt nicht nur darauf Antwort, sondern informiert in einer neuen Folge von „Rat & Tat“ auch über andere Aspekte, die es zu berücksichtigen gilt, wenn die „Schockdiagnose Krebs“ im Raum steht.

„Klipp & Klar“

Für VdK-Präsidentin Verena Bentele war Leistung die maßgebliche Kategorie, die ihrem Leben eine Richtung gegeben hat. Denn dank ihrer erfolgreichen Karriere als Biathletin ist es ihr gelungen, „bewundert statt bemitleidet“ zu werden, wie sie selbst es beschreibt. In diesem Beitrag der Reihe „Klipp & Klar“ macht sich Bentele Gedanken darüber, was Leistung jenseits des Sports bedeutet. Warum nicht den Fokus auf Leistungsträger lenken, denen wir das Funktionieren unseres Gemeinwesens zu verdanken haben? Beispielsweise verrichten Frauen tagtäglich eineinhalb Stunden unbezahlte Sorgearbeit.

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

VdK-TV-Magazin in Sport1

„miteinander“ im Mai

Freuen Sie sich mit uns auf ein frisches Format!

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

Mai-Ausgabe auf Sport1

Samstag, 17. Mai, um 12 Uhr; Wiederholungen am Dienstag, 20. Mai, um 7 Uhr und am Mittwoch, 21. Mai, um 1 Uhr.

Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de

VdK-Gesundheitstag: Solidarität ist unverhandelbar!

Mitmachen! Zusammen gegen die Einsamkeit und für ein gerechtes Sozialversicherungssystem

Expertenvorträge, Praxisberichte, Podiumsdiskussionen und Impulse: Melden Sie sich jetzt zum großen VdK-Gesundheitstag an! Der Eintritt ist frei. 1500 Gäste werden in der Liederhalle erwartet.

Warum fehlt soziale Gerechtigkeit in unserem Land? Insbesondere bei Rente, Pflege und Gesundheit? Holen Sie sich im ersten Teil der Veranstaltung alle Informationen zu unserem Sozialversicherungssystem. Johannes Bauernfeind, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-Württemberg, spricht zum Status Quo und den Perspektiven der Kranken- und Pflegeversicherung. Andreas Schwarz, Geschäftsführer der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg zu Status Quo und Perspektiven der Deutschen Rentenversicherung. Hören Sie die Positionen und Forderungen des Sozialverbandes VdK und erfahren Sie, welche solidarischen Möglichkeiten der Finanzierung es gibt, was jeder vor Ort tun kann und warum wir endlich alle mitdiskutieren sollten.

Der zweite Teil der Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Einsamkeit, denn Einsamkeit geht uns alle an! VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz spricht zunächst in seinem Impulsvortrag zur Rolle des Sozialverbands VdK. Fünf Ehrenamtliche stellen dann Projekte und Erfolge aus dem Ehrenamt vor: Sie alle sind zusammen aktiv gegen Einsamkeit.

Im Anschluss spricht die Stuttgarter Sozialbürgermeisterin Dr. Alexandra Sußmann über die Stuttgarter Strategie gegen Einsamkeit. Den Abschluss des Gesundheitstags gestaltet Chorleiter und Dirigent Jimmy Röck mit der musikalischen Mitmachaktion: „Gemeinsam klingen“.

Der VdK-Gesundheitstag findet statt am Samstag, 5. Juli, von 10 Uhr bis 15.30 Uhr in der Stuttgarter Liederhalle, Berliner Platz 1-3, 70174 Stuttgart. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Weitere Informationen und Anmeldung online unter:

📄 www.vdk-bw.de/angebote/veranstaltungen/vdk-gesundheitstag-2025/nem

KOMmentar

Soziale Gerechtigkeit tausendfach

Wie können wir den Menschen helfen, die Unterstützung brauchen, diejenigen begleiten, die einsam und in Not sind? Was können wir tun, um die Gesellschaft ein bisschen lebenswerter und

liebenswürdiger zu machen? Unsere Ehrenamtlichen geben die Antwort – in über 1000 Ortsverbänden im ganzen Land. Und das ist deren ganz persönlicher Beitrag zu sozialer Gerechtigkeit und Demokratie. Das ist aber auch unsere Stärke im Sozialverband VdK.

Da ist die Ortsvorsitzende, die sonntags zum Kaffee lädt, der Rentenversicherungsexperte, der in seinem Ruhestand sein Wissen weitergibt, die Frauenvertreterin, die den Vorsitz eines Ortsverbands übernimmt, der zwei Jahre kommissarisch geführt wurde und jetzt endlich wieder in festen Händen ist. Und da sind all' die Lotsinnen, Experten und Unterstützer direkt in den Ortsverbänden selbst. Unsere Ehrenamtlichen, deren Türen offen sind, die die Menschen zu sich kommen lassen. Die sagen: „Komm' her, ich fülle diesen Antrag mit dir aus!“ Die fragen: „Warum stellt sich deine Krankenkasse quer? Lass uns das zusammen anschauen.“ Oder spüren: Hier braucht ein Mensch ein offenes Ohr und Zeit.

Soziale Gerechtigkeit wird uns nur dann gelingen, wenn wir uns unterstützen, unser Wissen miteinander teilen und füreinander da sind – in unserer Nachbarschaft, im Kollegenkreis und im Ortsverband. Gerade in diesen Zeiten des Umbruchs, der außenpolitischen Verwerfungen, der innenpolitischen Diskussionen und Debatten zwischen den Koalitionsparteien. Gerade jetzt brauchen wir neben unserer politischen Wachsamkeit auch Geduld und immer die Kraft für diesen Einsatz von Mensch zu Mensch – für diese tausendfachen Beiträge zu Demokratie und sozialer Gerechtigkeit in unserem Land.

„Wir spielen mal gemeinsam die Möglichkeiten durch“

VdK-Sprechstunde in Ubstadt mit Reinhold Gsell, dem Bruchsaler Kreisvorsitzenden – ein Porträt

Der erste hat heute früh um sieben auf den AB gesprochen, danach neun weitere Menschen, alle brauchten sie seinen Rat. Einer war gerade zum persönlichen Gespräch da, zwei warten im Wartezimmer, mit fünfen hat er schon telefoniert und jetzt klingelt das Telefon wieder. Es ist zehn Uhr morgens, VdK-Sprechstunde in Ubstadt. Der Kreisvorsitzende Reinhold Gsell lächelt hinter seinem Schreibtisch, lehnt sich zurück und sagt: „Heut' ist es eher ruhig.“

150 Telefonate führt er in der Woche, 20 persönliche Beratungsgespräche an fünf Tagen: Rentenanträge, Pflege, Schwerbehinderung, Probleme mit der Krankenkasse. Das sind die Themen. Mittwoch und Freitag ist auch Sozialrechtsreferent Dr. Silvan Siefert in Ubstadt, zur Außensprechstunde und übernimmt alle Fälle, für die ein Jurist gebraucht wird.

Reinhold Gsell schaut ins Wartezimmer, ruft eine Dame auf: „Bei Ihnen geht's um eine Rentenauskunft?“ Gsell wirft einen kurzen Blick auf Rentenbescheid und Schwerbehindertenausweis. „So“, er lehnt sich zurück, lächelt und sagt: „Wir spielen jetzt mal

gemeinsam Ihre Möglichkeiten durch“. Es wird darum gehen, ob ihre 60 Prozent Schwerbehinderung wohl bestehen bleiben bis zum möglichen Rentenbeginn, denn dann könnte sie früher in den Ruhestand gehen. Nach einer Krebserkrankung schleppe sie sich morgens auf allen vieren zur Arbeit, erzählt sie. Sie will sich aber auch nicht ständig krankmelden, hat ein schlechtes Gewissen den Kolleginnen gegenüber. Sie arbeitet als Krankenschwester, 41 Jahre schon und kann nicht mehr. Ihr aktueller Rentenbescheid sagt: 850 Euro. „Füße ruhig halten, nicht kündigen, das mit dem früheren Renteneintritt könnte klappen“, sagt Reinhold Gsell.

Gelernt hat er bei der AOK, war dort Schwerbehinderten-Obmann, dann 16 Jahre Bürgermeister in Forst, ehrenamtlicher Richter am Sozialgericht und ist seit 2018 VdK-Kreisvorsitzender von Bruchsal. Das Telefon klingelt. Elisabeth Knebel steht in der Tür, in der Hand eine Rückrufliste. Sie ist Kreisfrauenbeauftragte und hilft hier zweimal in der Woche aus, übernimmt das Telefon, wenn Gsell persönlich berät. Die Rückrufliste arbeitet er immer sofort ab. Niemand wird verloren gehen.

„Sie haben angerufen, ja? Um was geht es? Ärger mit der Krankenkasse?“ In fast allen der über 1000 VdK-Ortsverbände im ganzen Land bieten Ehrenamtliche solche Sprechstunden an. In den VdK-Geschäftsstellen, wie hier in Ubstadt, in Rathäusern, Bürgerämtern oder privat im Wohnzimmer. Sie lotsen durch den Dschungel aus Paragraphen, helfen beim Rentenantrag oder der Grundsicherung im Alter. Alles, was keinen juristischen Rat braucht, übernehmen die Ehrenamtlichen direkt vor Ort.

Und der Bedarf steigt. Aber das sei ja klar, sagt Reinhold Gsell, den Telefonhörer noch in der Hand. „Finanziell haben die Menschen zunehmend Sorgen. Altersarmut bewegt die Leute stark.“ Und jetzt kämen auch die ersten Fragen der Babyboomer zur Rente. „Die Fachärzte schicken uns die Menschen, die Betriebsräte, die Reha-Einrichtungen und die Schwerbehindertenvertretungen.“ Logisch, und dann klingelt eben in Ubstadt das Telefon. Weil die Rente nicht durchging, der Grad der Schwerbehinderung aberkannt wurde, die Krankenkasse den Rollstuhl nicht zahlen will.

Jetzt hat eine ältere Dame einen Termin, ihre Krücken lehnen neben ihr an der Tischseite. Sie ist krankgeschrieben, arbeitet im Lager und kann nicht mehr. Reinhold Gsell hört zu, erklärt die Fakten und die Rechtslage und sagt: „So, wir spielen jetzt mal gemeinsam die Möglichkeiten durch.“ Er erklärt. Holt für eine Frage den Juristen Dr. Siefert dazu, hört zu, erklärt weiter und erhebt sich erst vom Tisch, als die Dame beruhigter ist. Ein jüngerer Mann mit schwarzer Schirmmütze hat den nächsten Termin. Er leidet an einem Tinnitus. Jahrelang schon. Es geht um seinen Antrag auf eine Schwerbehinderung. Er pflegt seine Mutter, ist gesetzlicher Vormund seines Vaters und gerade fertig mit der Welt. Er sei nur noch gereizt. Reinhold Gsell hört zu, nickt, sagt: „Wenn was ist, melden Sie sich!“

Elisabeth Knebel hat die nächste Rückrufliste in der Hand. Schaut ins Wartezimmer, in dem noch ein Mann sitzt. „Heut' ist eher ruhig, oder?“ Julia Nemetschek-Renz

Gesundheitstage Main-Tauber-Kreis 2025

Ausstellung, Vorträge, Bewirtung und Musik am Muttertags- Wochenende in Grünsfeld

Unter dem Motto „Erste Hilfe & Blutspende“ laden am Samstag, 10. Mai, sowie am Sonntag, 11. Mai, die Gesundheitstage zu einem unterhaltsamen Muttertags-Wochenende im Main-Tauber-Kreis ein! Der VdK-Kreisverband Tauberbischofsheim hat für die Besucherinnen und Besucher wieder ein umfangreiches Programm zusammengestellt. Es warten spannende Vorträge und eine interessante Ausstellung rund um die Themen Gesundheit, Pflege und Vorsorge. Ein vielfältiges Künstlerprogramm mit viel Musik darf natürlich nicht fehlen – mit dabei: Organistin Claudia Hirschfeld, Sängerin LIANE und Sänger Michael Korn.

Start ist am Samstag um 13 Uhr mit der offiziellen Eröffnung. Hier stellt der KV Tauberbischofsheim seine neue Hymne „Wir sind besonders“ mit Michael Korn, Andrea Hager und den Little Butterflies vor. Die Festrede hält der VdK-Landesverbandsvorsitzende Hans-Josef Hotz. Auch Reinhard Frank, Präsident DRK Kreisverband Tauberbischofsheim e.V., hält zum diesjährigen Motto der Gesundheitstage eine kleine Ansprache.

Von 13 bis 18 Uhr spielt Organistin Claudia Hirschfeld auf. Für alle Feuerwehrbegeisterten gibt es um 15 Uhr außerdem eine Schauübung der Kreis-Feuerwehr am Feuerwehrgerätehaus zu sehen. Hier zeigen die Kameradinnen und Kameraden die patientengerechte Rettung nach Verkehrsunfällen.

Am Sonntag findet traditionell um 10 Uhr ein Ökumenischer Gottesdienst in der Stadtkirche Grünsfeld statt. Sängerin Susanne Oehm-Henninger ist hier mit dabei. Im Anschluss geht es um 12 Uhr mit einem Mittagessen zum Muttertag in der Stadthalle weiter. Wie am Vortag spielt Organistin Claudia Hirschfeld von 13 bis 18 Uhr – unterbrochen vom Muttertags-Konzert mit Sängerin LIANE, das um 14 Uhr beginnt.

Ausstellung & Vorträge

In der Stadthalle ist rund um die Uhr die Ausstellung „Gesundheit, Pflege, Vorsorge“ geöffnet: 27 Aussteller sind dieses Mal mit dabei. Unter anderem: Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V., das VitalCentrum Tauberbischofsheim, der Pflegestützpunkt Main-Tauber-Kreis, der Malteser Hilfsdienst e.V., die Johanniter-Unfallhilfe Wertheim, die E-Bike Erlebniswelt Erhard Mott und viele weitere mehr. Vor der Stadthalle befindet sich außerdem eine Fahrrad-Teststrecke.

Das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Tauberbischofsheim e.V. informiert an seinem Informationsstand über den plötzlichen Herztod – und beantwortet dabei die Frage, wann und

wie ein Defibrillator zum Einsatz kommt. Hierbei führt das DRK auch vor, wie das Defibrillationsgerät genau funktioniert und anzuwenden ist.

Im Caritashaus St. Elisabeth, direkt neben der Stadthalle, finden über das Wochenende hinweg verschiedene Fachvorträge statt. Den Start macht die VdK-Patientenberaterin Monika Müller am Samstag um 13 Uhr mit dem Thema „Ihre Rechte als Patient“. Tim Kugel vom Sanitätshaus Seitz referiert im Anschluss über „Der Weg zum Hilfsmittel – Erklärung des Verfahrens“. Und VdK-Wohnberater Ewald Deiring gibt Tipps und Informationen zum Thema „Zu Hause wohnen trotz Handicap!“ Um 17 Uhr informiert VdK-Sozialrechtsreferent Dirk Wenz über das Schwerbehindertenrecht und die Feststellung nach dem SGB IX.

Am Sonntag geht es genauso informativ weiter. Hier beginnt Sonja Winkler vom Ambulanten Therapiezentrum Kliniken Dr. Vötisch Bad Mergentheim mit einem Vortrag zum Thema Schwindel. Sie informiert später am Tag auch über Möglichkeiten der Sturzprophylaxe. Erhard Mott von der E-Bike Erlebniswelt Lauda hält außerdem noch einen Vortrag über „Möglichkeiten bei Einschränkungen zum Fahren von Fahrrad, E-Bike, Tandem und Dreirad“. Die Erkrankung Diabetes, die Erwerbsminderungsrente sowie das allgemeine Erbrecht sind außerdem noch weitere Vortragsthemen am Sonntagnachmittag. Ein Besuch lohnt sich also auf jeden Fall! Das gesamte Programm sowie alle Vorträge mit Tag und Uhrzeit gibt es im Internet zum Herunterladen. Rebecca Schwarz

NIX ZU LACHEN

Mit Humor geht vieles leichter – auch in der Pflege! Das wissen Bernhard Klenk und Sylvia Sängler vom HiP Pflegedienst. In ihrem Buch „NIX ZU LACHEN“ erzählen 22 Autorinnen und Autoren, wie es ihnen gelungen ist und noch gelingt, ihrer Erkrankung oder persönlichen Lebenskrise mit Humor zu begegnen – und sie zu bewältigen. „NIX ZU LACHEN“ zeigt, dass es in allen Situationen möglich ist, „Ja“ zum Leben zu sagen. Denn es ist möglich, die eigene Widerstandsfähigkeit durch Humor zu stärken. Eine Lektüre voller Lebensfreude – nicht nur für Kranke, sondern auch für alle, die ihnen Mut machen wollen! red

ISBN 978-3-943064-24-7atp Verlag GmbH

Bis zu 1400 Beratungen im Jahr

**VdK-Kreisverband Baden-Baden/Bühl bezieht neue
Geschäftsräume in Bühl-Kappelwindeck**

Der nördlichste Kreisverband im südlichsten Bezirk Baden-Württembergs freut sich über seine neue, moderne Geschäftsstelle in der Klotzbergstraße 1 in Bühl: Der KV Baden-Baden/Bühl feierte am Montag, 24. März, die offizielle Eröffnung! Der Umzug fand bereits im November 2024 statt.

Kreisvorsitzender Reiner Neumeister dankte im Besonderen der Stadt Bühl, die maßgeblich daran beteiligt gewesen war, die neuen Geschäftsräume zu finden. Außerdem hatte Oberbürgermeister Hubert Schnurr einst fest versprochen, der VdK-Kreisverband würde in seiner Amtsperiode noch ein neues Büro beziehen – dieses Versprechen konnte Schnurr somit einlösen. Als VdK-Mitglied war Oberbürgermeister Schnurr auch von Anfang an bei allen Sitzungen des Kreisverbands mit dabei und fühlte sich dem VdK schon immer verbunden. Bei der Eröffnung der neuen Geschäftsräume betonte er: „Das hier ist ein unheimlich wichtiges Angebot für die Bevölkerung!“

Auch die unmittelbaren Nachbarkreisverbände Lahr, Kehl und Rastatt ließen sich diesen feierlichen Anlass nicht entgehen und kamen gerne zur Eröffnung vorbei. Von der nächstliegenden VdK-Beratungsstelle Rastatt waren außerdem VdK-Sozialrechtsreferent Christoph Zeller und Sekretärin Isabelle Schäfer mit vor Ort.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des VdK-Kreisverbands führen jährlich ca. 1200 bis 1400 persönliche Beratungen durch – die telefonischen Auskünfte nicht mitgerechnet! „Hinzu kommt die ganze Beratungsarbeit in unseren Ortsverbänden“, erklärten Schriftführerin Gerda Schmidt und Frauenvertreterin Elke Gottschall. Der Bedarf ist also vorhanden – und die Palette an Fragen ist groß: Häufig beantwortet der Kreisverband Fragen zur Rente, zum Grad der Behinderung und zur Pflege. Aber auch Probleme mit der Krankenkasse, mit Berufsgenossenschaften und dem Arbeitsamt kommen oft vor.

Die Geschäftsstelle ist immer dienstags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Gerade bei größeren Anliegen ist es ratsam, vorab einen Termin zu vereinbaren. R. Schwarz

Kontakt

☒ VdK-Geschäftsstelle Bühl Klotzbergstraße 1 77815 Bühl

•07223 242 02

☒ kv-baden-baden-buehl@vdk.de

☒ www.vdk.de/kv-baden-baden-buehl

Ehrenamt stärken

Die Schulungen des VdK-Landesverbands

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück des Sozialverbands VdK Baden-Württemberg. Unsere Ehrenamtlichen setzen sich mit Leidenschaft für andere Menschen ein – der VdK-

Landesverband unterstützt sie dabei mit dem umfassenden Schulungsangebot der neuen Abteilung Ehrenamt.

Ob neu im Ehrenamt oder bereits seit Jahren dabei – in den Seminaren können Ehrenamtliche ihre Kenntnisse erweitern. Beispielsweise lernen sie, wie sie vor Gruppen sprechen, Veranstaltungen professionell organisieren oder ihre Öffentlichkeitsarbeit verbessern können. Auch der Umgang mit der VdK-Software wird in praxisnahen Workshops vermittelt. Für alle, die neu im Ehrenamt sind, wird das kostenfreie Basisseminar empfohlen. Hier bekommen Ehrenamtliche hilfreiche Tipps für den Start in das Engagement.

„Nutzen Sie die Gelegenheit, sich weiterzubilden, wertvolle Kontakte zu knüpfen und Ihr Engagement zu gestalten!“, sagt Anna Parockinger von der Abteilung Ehrenamt. „Eine Übersicht über alle Schulungen finden Sie auf der Homepage und im VdK-Netz. Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Wir freuen uns auf Sie!“ Weitere Infos und Beratung unter: schulungen.bw@vdk.de

Heimbeiräte müssen erhalten bleiben!

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg begrüßt das klare Bekenntnis des Landes-Sozialministeriums zu den Heimbeiräten. Diese seien für den Schutz von Pflegebedürftigen von elementarer Bedeutung, erklärte VdK-Landesvorsitzender Hans-Josef Hotz.

„Bürokratieabbau darf niemals dazu führen, dass die Rechte von Pflegebedürftigen geschwächt oder eingeschränkt werden!“, sagt Hans-Josef Hotz, Vorsitzender des Sozialverbandes VdK Baden-Württemberg. „Wir begrüßen es deshalb ausdrücklich, dass die Heimbeiräte erhalten bleiben sollen.“

Schutz vor Missständen

Zunächst sollten die Heimbeiräte im Zuge einer Reform zur Entbürokratisierung des Wohn-, Teilhabe- und Pflegegesetzes (WTPG) aus dem Gesetzestext gestrichen werden. Nun hat sich das Sozialministerium ausdrücklich zur Mitwirkung der Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen bekannt und klargestellt, dass die Einrichtungen die Mitgestaltung der Bewohnerinnen und Bewohner über Heimbeiräte weiter gewährleisten sollen. „Das ist zweifellos ein Schritt in die richtige Richtung“, so Hotz. Jedoch bliebe die endgültige Regelung abzuwarten. „Die Heimbeiräte sind für den Schutz der Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen im Alltag von elementarer Bedeutung: Sie erkennen frühzeitig Missstände und sind direkte Anlaufstelle für teils schwerstpflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen“, erklärt Hotz weiter.

„Diese Mitwirkungsrechte müssen fest in der Heimmitwirkungsverordnung verankert bleiben! Denn sie schützen die Pflegebedürftigen und garantieren Mitbestimmung im Pflegealltag.“

„Fellows Ride“ am 15. Juni

VdK-Ortsverband Sigmaringen unterstützt

Die weltweite Initiative „Fellows Ride“ kommt wieder nach Sigmaringen: Hier tragen zahlreiche Motorradfahrer am Sonntag, 15. Juni, erneut das Tabuthema Depression in die Öffentlichkeit. Mit dabei ist dieses Mal auch der VdK-Ortsverband Sigmaringen.

Karl-Anton „Charly“ Wiest, Ortsvorsitzender in Sigmaringen, liegt das Thema Depression sehr am Herzen. Denn er weiß um das Problem der Stigmatisierung. Umso wichtiger ist es, die Menschen immer wieder dafür zu sensibilisieren und zu bekräftigen: Es ist in Ordnung, eine Therapie zu machen! Wiest und sein Team unterstützen daher die Vorbereitungen der „Fellows Ride“ in ihrer Heimat tatkräftig. Geplant ist an diesem Tag auch ein VdK-Infostand. Denn natürlich sind bei der „Fellows Ride“ viele junge Menschen vor Ort – und die kennen den Sozialverband VdK meist überhaupt nicht. Eine gute Gelegenheit für den Ortsverband, die VdK-Angebote vorzustellen. R. Schwarz

E-Magazin SBVdirekt

Aktuelle Ausgabe 01/2025 gibt es jetzt im Internet zu lesen

Das neue E-Magazin von SBVdirekt ist da! Dieses Mal konzentriert sich die Ausgabe auf ein zentrales Thema der Schwerbehindertenvertretung: Die Betriebsbegehungen. Kathrin Schröder, Schwerbehindertenvertrauensperson des Unternehmens Hansgrohe, berichtet im Interview außerdem von ihren Erfahrungen.

Wie lassen sich Barrieren am Arbeitsplatz erkennen und abbauen? Welche rechtlichen Grundlagen sind dabei zu beachten? Und wie sieht das Ganze in der Praxis aus? Die Antworten gibt es in der SBVdirekt! Natürlich geht es in der Ausgabe auch um die SBV-Konferenz am Mittwoch, 9. Juli, in Heilbronn! Unter dem Motto „Chancen schaffen, Teilhabe fördern“ erwarten die Besucher spannende Vorträge, Diskussionsrunden und eine begleitende Gesundheits- und Rehamesse. Auch VdK-Präsidentin Verena Bentele ist zu Gast, die in ihrem Vortrag die Auswirkungen der vorgezogenen Bundestagswahl auf Menschen mit Behinderung einordnen wird.

Der Sozialverband VdK Baden-Württemberg e.V. bietet das E-Magazin SBVdirekt insbesondere für Vertrauenspersonen von Menschen mit Behinderung, Betriebs- und Personalräte und Inklusionsbeauftragte an. Es erscheint viermal im Jahr und enthält hilfreiche Informationen, Tipps und Tricks für die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen.

Lesen & Abonnieren

Die aktuelle Ausgabe steht unter www.vdk-bw.de zum Lesen zur Verfügung. Dort ist das E-Magazin auch als barrierefreie PDF-Datei zum Herunterladen erhältlich. Außerdem gibt es die vergangenen Ausgaben im Archiv zum Nachlesen. Für alle, die keine Ausgabe mehr verpassen wollen, empfiehlt sich der SBVdirekt-Newsletter: Mit einem Abonnement kommt jede neue Ausgabe des E-Magazins dann immer per E-Mail direkt ins E-Mail-Postfach! R. Schwarz

📄 www.vdk-bw.de/angebote/sbv/e-magazin-sbvdirekt

„Dann würde es keine Diabetologie mehr geben“

Zukünftig soll die Leistungsgruppe Diabetologie gestrichen werden. Was bedeutet das? Prof. Dr. Ralf Lobmann im Interview

Mit der Krankenhausreform wird es ein teils neues Vergütungssystem geben: Die Leistungsgruppe Diabetologie soll beispielsweise 2027 ganz gestrichen werden. Das heißt, die Diabetologen können ihre Leistungen dann nicht mehr abrechnen. Was das für die Disziplin Diabetes bedeutet, welche Änderungen auf unser Gesundheitssystem zukommen werden und warum die Prävention dabei immer vergessen wird, erzählt Prof. Dr. Ralf Lobmann im Interview.

Herr Prof. Dr. Lobmann, welche Rolle spielt die Krankheit Diabetes im Klinikalltag?

Eine sehr bedeutende. Da muss man sich nur ein paar Zahlen anschauen. Bei uns im Klinikum Stuttgart haben 30 Prozent aller Patienten die Nebendiagnose Diabetes. Das heißt, sie kommen in die Klinik wegen einer Hüft-OP oder einem Herzinfarkt und bringen den Diabetes mit. Und viele von ihnen, ein gutes Viertel, wissen noch nicht, dass sie Diabetes haben. Die Erkrankung wird erst in der Klinik festgestellt. Und wir Menschen werden immer älter, das Diabetes-Risiko nimmt zu.

Das heißt salopp gesagt: Alle wissen, dass die Diabetologie im Klinik-Alltag wichtig ist?

Genau das Gegenteil ist der Fall. Viele Kliniken haben gar keine eigene diabetologische Abteilung mehr. Wir sind hier im Klinikum Stuttgart gut aufgestellt. In meiner Abteilung arbeitet ein Team aus 17 Ärzten, wir behandeln circa 3000 Patienten im Jahr. Doch ich befürchte, dass die Diabetologie in Zukunft, nach der Krankenhausreform, in den meisten Kliniken keine nennenswerte Rolle mehr spielen wird.

Warum das?

Weil es keine eigene Leistungsgruppe Diabetologie mehr geben soll, das plante Gesundheitsminister Lauterbach. Wir versuchen über die Deutsche Diabetes Gesellschaft eine Änderung zu erreichen, aber es ist fraglich, ob uns das gelingt. Argument ist: Den Diabetes können die Hausärzte in der ambulanten Versorgung behandeln, in der stationären die Inneren Abteilungen.

Doch so einfach ist es nicht. Der Denkfehler liegt darin: Diabetes-Behandlung ist komplex und braucht Zeit. Wir Diabetologen sollten im besten Fall schon dann tätig werden, wenn noch nicht so viel passiert ist.

Elf Millionen Menschen in Deutschland haben einen diagnostizierten Diabetes, weitere zwei Millionen wissen nichts von ihrer Erkrankung. Im Schnitt vergehen sechs bis acht Jahre, bis ein Diabetes erkannt wird! Und das ist deshalb fatal, weil wir durch eine gute Blutzuckereinstellung Folgeerkrankungen vermeiden können: beispielsweise den Schlaganfall oder den Herzinfarkt.

Wenn jedoch die Diabetologie immer weiter abgebaut wird, dann kommen die Patienten mit einem Herzinfarkt ins Krankenhaus und im Zuge dessen wird der Diabetes entdeckt. Dann ist es aber schon zu spät. Doch eine gute Diabetes-Prävention kostet. Denn sie ist sprechende Medizin und sehr personalintensiv: Ernährungsberatung, erklären, warum Bewegung hilft, wie die Vorsorge aussehen kann. Das alles ist zeitaufwendig. Deshalb ist die sprechende Medizin schon immer schlecht vergütet. Und jetzt sollen das die Hausärzte und die Innere nebenbei machen? Das wird nicht klappen. Ich befürchte, dass die Prävention von Diabetes eine noch kleinere Rolle spielen wird. Dabei könnten wir Diabetologen das Gesundheitssystem mit unserer Arbeit durch Vorsorge enorm entlasten!

Das heißt, wenn die Leistungsgruppe Diabetologie wie geplant gestrichen wird, können Sie Ihre Abteilung schließen?

Glücklicherweise muss ich das nicht. Wir sind eine Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Geriatrie. Und die Endokrinologie hat weiterhin eine eigene Leistungsgruppe. Doch diese Kombination gibt es in Deutschland nicht so häufig. An vielen Kliniken könnte die Diabetologie geschlossen werden. Und das, obwohl Diabetes eine Volkskrankheit ist! Elf Millionen Menschen leiden an Diabetes! Argument von Minister Lauterbach ist immer: Diabetes ist ambulant. Aber die Notfälle doch nicht! Wir brauchen ein stationäres Backup in den Kliniken und eine gute Prävention. Nicht zuletzt findet in den Kliniken auch die Ausbildung der nächsten Generation ambulant tätiger Diabetologen statt.

Das Gespräch führte

Julia Nemetschek-Renz

Aktuelles

Gesetzlicher Anspruch auf Zweitmeinung

Kassenleistung bei bestimmten Eingriffen

Gesetzlich Krankenversicherte haben bei bestimmten planbaren Operationen gemäß § 27b Sozialgesetzbuch Fünf (SGB V) einen gesetzlichen Anspruch auf eine ärztliche Zweitmeinung. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Der Anspruch auf das sogenannte strukturierte Zweitmeinungsverfahren besteht bei bestimmten festgelegten Eingriffen. Das sind aktuell:

Mandeloperationen

Gebärmutterentfernungen

Arthroskopische Eingriffe an der Schulter

Amputation beim diabetischen Fußsyndrom

Implantationen einer Knie-Endoprothese

Eingriffe an der Wirbelsäule

Implantation eines Herzschrittmachers, eines Defibrillators oder eines CRT-Aggregats

Kathetergestützte elektrophysiologische Herzuntersuchungen und Ablationen (Verödungen) am Herzen

Gallenblasenentfernung (Cholezystektomie)

Hüftgelenkersatz

Eingriffen an Aortenaneurysmen

Weitere Informationen zum Zweitmeinungsverfahren enthält das Patientenmerkblatt des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), hier zu finden im Themenbereich Z (Zweitmeinung bei planbaren Eingriffen):

🔗 www.g-ba.de

Ärztinnen und Ärzte, die aufgrund ihrer besonderen Qualifikation eine Zweitmeinung abgeben dürfen, finden Sie ebenfalls im Internet auf der Homepage des ärztlichen Bereitschaftsdienstes:

🔗 www.116117.de/de/zweitmeinung.php

FSME-Infektion durch Zecken

Soll ich mich impfen lassen?

Herr Z. ist 65 Jahre alt und kommt bei der VdK Patienten- und Wohnberatungsstelle vorbei. Er möchte sich zum Thema Impfung gegen FSME, die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis beraten lassen. Sein Hausarzt hat ihm diese empfohlen – Herr Z. ist mit seinem Hund täglich sehr viel in der Natur unterwegs ist und gerne in seinem großen Garten am „werkeln“. Von VdK-Patientenberaterin Monika Müller möchte er wissen: „Denken Sie denn auch, dass diese Impfung für mich sinnvoll ist?“

Herr Z. hat nämlich schon die Grundimmunisierung. Jetzt geht es um die Auffrischung: „Aber die letzten Jahre habe ich mir so gut wie keine Zecken eingefangen, obwohl ich sehr viel draußen bin. Daher brauche ich vielleicht gar keine Impfung“. Müller erwidert: „Für Menschen, die in einem FSME-Risikogebiet leben und sehr viel in der Natur unterwegs sind wie Sie, empfiehlt die Ständige Impfkommission, sich impfen zu lassen. Baden Württemberg zählt zu diesen Risikogebieten.“

Herr Z. fragt genauer nach: „Aber ist denn die FSME wirklich gefährlich für mich?“ Das kann die VdK-Patientenberaterin so nicht beantworten. „Man weiß, dass auch in den Risikogebieten die Wahrscheinlichkeit an FSME zu erkranken, sehr gering ist. Nur etwa 0,1 bis 5 Prozent der dortigen Zecken tragen das FSME-Virus. Aber die Möglichkeit besteht.“ Findet eine Infektion statt, dann kann eine FSME leicht verlaufen. „Manchmal kann sie aber auch einen wirklich schweren Verlauf nehmen“, gibt Müller zu bedenken.

Herr Z.: „Wie sieht denn so ein schwerer Verlauf aus?“ Müller erklärt, dass eine FSME-Infektion zu Beschwerden führen kann, aber nicht muss. Die Symptome einer leichten FSME-Infektion sind:

Fieber

Kopfschmerzen

Erbrechen

Schwindelgefühl.

„Die Symptome ähneln denen einer Grippe und klingen nach ein paar Tagen wieder ab. Bei manchen Erkrankten kann es nach einer vorübergehenden Besserung der ersten Symptome aber erneut zu Fieber, starker Müdigkeit und Kopfschmerzen kommen. Dabei treten auch Bewusstseins- und Koordinationsstörungen oder Lähmungen auf, die durch eine Entzündung des Gehirns oder der Hirnhäute ausgelöst werden“, führt Müller aus. „Das hört sich ja nicht gut an. Bleiben diese Betroffenen dann gelähmt?“, erwidert Herr Z. erschrocken.

„Also meist sind diese Lähmungen vorübergehend, können aber in seltenen Fällen auch dauerhaft bestehen bleiben“, erklärt Müller. „Sie machen sich im Gesicht, an den Armen

oder an den Beinen bemerkbar. Auch Schluck-, Seh- und Sprachstörungen sind möglich.“ Außerdem kann es in seltenen Fällen zu einer zusätzlichen Entzündung des Rückenmarks kommen. Diese macht sich durch Muskelschwäche, Lähmungen und Gefühlsstörungen bemerkbar.

Hier hakt Herr Z. dann nochmal genauer nach: „Und wie oft kommt es vor, dass die Infektion einen so massiven Verlauf nimmt?“ Müller führt aus, dass eine FSME bei etwa der Hälfte der Erkrankten schwer verläuft. „Kann man denn auch daran sterben?“, will Herr Z. nun wissen.

Müller: „Todesfälle durch eine FSME sind extrem selten. Etwa 1 von 100 Erkrankten verstirbt an einer schweren FSME.“ Herr Z. ist dankbar, dass die VdK-Patientenberaterin ihm alles so ausführlich erklärt und ihm alle Risiken noch einmal aufgezeigt hat. „Da werde ich mir doch die Auffrischungsimpfung geben lassen – zumal ich die ersten Impfungen ja absolut gut vertragen habe.“ Damit verabschiedet sich Herr Z. und macht sich auf den Heimweg. red

Impressum

Landesteil und Bezirksseiten

Baden-Württemberg

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Redaktion:

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

Anschrift:

Sozialverband VdK Baden-Württemberg

Landesredaktion VdK-Zeitung

Johannesstraße 22, 70176 Stuttgart

Telefon (07 11) 6 19 56-0

Fax (07 11) 6 19 56-99

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

Internet: bw.vdk.de

VdK Patienten- und Wohnberatung

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

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

•(07 11) 2 48 33 95

☎(07 11) 2 48 44 10

✉patienten-wohnberatung-bw@vdk.de

☞ www.bw.vdk.de/beratung/

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

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

Café Tröstlich in Kirchzarten

Ortsverband schafft Lichtblicke für Hinterbliebene

Auftakt für das neue Angebot des VdK-Ortsverbands Dreisamtal: Am Sonntag, 9. März, öffnete das Café Tröstlich ab 14 Uhr zum ersten Mal seine Türen im Quartierstreff in Kirchzarten. Bei strahlendem Sonnenschein kamen in entspannter Atmosphäre 18 Gäste zusammen und suchten in gemeinschaftlicher Runde Trost und Austausch.

Viele trauernde Menschen fühlen sich in ihrem Alltag unverstanden oder alleingelassen. Das Café Tröstlich bietet eine Möglichkeit, über die eigene Trauer zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue soziale Kontakte zu knüpfen. Die Resonanz auf das erste Café Tröstlich war durchweg positiv: „Einander zuhören, sich aussprechen können und kleine Schritte auf dem Weg der Trauer miteinander gehen – das kann in einer Gruppe leichter sein“, erklärte VdK-Ortsverbandsvorsitzende Brigitte Mauz. Sie betonte jedoch auch: „Ohne die Kooperation mit dem Sonntags-Café für Alle wäre dieses Angebot gar nicht möglich!“

Denn das Team vom inklusiven Sonntags-Café für Alle kümmert sich unter anderem um die Organisation und Raummietung für das Café Tröstlich. Die beiden Inklusionsbegleiterin Martina Hog und Gabriele Fabri teilen sich außerdem die Moderation mit den Ehrenamtlichen vom VdK Dreisamtal.

Das Café Tröstlich ist als Trauercafé für alleinstehende Hinterbliebene konzipiert. Hier können Menschen, die den Verlust eines geliebten Menschen verarbeiten müssen, in einer geschützten und warmherzigen Umgebung zusammenkommen. Das Treffen bietet viel Raum für Gespräche und findet ab sofort einmal im Quartal im Quartierstreff in Kirchzarten statt. Das nächste Mal am Sonntag, 13. Juli. Eingeladen sind alle Hinterbliebenen und Alleinstehenden, die sich Austausch und Trost wünschen. Rebecca Schwarz

„Für die Interessen der Frauen einsetzen!“

Politische Forderungen und Austausch: Kreisfrauentag in Tübingen

Der Frauentag des Kreisverbands Tübingen hat Tradition: Einmal im Jahr kommen alle Frauenvertreterinnen und Betreuerinnen aus den Ortsverbänden zusammen, eingeladen von Kreisfrauenvertreterin Ursula Moosburger. In diesem Jahr hörten die Frauen einen Vortrag zur Elektronischen Patientenakte. Anschließend sprach Bezirksverbandsgeschäftsführerin Sandra Hertha über die frauenpolitische Arbeit im Sozialverband VdK.

In seinem Grußwort ging Kreisvorsitzender Manfred Brüssel auf die zurzeit schwierige Lage in der Gesellschaft ein und betonte die Wichtigkeit von Frieden und Solidarität untereinander. Er bedankte sich darüber hinaus bei den Frauen für ihren ehrenamtlichen Einsatz für den Sozialverband VdK.

Das angekündigte Referat mit dem Thema „Informationen zur Elektronischen Patientenakte und zum E-Rezept“ wurde von den Frauen mit großer Spannung erwartet. Carolin Heinzemann, Leiterin des AOK KundenCenter Tübingen, erklärte ausführlich und anschaulich den Umgang mit der elektronischen Patientenakte. Dabei zeigte sie wichtige Punkte für die Nutzer auf. So sei die E-Patientenakte keine Pflicht, sondern vielmehr ein Speicherort, der von den Versicherten selbst verwaltet wird. Die Akte könne auch nicht von den Krankenkassen eingesehen werden.

Als Mitglied in der Bundesfrauenkommission, im Deutschen Frauenrat und im Landesfrauenrat Baden-Württemberg, referierte Bezirksverbandsgeschäftsführerin Sandra Hertha zur frauenpolitischen Arbeit im Sozialverband VdK. Mehr als die Hälfte der Mitglieder seien Frauen – deshalb sei es dem Sozialverband VdK stets wichtig, die Anliegen der Frauen zu stärken. Und sie appellierte an alle VdK-Frauen: „Uns wird die Arbeit nicht ausgehen. Wir Frauen müssen aktiv bleiben und uns auch weiterhin für unsere Interessen einsetzen!“ Ursula Moosburger bedankte sich sehr herzlich bei allen Frauen für ihren unermüdlichen Einsatz in den Ortsverbänden.red

VdK-Blümchen am Frauentag

Ins Gespräch kommen, die Geschichte der Menschen hören und auf den VdK aufmerksam machen: Der Ortsverband Villingen verteilte am Weltfrauentag in der Stadt Blümchen an alle Frauen.

Einblicke in die Arbeit am Sozialgericht

Auf Initiative des Vorsitzenden des VdK-Ortsverbands Schopfheim, Erhard Schöpflin, besuchten am Donnerstag, 17. März, mehrere Vorstandsmitglieder aus den Ortsverbänden Schopfheim, Hausen, Efringen-Kirchen sowie ein Mitglied aus Bad Krozingen das Sozialgericht Freiburg.

Die Teilnehmer des Ausflugs gewannen bei dem Besuch wertvolle Einblicke in die Arbeit des Sozialgerichts – insbesondere im Bereich der Sozialen Pflegeversicherung nach dem Sozialgesetzbuch XI (SGB XI). Hierfür nahm die Gruppe als Zuschauer an zwei Verhandlungen der 9. Kammer teil.

In beiden Fällen ging es um Fragen der Leistungen aus der Sozialen Pflegeversicherung. Besonders eindrucksvoll: Der 2. Fall, bei dem deutlich wurde, dass der Kläger weder von der Pflegekasse noch von der Krankenkasse ausreichend informiert worden war – ein Umstand, der im Alltag vieler Versicherter leider nicht selten ist.

Die Teilnehmenden brachten zwar keine juristischen Vorkenntnisse mit, haben den Ausflug dennoch als sehr informativ und gut verständlich wahrgenommen. Schon im Vorfeld hatte Erhard Schöpflin den Kontakt zum Präsidenten des Sozialgerichts Freiburg, Herrn Angermaier, aufgenommen. In seiner Rückmeldung betonte dieser die Bedeutung solcher Besuche: „Für die Judikative ist es stets hilfreich, wenn die Eindrücke etwa der mündlichen Verhandlung nach außen getragen werden.“ Insgesamt war der Besuch am Sozialgericht ein voller Erfolg. red

Frühlingsbasteln in Offenau

Die VdK-Hobbygruppe trifft sich im Rathaus-Bürgertreff zum gemeinsamen Basteln. Motto ist „Alles was Spaß macht“ und das Ziel: Das gleichberechtigte Miteinander von allen Menschen.

Messe: Giengen blüht auf

Engagiertes Messe-Team des Kreisverbands Heidenheim. „Der Einsatz hat sich gelohnt!“, sagt Kreisvorsitzender Wolfgang Klook. „Besonders schön war, dass so viele Menschen so positiv und dankbar auf uns zukamen. Das hat uns alle sehr motiviert und gestärkt.“

Herzlichen Glückwunsch zum 100.!

Eugen Schätzle (Mitte) feierte im März seinen 100. Geburtstag! Christian Lietz (links), Vorsitzender des OV Freiburg-West-Mooswald, und Schriftführerin Cordula Wissert überreichten ihm zu diesem feierlichen Anlass einen Präsentkorb – und ehrten den Jubilar zugleich für 65 Jahre VdK-Mitgliedschaft mit dem Großen Goldenen Treueabzeichen. Schätzle überlebte nur knapp die Kriegsgefangenschaft im Elsass und kam im Jahr 1960 als Kriegsversehrter zum Sozialverband VdK.

Patricia Nolle ist neue Ortsverbandsvorsitzende

Oberharmersbach: Die Kreisfrauenbeauftragte von Offenburg übernimmt die Leitung des Vorstands

Zwei Jahre lang hatte der Kreisvorsitzende Heinrich Stöhr den Ortsverband Oberharmersbach kommissarisch geführt. Jetzt wählten die Mitglieder auf ihrer Generalversammlung Patricia Nolle einstimmig zur neuen Ortsverbandsvorsitzenden.

Der kommissarische Vorsitzende Heinrich Stöhr begrüßte die Anwesenden und bemerkte, dass der VdK Baden-Württemberg in seinen 34 Beratungsstellen in 2024 über 18,8 Millionen Euro erstritten hat. Als nächsten Tagesordnungspunkt erläuterte Schriftführerin Silvia Mark die verschiedenen Aktivitäten der Vorstandschaft.

Beim 15. Entenrennen im Juli 2024 schwammen 2000 Rennenten im fast schon Hochwasser führenden Harmersbach. Die Enten waren so schnell wie nie zuvor im Ziel und bekamen dort eine Krawatte mit ihrer Platzierung übergezogen, damit den Käufern der entsprechenden Entenlose ihre tollen Preise überreicht werden konnten. Die Hauptspende ging an die Krebsberatungsstelle Ortenau in Offenburg. Das Kinder- und Familienhospiz in Offenburg wurde ebenfalls mit einer kleineren Spende bedacht. Weitere Termine im Vereinsleben waren der Sommertreff im Juli sowie der Adventstreff Ende November. Bürgermeister Richard Weith beantragte die Entlastung der gesamten Vorstandschaft, welche einstimmig gewährt wurde.

Einstimmig gewählt

Als nächsten Tagesordnungspunkt konnte Weith die Wahl zur Ersten Vorsitzenden durchführen. Nachdem Kreisvorsitzender Heinrich Stöhr zwei Jahre kommissarisch den Vorsitz von Friedebert Stehle übernommen hatte, kandidierte nun die bisherige Frauenvertreterin Patricia

Nolle. Sie stellte sich kurz vor und erhielt anschließend per Akklamation das Vertrauen sämtlicher Anwesenden. Dankend nahm sie die Wahl an.

Die neue VdK-Ortsverbandsvorsitzende Patricia Nolle bedankte sich bei allen Mitgliedern und wünschte allen einen guten Nachhauseweg.red

Patricia Nolle

Zwei Jahre lang wurde Ihr Vorstand kommissarisch geführt. Jetzt sind Sie neue Ortsverbandsvorsitzende. Herzlichen Glückwunsch! Warum haben Sie sich für dieses Amt zur Wahl gestellt?

Mir ist es wichtig, dass es hier gut weitergeht. Ich war ja schon Frauenbeauftragte hier im Ortsverband, bin auch Frauenbeauftragte im Kreis und da haben die anderen gesagt: Das trauen wir dir zu! Mach das doch! Und ich traue mir das zu, weil unser Team einfach so toll ist.

Warum ist Ihr Team großartig?

Wir sind vier Frauen im Vorstand und wir arbeiten zusammen, so einfach ist das. Wir vier Frauen machen das. Die Kommunikation ist das A und O. Wenn irgendwas ist, dann sprechen wir darüber. Wir können uns immer aufeinander verlassen und deshalb macht die Arbeit hier einfach Spaß.

Was möchten Sie in Ihrem Amt bewirken?

Ich möchte das Gute bewahren und Neues einführen. Wir werden natürlich weiter die Entenrennen planen und den Erlös spenden. Doch in Zukunft möchte ich den Fokus auch auf die fehlende Barrierefreiheit in unseren Kommunen legen und den Bürgermeistern sagen: „Hej, schaut her, hier müssen wir was ändern! Viele Bordsteine sind nicht abgesenkt, wie soll man da mit Rollstuhl und Rollator spazieren gehen?“ Und in einem zweiten Schritt wollen wir die barrierefreien Orte dann im Internet und in einer Broschüre veröffentlichen.nem

Wo Frau Holle und Rotkäppchen wohnen

50 Jahre Deutsche Märchenstraße – Auf den Spuren der Gebrüder Grimm von Hanau bis nach Bremen

Einmal das Knusperhaus von Hänsel und Gretel sehen, den Wald wie Rotkäppchen durchstreifen oder zusehen, wie Frau Holle ihr Bett kräftig ausschüttelt. Auf der Deutschen Märchenstraße reihen sich seit 50 Jahren über 1000 Kilometer märchen- und sagenhafte Stationen vom Main bis ans Meer.

Deutschland, ein Märchenland – gerade im US-amerikanischen und asiatischen Raum verknüpft man unser Land mit verwunschenen Burgen, schaurigen Hexen oder guten Feen, verzauberten Prinzessinnen und Königen auf goldenen Thronen, die über sagenhafte Reiche herrschen. Am Ende der Geschichten siegt das Gute. Und die Kinder, die seit jeher gebannt lauschen, sollen wissen, dass es sich lohnt, meistens brav, aber öfter auch mal schlau und mutig zu sein.

Die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die sich im ausgehenden 18. Jahrhundert Kinder- und Hausmärchen, aber auch Sagen erzählen ließen und diese aufschrieben, haben das Bild des romantischen Deutschlands im In- und Ausland stark geprägt. Ausgangspunkt der Deutschen Märchenstraße ist deshalb der Geburtsort der beiden Gelehrten im hessischen Hanau.

Von dort führt sie an Orte, die sich ganz besonders mit deutschen Märchen, Sagen und Legenden verbunden fühlen. Auf dem Weg liegen auch die Wirkungsstätten anderer berühmter Geschichtenerfinder und Flunkerer wie Wilhelm Busch, Baron Münchhausen und Theodor Storm.

Einige Museen befassen sich mit dem Mythischen und Märchenhaften, aber auch mit den historischen Ursprüngen. Romantik trifft Moderne in der GRIMMWELT in Kassel. Mit allen Sinnen dürfen hier die Großen und die Kleinen in die bekannten Märchen eintauchen. Hessisch Lichtenau ist das Tor zum Frau-Holle-Land mit dem Holleum und vielen Spazier- und Wanderwegen. In der Region Schwalm-Knüllwald tragen die Frauen eine rote Kappe zur Tracht. Deswegen heißt es auch das Rotkäppchen-Land und lädt seine Gäste zu besonderen Events und Ausstellungen rund um dieses Märchen ein. Und im Schneewittchenhaus in Bad Wildungen könnten jederzeit die sieben Zwerge aus den liebevoll gestalteten Kulissen herausspringen.

In vielen Städtchen an der Deutschen Märchenstraße plätschern Brunnen mit Märchenmotiven oder sind Denkmäler für Wesen aus der Sagenwelt aufgestellt. Im malerischen Trendelburg wartet der Rapunzelturm, in Buxtehude liefern sich Hase und Igel ihr Wettrennen, in Hameln führt der Rattenfänger die Kinder aus der Stadt. Endpunkt der Reise ist Bremen mit den berühmten Stadtmusikanten.

Nach eigener Aussage ist die Deutsche Märchenstraße auch international die bekannteste Ferienstraße Deutschlands. 2025 wird ihr 50. Geburtstag gefeiert. Dazu finden entlang der Route zahlreiche Veranstaltungen statt.

Märchen kommen zwar nie aus der Mode, aber touristisch wollen die Vermarkter neue Wege gehen. So soll die Beschilderung der Rad- und Wandertouren links und rechts der Märchenstraße besser werden. Zudem soll eine Märchenstraßen-App für Smartphones digital ins Märchenreich führen. Ziel ist außerdem, dass sich die Regionen und Orte an der Strecke durch Hessen, Thüringen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen bis nach Bremen mit der Marke der Deutschen Märchenstraße noch mehr touristisch identifizieren und diese für ihre Vermarktung stärker einsetzen. **Dr. Bettina Schubarth**

Märchenstraße

Zum 50. Geburtstag der Deutschen Märchenstraße finden bis ins Frühjahr 2026 zahlreiche Veranstaltungen in den Orten an der Strecke statt.

☒ Deutsche Märchenstraße e.V. Kurfürstenstraße 934117 Kassel

•(05 61) 92 04 79 10

☒ info@deutsche-maerchenstrasse.de

☒ deutsche-maerchenstrasse.com

Ist Lästern besser als sein Ruf?

Über andere zu sprechen, macht Freude, dient der Rückversicherung und hilft, eigene Emotionen zu bewältigen

Professorin Myriam Bechtoldt ist Psychologin und erforscht an der EBS Universität für Wirtschaft und Recht soziale Prozesse in Organisationen. Dazu gehört auch das Lästern über andere. Ob das wirklich so schlimm ist, hat die VdK-Zeitung sie gefragt.

Laut Duden ist Lästern abwertend. Teilen Sie diese Definition? Oder was genau verstehen Sie unter Lästern?

Die wissenschaftliche Definition von „Gossip“, wie es im Englischen heißt, ist viel neutraler. „Gossip“ bezeichnet das wertende Sprechen über nicht anwesende Personen. Dieses Sprechen muss nicht negativ, sondern kann auch positiv sein. Ein Beispiel: „Er oder sie war eine große Stütze für mich, und ich bin ihm oder ihr sehr dankbar.“ Im Deutschen haben wir für Letzteres keinen passenden Begriff, denn Lästern ist eindeutig negativ konnotiert. Wir verwenden deshalb den Begriff „Gossip“, da er eine zumindest harmlosere Bedeutung hat und auch „Klatschen“ umfasst.

Wissen Sie, wie viel Zeit Menschen mit Lästern verbringen?

Schätzungen gehen davon aus, dass Menschen in zwei Dritteln ihrer Gespräche über nicht anwesende Dritte sprechen. Dafür haben sie unterschiedliche Motive.

Und welche Motive sind das?

Die am häufigsten genannten sind Informationsvalidierung beziehungsweise Informationsgewinnung, also „Hast du denselben Eindruck wie ich? Hast du sein oder ihr Verhalten auch so wahrgenommen?“ beziehungsweise „Meinst du, ich kann ihn oder sie das fragen – oder sollte ich das lieber nicht tun?“. Ein anderes Motiv ist der Beziehungsaufbau. Hier signalisiert man der Person, mit der man „gossiped“, Vertrauen, indem man vertrauliche, persönliche Informationen preisgibt. Ein weiteres Motiv ist der Schutz der Person, mit der man „gossiped“. Hier bringt man zum Ausdruck: „Nimm dich vor ihm oder ihr in Acht – hier habe ich

schlechte Erfahrungen gemacht.“ Manchmal möchten Personen eine belastende Erfahrung mit der nicht anwesenden Drittperson und daraus resultierende negative Emotionen verarbeiten. Wir nennen das emotionale Katharsis. Oder sie wollen sich unterhalten, weil es einfach Spaß macht, über andere zu sprechen. Das ist das, was Illustrierte tun. Aber es gibt auch das Motiv, anderen tatsächlich schaden zu wollen, indem man negativ über sie spricht.

Das bedeutet, dass Lästern uns in sozialen Beziehungen oft nützt, richtig?

Aus dieser Aufzählung wird deutlich, dass „Gossip“ viele unterschiedliche Funktionen erfüllt, und die meisten davon sind nicht aggressiv. Sie dienen der eigenen Rückversicherung, um sich in Gruppen richtig verhalten zu können, oder um eigene Emotionen zu bewältigen.

Hat Lästern auch eine gesellschaftliche Bedeutung?

Innerhalb von Gruppen kann „Gossip“ der Sozialisation von neuen Mitgliedern dienen. Auf diese Weise lernen sie ungeschriebene Normen und Regeln kennen, nach denen die Gruppe funktioniert. Es zeigt, welches Verhalten akzeptiert und welches sanktioniert wird. Gesellschaftlich erfüllen Illustrierte, die über Prominente „klatschen“, eine Unterhaltungsfunktion: Es tröstet zu sehen, dass auch Stars mit Problemen kämpfen, und es unterhält, Geschichten über andere Menschen zu lesen.

Wo sind die Grenzen?

Die Grenzen sind erreicht, wenn Gerüchte über Drittpersonen gezielt verbreitet werden, um ihnen bewusst zu schaden – hier sind die Übergänge zu Mobbing fließend. Mobbing verlangt das Einschreiten der Führungsebene, um die Zielperson zu schützen.

Sie forschen zum Lästern. Wie können wir uns das vorstellen? Können Sie uns ein Beispiel nennen?

Interessant sind Experimente, in denen wir den Probanden die Möglichkeit geben, tatsächlich zu „gossipen“. Beispielsweise arbeiten drei Personen an einer Aufgabe, und eine der drei Personen kann einem Gruppenmitglied etwas Wahrheitsgemäßes oder frei Erfundenes über die dritte Person im Team mitteilen. Ob sie das tut, hat Auswirkungen auf ihren persönlichen Nutzen, zum Beispiel finanzieller Art. Uns interessiert, wie sich die Person verhalten wird. Teilnehmende unserer Studien können auch eine Situationsbeschreibung lesen, in der Personen „gossipen“. Sie werden anschließend zu ihren emotionalen Reaktionen und Einstellungen befragt.

Interview: Kristin Enge

Definition

Der Duden beschreibt Lästern als „sich über jemanden (der abwesend ist), über etwas abfällig, mit kritischen oder ein wenig boshaften Kommentaren äußern“.

Routinen durchbrechen

Wie sich unnütze Gewohnheiten und Denkmuster im Alltag durch neue ersetzen lassen

Jeder Mensch braucht Gewohnheiten, um im Alltag zurechtzukommen. Doch nicht immer sind diese nützlich. Wie man überkommene Routinen durchbricht und neue Denkmuster schafft, erklärt Coachin, Supervisorin und Buchautorin Andrea Schlösser.

Gewohnheiten erleichtern Entscheidungen und geben das Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Sie sparen Energie, weil Handlungen nicht ständig neu überprüft werden müssen. Je häufiger ein Verhalten wiederholt wird, desto stärker prägt es sich in das Gehirn ein. So entstehen mit der Zeit sehr beständige Denkmuster. Das ist nicht immer zum Vorteil. Denn dass eine Gewohnheit funktioniert, heißt noch lange nicht, dass sie auch die beste Lösung ist.

Ungenutzte Chancen

Andrea Schlösser empfiehlt, sich regelmäßig der Routine bewusst zu werden und zu hinterfragen, ob sie noch nützlich ist: „Wer an starren Denkmustern festhält, riskiert, sich nicht an veränderte Gegebenheiten anzupassen. Das kann dazu führen, dass Chancen ungenutzt bleiben – sei es im Beruf, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder im persönlichen Wachstum.“

Sie vergleicht das mit einem Unternehmen, das seit Jahren dieselbe Software für die Projektplanung nutzt, obwohl damit häufig Probleme auftreten. Das verhindert aber, dass modernere Lösungen den Arbeitsalltag erleichtern.

Zu den häufigsten Denkmustern gehören das „Wenn-dann-Denken“: Zwei Faktoren werden miteinander in Bezug gesetzt und weitere wichtige Faktoren werden jedoch außer Acht gelassen. Klassisches Beispiel ist der Irrglaube, dass man befördert wird, wenn man fleißig ist und viele Überstunden macht. Dabei wird der Kollege übersehen, der erfolgreich ein Netzwerk an guten Beziehungen aufgebaut hat und am Ende doch bevorzugt wird.

Ebenfalls weit verbreitet ist das „Schwarz-Weiß-Denken“, bei dem alles in gut oder schlecht bewertet wird. „Dieses Denkmuster lässt wenig Raum für Zwischentöne oder die Komplexität, die die meisten Situationen tatsächlich ausmachen“, so Schlösser. Auch das „Katastrophendenken“ verhindert, dass man Neues ausprobieren will: Wer vom schlimmsten möglichen Szenario ausgeht, obwohl es meist keine Gründe dafür gibt, macht sich übermäßig Sorgen und schränkt sich selbst ein. Viel besser wäre es, sich zu fragen, was einem gutes Neues widerfahren kann.

Um eigene Denkmuster aufzudecken, empfiehlt Schlösser, seine Gedanken und Reaktionen in verschiedenen Situationen bewusst zu beobachten und sich Fragen zu stellen: Warum reagiere ich in dieser Situation immer gleich? Welche Annahmen beeinflussen mein Denken? Wieso habe

ich immer die gleichen Ergebnisse? „Indem wir mutig solche Muster hinterfragen, können wir uns der Überzeugungen bewusst werden, die uns unbewusst in bestimmten Grenzen halten“, betont sie.

Mut und Geduld

Neue Denkmuster zu erlernen und zu integrieren, erfordert Mut und Geduld, so die Expertin. Sie rät, mit kleinen Schritten anzufangen. „Veränderung beginnt, indem wir bewusst neue Verhaltensweisen ausprobieren und uns von den Ergebnissen überraschen lassen“, sagt sie. Wichtig sei, das erlernte Verhalten regelmäßig zu üben, bis es zur Gewohnheit wird.

Ihr Tipp: „Wenn wir das Neue als ein Experiment betrachten, fällt es uns leichter, gelassen zu bleiben. Dadurch reduzieren wir den inneren Erfolgsdruck und schaffen Raum für unbeschwertes Ausprobieren.“

Um die neu gewonnene Offenheit aufrechtzuerhalten, solle man sich immer wieder herausfordern und neue Erfahrungen suchen, rät die Supervisorin. „Auch die Haltung ‚Wenn das, was ich tue, nicht funktioniert, versuche ich etwas anderes‘ kann zu neuen Ansätzen führen.“ Und schließlich helfen der Austausch mit anderen Menschen und das Aufnehmen neuer Ideen dabei, auch weiterhin offen und flexibel zu bleiben. **Annette Liebmann**

Schwieriger Zugang zu Bargeld

Die Anzahl von Geldautomaten und Bankfilialen geht in Deutschland weiter zurück. Damit wird der Zugang zu Bargeld für Verbraucherinnen und Verbraucher schwieriger. Das teilte die Bundesbank in einer Publikation Mitte März mit.

Bei den Geldautomaten hat sich die Zahl von 59 000 im Jahr 2018 auf aktuell etwa 51 000 verringert. Umfragen der Bundesbank aus dem Jahr 2023 zeigen, dass 15 Prozent der Menschen es als ziemlich schwierig oder sehr schwierig empfinden, zu einem Geldautomaten oder Bankschalter zu gelangen. Damit hat sich der Anteil, der im Jahr 2021 noch bei sechs Prozent lag, mehr als verdoppelt.

Kein Ersatz für Filialen

Immer beliebter wird das sogenannte „Cashback“-Angebot des Einzelhandels, sich Bargeld an der Kasse auszahlen zu lassen. Der Sozialverband VdK weist darauf hin, dass solche Angebote zwar sinnvoll und gelebte Praxis im Alltag der Menschen sind, eine Bankfiliale jedoch nicht ersetzen können. Für Menschen im ländlichen Raum, wo es nur wenige Bankfilialen gibt und dazu noch Geschäfte mit kurzen Öffnungszeiten, bedeutet das, dass in den Abendstunden kein Bargeld mehr abgehoben werden kann. Ein Zugang zu einem barrierefreien Geldautomat oder einer Bankfiliale bleibt daher unerlässlich, fordert der VdK. **juf**

Wegwerfen oder spenden?

Alte Kleidung und Textilien richtig entsorgen

Seit Beginn des Jahres gilt in Deutschland die sogenannte Getrenntsammlungspflicht. Alte Kleidung und Textilien dürfen nicht mehr im Haus- beziehungsweise Restmüll entsorgt werden.

Dies ist in einer EU-Richtlinie festgelegt. Sie zielt darauf ab, Müll zu reduzieren und Textilien besser zu recyceln. Kleidungsstücke wie Jacken, Pullover, Hosen, Röcke oder T-Shirts gehören deshalb in die Altkleidersammlung. Zudem müssen Bettwäsche, Handtücher, Stoffreste und andere Textilien zum Sammelcontainer gebracht werden.

Laut Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen sind hier aber alte Kleidung und Textilien ausgenommen, wenn sie stark verschlissen oder verschmutzt sind. Als sogenannter Textilmüll können sie nicht sinnvoll gesammelt und verwertet werden. Deshalb dürfen sie in den Restmüll.

Altkleidercontainer werden von gemeinnützigen Organisationen und von gewerblichen Unternehmen aufgestellt. Ob sie von seriösen Anbietern stammen, können Verbraucherinnen und Verbraucher laut Verbraucherzentrale an Siegeln wie FairWertung, DZI oder BVSE erkennen. Auch die Kontaktinformationen des Anbieters sind dann aufgedruckt.

Sind Kleidungsstücke sauber und gut erhalten, können sie auch an Kleiderkammern gespendet werden. Zudem können sie auf Flohmärkten vor Ort oder über Secondhand-Plattformen zum Verkauf angeboten werden. Das verlängert ihre Nutzungsdauer und vermeidet Müll.

175 000 Tonnen

Nach Angaben des Statistischen Bundesamts wurden im Jahr 2023 rund 175 000 Tonnen Textil- und Bekleidungsabfälle aus privaten Haushalten eingesammelt, überwiegend von Entsorgungsträgern der Städte, Gemeinden oder Landkreise. Das entspricht etwa zwei Kilogramm pro Kopf. Im Jahr 2013 betrug das Aufkommen noch rund 112 700 Tonnen. **ken**

„Teuer ist nicht automatisch top“

Stiftung Warentest hat Tarife der privaten

Krankenversicherungen unter die Lupe genommen

Die private Krankenversicherung bietet nicht automatisch den besseren Schutz im Krankheitsfall. Zu diesem Ergebnis kommt die Stiftung Warentest in einem aktuellen Test. Sie hat insgesamt 1245 Tarifikombinationen geprüft.

In Deutschland waren laut Verband der Ersatzkassen (vdek) im vergangenen Jahr rund 74,6 Millionen Menschen in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) versichert. In der privaten Krankenversicherung (PKV) waren es rund 8,7 Millionen Versicherte.

Wer zu dieser Gruppe gehört, hat oft Vorteile, wie Umfragen immer wieder zeigen. Privat Versicherte bekommen in der Regel schneller Termine bei Fachärztinnen oder Fachärzten, im Krankenhaus können sie eine Behandlung durch die Chefärztin oder den Chefarzt verlangen, und sie haben es ruhiger im Einzel- oder Zweibettzimmer.

Gut überlegt

Doch wer über den Eintritt in die PKV nachdenkt, sollte sich dies gut überlegen „Sehr viele PKV-Tarife haben Lücken. Viele leisten sogar weniger als gesetzliche Krankenkassen“, sagt Julia Bönisch, Vorständin der Stiftung Warentest. Als Beispiele nennt sie etwa die Palliativpflege, die ambulante Psychotherapie oder digitale Anwendungen wie Ernährungs-Apps.

Stiftung Warentest hat insgesamt 1245 Tarifikombinationen untersucht, hält aber nur 384 Tarife für empfehlenswert. Es sind jene, die einen Rundum-Schutz bieten, der in allen Bereichen mindestens dem Niveau der GKV entspricht. Zudem ist die Selbstbeteiligung auf höchstens 660 Euro im Jahr begrenzt.

Der Test offenbart große Preisunterschiede zwischen den Tarifen. Hier lohnt sich ein Vergleich. „Teuer ist nicht automatisch top“, heißt es dazu im Bericht. „Die leistungsstärksten Tarife sind oft recht teuer, der Preisaufschlag spiegelt jedoch selten den Umfang der zusätzlich abgesicherten Gesundheitsrisiken wider“, erklärt Julian Chudoba, der die Untersuchung geleitet hat.

Seit dem Jahr 2005 wurden die Beiträge in der PKV im Schnitt um 3,1 Prozent pro Jahr erhöht. Deshalb könne sie zur existenzbedrohenden Kostenfalle werden, warnt Bönisch. Denn im Gegensatz zur GKV hängen die Tarife nicht vom Einkommen ab, sondern von Leistungen, Alter und Gesundheitszustand. Jüngere Menschen zahlen zwar weniger, aber im Alter können die Kosten so stark ansteigen, dass sie etwa für privat versicherte Angestellte und Selbstständige kaum noch zu bezahlen sind.

Der PKV beitreten können Beamtinnen und Beamte, Selbstständige sowie Angestellte, wenn sie mindestens 73 800 Euro pro Jahr verdienen. Die Versicherungen suchen sich ihre Kundinnen und Kunden aber aus. Wer etwa an Diabetes, Depressionen oder Krebs erkrankt ist, hat wenig Chancen, versichert zu werden. Oder es werden hohe Risikozuschläge fällig und Leistungen ausgeschlossen. **Kristin Enge**

Info

Auf der Webseite der Stiftung Warentest finden Interessierte Infos rund um die PKV. Dort kann auch der Test kostenpflichtig heruntergeladen werden.

🔗 www.test.de/pkv

Lebensmittel werden immer teurer

Sozialverband VdK fordert Maßnahmen, um Verbraucher zu entlasten

Lebensmittel kosten aktuell durchschnittlich 30 Prozent mehr als noch vor drei Jahren. Menschen mit geringen Einkommen und kleinen Renten sind damit vor große finanzielle Herausforderungen gestellt.

Viele Faktoren haben die Preise für Lebensmittel seit Beginn des russischen Angriffskriegs auf die Ukraine im Februar 2022 nachhaltig beeinflusst. Die Kosten für Dünger, Futtermittel und Energie verharren seitdem auf hohem Niveau. Auch der weltweite Klimawandel hat für einige Missernten gesorgt. Aber so ganz ist es für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht mehr nachvollziehbar, warum viele Lebensmittelpreise gerade in den vergangenen Monaten wieder spürbar angezogen haben.

Staatliches Eingreifen

Die Verbraucherzentralen beobachten, dass ungerechtfertigte Preiserhöhungen und Mogelpackungen das Vertrauen vieler Kundinnen und Kunden in den Supermärkten untergraben. Neben den hohen Kosten für Ernährung kämpfen viele Menschen zusätzlich mit gestiegenen Miet- und Energiekosten. Es gibt für die meisten keine Möglichkeiten mehr für weitere Einsparungen.

Der Sozialverband VdK hat in den letzten Jahren immer wieder eine Absenkung der Mehrwertsteuer auf Grundnahrungsmittel, wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, gefordert. Das wäre allerdings nur ein Teil der Lösung, um Verbraucherinnen und Verbraucher zu entlasten. Denn Kundinnen und Kunden können sich nicht darauf verlassen, dass die Handelskonzerne diese Preissenkungen eins zu eins weitergeben würden. Es zeigt sich in Krisenzeiten wie diesen, dass eine extreme Monopolisierung im Lebensmittelhandel wie in Deutschland zu undurchsichtigen Preisbildungen führen kann. Deshalb fordert der VdK mehr staatliches Eingreifen und orientiert sich dabei am Beispiel Frankreich. Dort hatte die Regierung in den Markt zu Zeiten extremer Preissprünge eingegriffen und verfügt, dass bestimmte Grundnahrungsmittel vergünstigt angeboten werden müssen.

Der VdK fordert außerdem, dass Menschen, die Leistungen wie das Bürgergeld, Grundsicherung im Alter oder bei Erwerbsminderung erhalten, grundlegend entlastet werden: „Die Kosten für Ernährung in den monatlichen Regelsätzen müssen endlich so berechnet werden, dass man sich davon gesund und ausreichend ernähren kann“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. Eine weitere effektive Maßnahme, die Familien mit Kindern entlasten würde, wäre die flächendeckende Einführung von kostenlosem Mittagessen in der Schule und Kita. **Julia Frediani**

Schufa wird transparenter

Infos über Kreditwürdigkeit werden einsehbar

Die Schufa will für Verbraucherinnen und Verbraucher transparenter werden. Es soll nachvollziehbar werden, aus welchen Kriterien sich die Bewertung der Zahlungsfähigkeit zusammensetzt.

Verbraucherinnen und Verbraucher können ihren Schufa-Score schon seit einiger Zeit erfahren. Bald sollen sie den vollen Einblick darüber erhalten, wie die Bewertung zu ihrer Kreditwürdigkeit zustande kommt.

Die Auskunftsteilnehmerin hat eigenen Angaben zufolge den Score vereinfacht, sodass angeblich auch Laien diesen ohne großen Aufwand nachrechnen können. Der neue Score befindet sich noch in der Testphase und soll voraussichtlich im vierten Quartal Verbraucherinnen und Verbrauchern zur Verfügung stehen. Kostenlos sollen sie dann digital ihre persönlichen Daten in der Schufa-App oder online einsehen können.

Aus insgesamt 250 möglichen Kriterien hat die Schufa zwölf ausgewählt, die aus ihrer Sicht am verständlichsten sind und die beste Auskunft über die Zahlungsfähigkeit einer Person geben. Dabei handelt es sich unter anderem um folgende Angaben: Alter der ältesten Kreditkarte, Alter der aktuellen Adresse, Anzahl von Anfragen und Abschlüssen für Girokonten und Kreditkarten in den vergangenen zwölf Monaten, Kredit mit der längsten Restlaufzeit, Anzahl von Anfragen im Bereich Telekommunikation und Online-Handel in den vergangenen zwölf Monaten, Alter des ältesten Bankvertrags oder Bankkredite in den vergangenen zwölf Monaten.

Jedes dieser Kriterien, das in den Score einfließt, wird mit Punkten bewertet, die zusammengerechnet und gewichtet werden. Mit Einblick in diese Berechnung lässt sich erfahren, was die Kreditwürdigkeit beeinflusst. Über den Zugriff auf die eigenen Schufa-Daten erhalten Verbraucherinnen und Verbraucher mehr Klarheit und sollen mit dem Wissen um ihre Zahlungsfähigkeit bessere Entscheidungen treffen können. **cis**

Vorgaben einhalten oder Profis ranlassen

**Abschleppen in Eigenregie birgt Risiken – Unternehmen
bieten Sicherheit**

Wer eine Autopanne hat, stellt sich möglicherweise die Frage: Kann ich mein Auto von einem Freund oder Familienmitglied abschleppen lassen, oder brauche ich dafür einen professionellen Abschleppdienst? Die Antwort lautet: Es kommt darauf an.

Bei einer Panne sollte man zunächst – falls griffbereit – die Bedienungsanleitung des Autos auf Hinweise zum richtigen Abschleppen durchforsten, also zum Beispiel, ob der Wagen überhaupt von einem anderen Pkw mit einer Abschleppstange oder einem Abschleppseil gezogen werden darf. Schließlich ist es wichtig, die Vorgaben des Herstellers beim Abschleppen in Eigenregie unbedingt einzuhalten. Je nach Modell oder Hersteller kann es nämlich sein, dass nur die Räder der Vorderachse, nur die der Hinterachse oder gar alle vier Räder angehoben werden müssen. Außerdem sind oft noch verschiedene Maßnahmen zu treffen, damit die Räder auf der Straße bleiben können. Beispielsweise muss teils in den Leerlauf geschaltet oder der Abschleppmodus aktiviert werden. Wer hierbei Fehler begeht, kann viel kaputt machen.

Autos mit Schaltgetriebe werden stets im Leerlauf abgeschleppt, weil dadurch der Motor von den Rädern getrennt ist. Bei Elektroautos und vielen Hybridfahrzeugen ist dies dagegen nicht möglich. Denn der Elektromotor ist derart mit den Rädern verbunden, dass diese den Motor mitdrehen und dabei Strom erzeugen. Ist das Auto nicht in Betrieb und wird abgeschleppt, während die Räder Straßenkontakt haben, kann dies laut dem Auto Club Europa (ACE) zu Beschädigungen der Batterie oder der Leistungselektronik führen.

Getriebeschäden möglich

Auch bei Automatik-Fahrzeugen dürfen die Räder beim Abschleppen nicht auf der Straße mitrollen. Denn wenn das Getriebe von den Rädern angetrieben wird, ohne dass der Motor läuft, sind Getriebeschäden möglich.

Fehlende Erfahrung ist laut ACE ein zusätzlicher Risikofaktor für Unfälle und Verletzungen. Problematisch sei vor allem, dass die Bremsen nur eingeschränkt oder gar nicht funktionieren, wenn der Motor nicht läuft. Gebremst werde das Auto dann über die Abschleppstange, die dabei aber aushängen oder abknicken und somit Schäden am Fahrzeug verursachen kann. Zudem müsse man damit rechnen, dass Airbags und andere Sicherheitssysteme nicht funktionieren. Der ACE empfiehlt daher, das Abschleppen lieber den Profis zu überlassen, um Schäden zu vermeiden und die eigene Sicherheit zu gewährleisten. **Mirko Besch**

Einfache Übungen für einen gesunden Rücken

Training problemlos zu Hause möglich: Wer sich regelmäßig bewegt, kann Beschwerden vorbeugen oder lindern

Viele Deutsche leiden unter gelegentlichen oder dauerhaften Rückenbeschwerden. Um dem vorzubeugen oder Schmerzen zu lindern, können allgemein mehr Bewegung und folgende einfache Übungen für einen gesunden Rücken helfen.

Für Menschen, die bisher nicht regelmäßig körperlich aktiv waren, ist es ratsam, sich vor Aufnahme eines Trainings in der Arztpraxis untersuchen zu lassen. Außerdem sollten sie die Übungen zunächst mit geringer Intensität ausführen und die Belastung langsam steigern. Nach dem Sport ist es wichtig, dass sich der Körper ausreichend erholt.

Bei einem schlechten körperlichen Allgemeinzustand, sei es zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung, einer Verletzung oder einer kürzlich erfolgten Operation, sollte vom Training abgesehen oder nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin damit begonnen werden.

Diagonale

Die Ausgangsstellung der ersten Übung ist der Vierfüßlerstand mit geradem Rücken. Nun den rechten Arm nach vorn, das linke Bein nach hinten strecken. Danach beide langsam diagonal unter dem Körper zusammenführen, sodass Ellenbogen und Knie sich in der Mitte treffen. Anschließend das Ganze zehn- bis 15-mal wiederholen und dann Arm und Bein wechseln. Der Blick ist während der Übung auf den Boden gerichtet.

Katze-Kuh-Übung

Aus dem Vierfüßlerstand geht es zunächst in den Kuh-Teil der Übung. Das heißt: den Kopf leicht anheben, Blick geradeaus, und den Rücken in ein leichtes Hohlkreuz sinken lassen. Kurz halten und danach langsam mit der Bewegung in die entgegengesetzte Richtung starten. Dies ist der Katzen-Teil der Übung. Dazu den Rücken rund machen und den Kopf nach unten führen mit Blickrichtung zum Boden oder – wenn möglich – zum Bauchnabel hin. Beide Teile mehrmals hintereinander wiederholen.

Heuschrecke

Um mit der „Heuschrecke“ den Rücken zu stärken, geht man in die Bauchlage, die Stirn ist am Boden, die Hände sind neben der Hüfte. Nun werden die gestreckten Beine und der Oberkörper gleichmäßig vom Boden angehoben. Position ein paar Sekunden halten, dann zurück in die Bauchlage, kurze Pause. Erneut Beine und Oberkörper anheben und versuchen, ein Stückchen höher zu kommen. Wenn beide Beine nicht oder nur schwer gleichzeitig angehoben werden können, reicht es zu Beginn auch aus, die Übung abwechselnd nur mit einem Bein durchzuführen.

Unterarmstütz

Beim auch als Plank bekannten Unterarmstütz hebt man den Körper aus der Bauchlage heraus etwas an und stützt sich auf den Unterarmen ab. Die Ellenbogen sind etwa unter den Schultern platziert, die Füße hüftbreit auf den Ballen aufgestellt. Der Rücken ist gerade, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Position einige Sekunden halten, dann pausieren und die Übung wiederholen.

Halbe Kerze

Für die „halbe Kerze“ begibt man sich in die Rückenlage, die Arme sind ausgestreckt neben dem Körper. Nun werden die Füße hüftgelenksbreit vor das Becken aufgestellt. Dann die Knie leicht anziehen und ein Bein nach dem anderen in die Höhe strecken, sodass die Beine und der Rumpf einen rechten Winkel ergeben. Zur Unterstützung kann die Übung an einer Wand durchgeführt werden. Geübte können aus dieser Position auch in den Schulterstand (Kerze) gehen, indem sie den Po anheben und den Körper in den Hüften mit den Armen stützen.

Ausfallschritt mit Rotation

Hierfür geht man mit dem linken Bein einen Schritt nach vorn, hebt die Hände an den Hinterkopf, sodass Oberarme und Oberkörper einen rechten Winkel bilden. Nun dreht man den Oberkörper in aufrechter Haltung nach links, dann wieder zurück zur Mitte und schließlich nach rechts und wieder zurück. Mehrmals wiederholen, danach der gleiche Ablauf mit dem rechten Bein vorne. **Mirko Besch**

Antibakteriell und krampflösend

Gemeine Schafgarbe zur Arzneipflanze des Jahres 2025

gekürt

Die heilende Wirkung der Gemeinen Schafgarbe ist bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt. Kraut und Blüten enthalten ätherische Öle, Bitterstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe, die in Form von Tropfen, Tees, Tabletten und Tinkturen unter anderem bei Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, leichten Krämpfen während der Menstruation sowie bei kleinen Wunden helfen können.

Aufgrund ihrer vielfältigen Verwendung und ihres großen Potenzials für weitere Forschungen hat der interdisziplinäre Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg die Pflanzenart aus der Familie der Korbblütler zur Arzneipflanze des Jahres 2025 gekürt.

Der botanische Name der Schafgarbe lautet „*Achillea millefolium*“. Dieser leitet sich vom griechischen Helden Achilleus ab, der mithilfe dieser Pflanze seine Wunden behandeln lassen soll. „*Millefolium*“ bedeutet „Tausendblatt“ und bezieht sich auf die vielen kleinen, filigran gefiederten Blätter der Schafgarbe.

Der vordere Teil der deutschen Bezeichnung zeugt von der Vorliebe der Schafe für das Kraut, der hintere Teil kommt vom althochdeutschen Wort „*garwa*“, das „gesund machen“ bedeutet. Hierzulande wird die Schafgarbe übrigens auch Blutstillkraut genannt, weil ihre ätherischen Substanzen blutstillend, wundheilend und entzündungshemmend wirken – bei äußeren und inneren Blutungen. Darüber hinaus gilt sie als krampflösend sowie verdauungsfördernd und weist zudem antibakterielle Eigenschaften auf.

Weißlich bis rosa

Die Gemeine Schafgarbe kommt vor allem in den subtropischen bis gemäßigten Zonen Europas, Asiens sowie Nord- und Mittelamerikas vor. Sie bevorzugt Wiesen, Weiden, Acker- und Wegränder. Die ausdauernde, krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 100 Zentimetern. Ihr Blütenstand besteht aus zahlreichen kleinen, körbchenförmigen Teilblütenständen. Die Blütenkörbchen enthalten sowohl Röhren- als auch Zungenblüten, die in der Regel weißlich sind, selten auch rosa oder rötlich. Die Blütezeit beginnt meist im Juni und kann bis in den September andauern. **Mirko Besch**

Toastbrot hat kaum Nährwerte

Fachleute raten zu seltenem Genuss

Toastbrot ist eines der beliebtesten Lebensmittel in Deutschland. Frisch aus dem Toaster, gehört es bei vielen Menschen zum Frühstück dazu. Dabei gilt es bei Ernährungsexperten nicht als die beste Wahl für eine gesunde Ernährung.

Auch wenn Toastbrot süßlich schmeckt, praktisch vorgeschnitten ist und viele Fans hat – es sättigt nicht lange und besteht aus vielen „leeren“ Kalorien. Toastbrot ist ein Lebensmittel, das viele raffinierte Kohlenhydrate enthält. Diese sorgen für einen raschen Blutzuckeranstieg, was langfristig gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann. Deshalb raten Fachleute dazu, Toastbrot nur in Maßen zu genießen. Es enthält viel Zucker, gesättigte Fettsäuren, kaum Ballaststoffe und oft Konservierungsmittel. Vollkorntoast ist gesünder als herkömmliches Toastbrot. Im Vergleich zu richtigem Vollkornbrot schneidet es aber schlechter ab. Es enthält mehr Zucker, Fett und Zusatzstoffe und ist nicht so nährstoffreich.

Vorsicht vor Acrylamid

Der höhere Zuckergehalt des Toastbrots hilft, beim Rösten eine schöne Bräunung entstehen zu lassen. Es wird dazu geraten, das Brot nur leicht goldgelb zu toasten. Solange das Brot bei unter 180 Grad geröstet wird, hält sich die Menge der für die Gesundheit bedenklichen Stoffe wie Acrylamid und dem Fettsäureester 3-MCPD in Grenzen. Verbrannte Toastscheiben sollte man nicht mehr essen, und schwarze Stellen sollte man abschneiden.

100 Gramm Toastbrot haben durchschnittlich 250 Kilokalorien, klassisches Vollkornbrot rund 200 Kilokalorien.

Toastbrot kann durch Konservierungsstoffe lange haltbar sein, jedoch nicht unbegrenzt: Sollte sich ein grünlicher Schimmel zeigen, muss die ganze Packung entsorgt werden. Die Pilzsporen befallen schnell das gesamte Brot, auch wenn auf einigen Scheiben noch nichts zu sehen ist. pet

Schnittlauch – beliebtes Küchenkraut

Das Universalgewürz steckt voller Vitamine und Mineralstoffe

Ein Kräutergarten ohne Schnittlauch? Undenkbar! Das Gewürzkraut ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Jetzt im Mai ist eine gute Erntezeit. Auch seine Blüten, die Bienen und andere Insekten anlocken, können gegessen werden und gelten als Delikatesse.

Schnittlauch zählt zu den beliebtesten Küchenkräutern. Er gehört wie Knoblauch, Lauch und Zwiebeln zu den Lauchgewächsen. Dabei ist er pflegeleicht: Er gedeiht fast das ganze Jahr über im Topf auf Balkonen und Fensterbänken. Am wohlsten fühlt sich die Pflanze allerdings draußen im Kräuterbeet. Sie mag Sonne oder Halbschatten sowie nährstoff- und humusreiche, kalkhaltige Böden. Schnittlauch sollte gut mit Wasser und Nährstoffen versorgt sein. Vor allem im Topf kann er schnell austrocknen und muss deshalb regelmäßig gegossen werden. Gute Nachbarn für Schnittlauch im Freiland sind Bohnenkraut, Dill, Estragon, Oregano und Salbei.

Von derselben Pflanze kann immer wieder mit einem Messer etwas abgeschnitten werden. Sie wächst einfach nach. Die Halme sollten am besten in feine Röllchen, etwa zwei bis drei Millimeter breit, geschnitten werden. Wer den Schnittlauch kurz vor dem Gebrauch erntet, bekommt das volle Aroma – pikant mit einer leichten Schärfe. Die frische Würze des Krauts veredelt Gemüseaufstriche, Joghurt oder Quark, Sahneseucen, Suppen, Dips, Marinaden, Salate, Eintöpfe, Spätzle, Kartoffeln oder Knödel. Schnittlauch passt auch hervorragend zu Eierspeisen wie Rührei und Omelett. Der Klassiker schlechthin ist Butterbrot mit Schnittlauch.

Gesunde Dekoration

Eine schöne Dekoration fürs Auge und dazu essbar sind die lilafarbenen Schnittlauchblüten. Sie schmecken leicht scharf mit einer gewissen Süße. Am besten sammelt man sie früh am Morgen. Dann sind nur wenige Insekten an den Blüten und können leicht abgeschüttelt werden.

Was Schnittlauch so gesund macht, sind seine vielen Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Schwefelverbindungen und sekundäre Pflanzenstoffe. In der Volksheilkunde wird das Lauchgewächs bei Appetitlosigkeit, Darm- und Magenleiden, Gicht oder Husten empfohlen. Damit keine wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen, isst man ihn am besten roh. Auch die Schnittlauchblüten enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Petra J. Huschke

Pflanzen gegen Tierplagen

Zecken und Wühlmäuse natürlich bekämpfen

Für viele Gartenbesitzerinnen und -besitzer sind Zecken und Wühlmäuse ein rotes Tuch. Zecken beißen zu und können Krankheiten übertragen. Wühlmäuse fressen die Wurzeln von Gemüsepflanzen und Obstbäumen. Da klingt die Nachricht doch gut, dass es Pflanzen gibt, deren Geruch das Ungeziefer nicht mag. Einen Versuch ist es allemal wert.

Üppiges Grün lockt Zecken an. Trotz ihrer kleinen Körpergröße können die Spinnentiere dem Menschen gefährlich werden und Krankheiten wie Borreliose oder FSME übertragen. Ausgewählte Pflanzen können dazu beitragen, dass sich Zecken im Garten nicht ganz so wohlfühlen. So mögen Zecken den Geruch von Lavendel und Rosmarin nicht.

Lavendel enthält ätherische Öle, deren charakteristischer Duft für Menschen äußerst angenehm ist. Auf das Nervensystem von Zecken wirkt er indes abstoßend. Und auch Spinnen und Wespen soll der Duft von Lavendel abschrecken. Insbesondere der sekundäre Pflanzenstoff Linalylacetat soll dafür verantwortlich sein.

Auch Rosmarin besitzt einen starken aromatischen Duft und ätherische Öle, die Zecken zuwider sind. Sie können bei den Tieren Reizungen hervorrufen und die Sinnesorgane stören. Wer Lavendel und Rosmarin anbaut, hat also eine biologische Abwehr gepflanzt. Doch das ist leider noch keine Garantie dafür, dass sich nicht doch Zecken im Garten befinden. Deswegen empfiehlt es sich, nach der Gartenarbeit den Körper trotzdem nach Zecken abzusuchen.

Wühlmäuse sind für Gärtnerinnen und Gärtner lästige Nagetiere. Ihr Appetit auf Wurzelgemüse, Blumenzwiebeln und auch auf Wurzeln von Obstbäumen und Zierpflanzen wie Rosen ist groß. Wühlmäuse sind Pflanzenfresser und untertunneln auf der Suche nach Nahrung die Böden. Sie graben richtige Gangsysteme direkt unter die Erde.

Pflanzen wie Kaiserkrone, Knoblauch, Steinklee und Basilikum sollen hungrige Wühlmäuse fernhalten, in die Gänge gelegte Zweige von Fichte oder Holunder ebenfalls. Auch Brennnesseljauche gilt als wirkungsvoll. Doch die sicherste Bekämpfung der Plage ist wohl eine Katze, die gerne auf Mäusejagd geht. **pet**

Die „Männer“-Frau wird 70

Regisseurin Doris Dörrie feiert Geburtstag

Mit ihrem blonden Schopf und der roten Trainingshose, die sie oft trägt, wirkt Filmemacherin und Autorin Doris Dörrie immer jung. Tatsächlich feiert sie am 26. Mai ihren 70. Geburtstag.

Doris Dörrie liebt es seit Kindheitstagen, Regie zu führen. Bereits im Alter von sechs Jahren versuchte sie, mit ihren kleinen Schwestern Dornröschen zu inszenieren. Nach der Schule studierte sie Theater und Schauspiel in Kalifornien und lebte eine Zeit lang in New York. Filmen lernte sie an der Filmhochschule München, an der sie heute den Lehrstuhl „Creative Writing“ leitet.

Zunächst drehte sie Dokumentationen und Kinderfilme fürs Fernsehen, dann folgten Spielfilme. Ihren Durchbruch hatte sie 1985 mit der Komödie „Männer“. Auch der Film „Ich und Er“ im Jahr 1988 wurde im In- und Ausland ein überragender Publikumserfolg und machte Dörrie zu Deutschlands erfolgreichster Regisseurin.

Bis heute hat sie bei 38 Filmen Regie geführt und teilweise auch die Drehbücher geschrieben, zum Beispiel 2005 für „Der Fischer und seine Frau“. Im Filmdrama „Kirschblüten-Hanami“ mit Elmar Wepper und Hannelore Elsner kommt ihre Liebe zu Japan zum Ausdruck. Mit mehreren Operninszenierungen, zum Beispiel „Così fan tutte“ an der Staatsoper Berlin und Mozarts „La finta giardiniera“ bei den Salzburger Festspielen, betrat sie Neuland.

Die gebürtige Hannoveranerin arbeitet auch als Schriftstellerin. Seit 1987 veröffentlicht sie Kurzgeschichten und Erzählungen. Sie schreibt lebendig über Menschen, mit denen sich viele identifizieren können, weil sie ähnliche Gedanken und Sorgen haben. Auch einige Kinderbücher sind darunter.

Für ihre Arbeit erhielt Dörrie 1996 das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland für besondere Leistungen auf kulturellem Gebiet und 2008 den Bayerischen Filmpreis für „Kirschblüten-Hanami“. Sie lebt seit vielen Jahren in München und setzt sich für die Stärkung von Frauen in der Filmbranche ein. uh