

## THEMEN

### Hintergrund

Wie Post Covid den Alltag belastet Seite 3

### Pflege

Zu wenig Ältere bekommen eine Reha Seite 6

### Generationen

Schutz vor Hass und Hetze im Internet Seite 10

### VdK-TV

Richtig abgesichert in der häuslichen Pflege Seite 12

### Verbraucher

Wann werden auf die Rente Steuern fällig? Seite 21



Bei einer Aktion vor dem Berliner Reichstagsgebäude ließ VdK-Präsidentin Verena Bentele symbolisch ein Fundament für den Sozialstaat gießen.

## Aus dem Landesverband

Die VdK-Frauen waren am Equal Pay Day aktiv Seite 15

# Was wird aus dem Sozialen?

VdK fordert von neuer Regierung Verbesserungen bei Pflege, Rente und Barrierefreiheit

In Berlin wird noch über den Koalitionsvertrag von CDU/CSU und SPD verhandelt. Der Sozialverband VdK sorgt dafür, dass der Blick auf Soziale dabei nicht verloren geht.

Im Sondierungspapier von Union und SPD ist der Anteil an sozialpolitischen Inhalten gering. Da hier aber viele drängende Reformen in der Ampelregierung nicht mehr angepackt wurden, müssen sie nach Auffassung des VdK jetzt ganz oben auf die Agenda.

So wird im Sondierungspapier zwar „eine große Pflegereform“ angekündigt, aber nicht konkretisiert. VdK-Präsidentin Verena Bentele appelliert an die Verhandlungspartner, bei diesem Thema nichts im Ungefähren zu lassen: „Angesichts der desaströsen Lage der Pflegeversicherung braucht es eine umfassende und gerechte Finanzreform, einen Pflege Lohn für pfl-

gende Angehörige und langfristige Maßnahmen zur Sicherstellung der Versorgung. Leistungskürzungen darf es nicht geben.“

Eine Alterssicherung, die für die nächsten Jahrzehnte stabil aufgestellt ist und ein gutes Leben in der Rente ermöglicht, ist ebenfalls ein großes Anliegen der Bürgerinnen und Bürger. Hier wird das Sondierungspapier immerhin etwas konkreter, jedoch geht Bentele das Versprochene nicht weit genug: „Die angekündigte Stabilisierung des Rentenniveaus ist ein guter erster Schritt. Wir fordern aber dessen Erhöhung auf 53 Prozent.“

Erfreulich ist, dass eine langjährige Forderung des VdK umgesetzt werden soll: die Angleichung der Mütterrente. „Das ist eine wichtige Anerkennung für die Müttergeneration, die auf vieles verzichten musste, was heute selbstverständlich ist.“ Zukünftig sollen für jedes

Kind, egal, ob es vor oder ab 1992 geboren wurde, drei Rentenpunkte gutgeschrieben werden. Gerade für alte Frauen, die oft nur kleine Renten haben, ist diese Leistung wichtig. „Wir fordern jedoch, dass die Finanzierung der Mütterrente vollständig aus Steuer- und nicht aus den Beitragsmitteln der Rentenkasse erfolgt.“ Ohnehin dürfe dies nicht die einzige Maßnahme gegen Altersarmut sein, so Bentele. „Armut hat strukturelle Ursachen, an die müssen wir ran, das geht bei Kindern und Familien los.“

Die in Aussicht gestellte Anhebung des Mindestlohns auf 15 Euro ist aus VdK-Sicht ein wichtiger Baustein, auch im Hinblick auf die spätere Rentenhöhe. Das alleine wäre aber zu wenig als arbeitsmarktpolitische Maßnahme. Damit Ältere länger aktiv im Arbeitsleben bleiben und weniger Menschen Erwerbsminderungsrenten

beantragen müssen, braucht es gezielte Verbesserungen für gesundheitlich belastete ältere Arbeitnehmende, wie Weiterbildungen, Gesundheitsprävention und flexible Arbeitszeitmodelle.

„Vollkommen unzureichend“ lautet Benteles Urteil über den einzigen Satz im Sondierungspapier zu mehr Bemühungen für Barrierefreiheit. „Mit dieser Null-Aussage landen die Ansprüche von zehn Prozent der Bevölkerung ganz hinten im Schrank.“ Sie fordert, Investitionen in Barrierefreiheit verbindlich einzuplanen.

„Der Sozialstaat als Fundament unserer Demokratie muss gestärkt werden. Das muss sich neben dem Bekenntnis zu Wirtschaft und Verteidigung im Koalitionsvertrag wiederfinden. Der VdK wird seine Forderungen einbringen“, verspricht die VdK-Präsidentin.

**Dr. Bettina Schubarth**

## SEITE 5

### So hilft der VdK



Foto: imageblickwinkel

Diana Müll war 1977 bei der Entführung des Flugzeugs „Lands hut“ fünf Tage in der Gewalt palästinensischer Terroristen. Kürzlich hat sie nach einem langen Rechtsstreit mithilfe des VdK Nordrhein-Westfalen vor dem Landessozialgericht endlich eine Opferentschädigung erstritten.

## Immer mehr Menschen vertrauen dem VdK

In allen 13 Landesverbänden sind im vergangenen Jahr die Mitgliederzahlen gestiegen

Der Sozialverband VdK wächst stetig und festigt seine Position als größter Sozialverband in Deutschland.

Am Ende des vergangenen Jahres 2024 verzeichnete der VdK 2334749 Mitglieder. Das ist eine solide Steigerung von 3,9 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt hatte der VdK zum 31. Dezember 2024 87752 Mitglieder mehr als in dem Jahr zuvor.

„Wir überzeugen immer mehr Menschen mit unserer sozialrechtlichen Beratung, der sozialpolitischen Interessenvertretung und der wichtigen Arbeit im Ehrenamt,“

erklärt Andreas Wallenborn, Bundesgeschäftsführer des Sozialverbands VdK Deutschland. „Dass unser Verband weiterhin so stark wächst, ist eine Teamleistung aller Ehren- und Hauptamtlichen in den Orts-, Kreis-, Bezirks- und Landesverbänden sowie im Bundesverband.“

In allen 13 Landesverbänden sind die Mitgliederzahlen im Vorjahresvergleich gestiegen. Die fünf größten Landesverbände meldeten im Jahr 2024 folgende Mitgliederzahlen: Bayern (836779), Nordrhein-Westfalen (425526), Hessen-Thüringen (298930), Baden-Württemberg (266293), Rheinland-Pfalz (222502).

„Gemeinsam mit unseren Mitgliedern werden wir uns auch in den kommenden Jahren für soziale Gerechtigkeit in unserem Land starkmachen. Der VdK wird seine sozialpolitischen Forderungen an die neu zu bildende Regierung richten und sich mit voller Überzeugung weiterhin für die sozialen Belange der Menschen einsetzen“, sagt Wallenborn.

Der VdK zählt zu den größten Nicht-Regierungsorganisationen im Land. Er hat mehr Mitglieder als alle im Bundestag vertretenen Parteien zusammen. Er hat auch mehr Mitglieder als die größte Einzelgewerkschaft IG Metall. **Julia Frediani**

# Steuerkonzept für soziale Gerechtigkeit

VdK: Superreiche gerechter an Finanzierung des Sozialstaats beteiligen

Der Sozialverband VdK sieht mit Sorge, dass die Sozialversicherungen unterfinanziert sind und die Versichertenbeiträge steigen. Um die Finanzierungslücken zu schließen, müssten sie höhere Zuschüsse des Bundes erhalten. Das Geld dafür könnte durch eine gerechtere Besteuerung großer Vermögen erzielt werden.

Der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung, der Rentenversicherung und der Arbeitslosenversicherung fehlen Geld. Denn aus ihren Kassen werden Milliarden Euro für gesamtgesellschaftliche Aufgaben entnommen, die stattdessen aus Steuermitteln bezahlt werden müssten. Zur Finanzierung und für eine gerechtere Beteiligung von Superreichen an den Aufgaben des Sozialstaats hat der VdK ein Steuerkonzept vorgelegt, das in Kooperation mit der Organisation „Fiscal Future“ entstanden ist. Es hält steuerliche Mehreinnahmen von über 100 Milliarden Euro und Entlastungen kleiner und mittlerer Einkommen um rund 35 Millionen Euro für möglich.

Bei der Erbschaftssteuer schlägt der VdK vor, den Freibetrag auf zwei Millionen Euro zu erhöhen. Dadurch wären ausschließlich Superreiche von dieser Steuer betroffen. Durch die gleichzeitige Abschaffung von Ausnahmen für Betriebsvermögen und sehr große Erbschaften ließen sich bis zu zehn Milliarden Euro mehr einnehmen. Die Wiedereinführung einer Ver-



Foto: picture alliance/Schoening

Wer sehr viel Geld besitzt, zahlt in Deutschland keine Vermögenssteuer.

mögenssteuer ab fünf Millionen Euro Vermögen mit einem Prozent, ab 100 Millionen mit zwei Prozent würde etwa 40 Milliarden Euro einbringen und rund 300 000 sehr reiche Menschen betreffen.

## Mythos Vermögenssteuer

Kritiker behaupten, die Erhebung der Vermögenssteuer würde 30 Prozent der Einnahmen kosten. Fakt ist: Weil das VdK-Konzept hohe Freibeträge vorsieht, wären viel weniger Haushalte betroffen, als die Kritiker annehmen. Die Erhebungskosten würden daher vermutlich unter fünf Prozent liegen.

Dass Milliardäre wegen einer Vermögenssteuer das Land verlassen, ist unwahrscheinlich. Grund ist die Wegzugsbesteuerung. In Deutschland erwirtschaftete Vermögen werden mit dem persönli-

chen Einkommensteuersatz versteuert. Betroffene würde der Wegzug Milliarden Euro kosten.

Bei der Einkommensteuer fordert der VdK mehr Gerechtigkeit und den Grundfreibetrag auf rund 15 000 Euro anzuheben. Gleichzeitig sollte ein Spitzensteuersatz von 49 Prozent ab 87 000 Euro sowie ein zusätzlicher Reichensteuersatz von 52 Prozent ab 140 000 Euro gelten. Untere und mittlere Einkommen würden so um etwa 25 Milliarden Euro entlastet.

Die Einführung einer Finanztransaktionssteuer, die insbesondere Börsenspekulanten beträfe, und die verstärkte Bekämpfung von Steuerhinterziehung könnten dem Fiskus jeweils 25 Milliarden Euro einbringen. Mit diesen Steuereinnahmen könnte das Land sozial gerechter werden.

Jörg Ciszewski

## Neuer VdK-Infokanal über Whatsapp

Der Sozialverband VdK lädt alle Interessierten ein, den neuen Whatsapp-Infokanal des Bundesverbands zu abonnieren.

Auf dem VdK-Infokanal finden Sie aktuelle Nachrichten aus dem Bundesverband – auch zum Weiterleiten an Familie und Freunde.

Scannen Sie den untenstehenden QR-Code mit der Handy-Kamera, um direkt zum Whatsapp-Kanal zu gelangen und ihn kostenlos zu abonnieren. Bitte beachten Sie, dass der VdK weder Ihren Namen noch Telefonnummer sieht. Über den Kanal können Sie nicht direkt in Kontakt mit dem VdK treten. Es werden keine weitergehenden Informationen zur Rechtsberatung und keine Nachrichten aus Landes-, Kreis- und Ortsverbänden geteilt. **juF**

Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der VdK-Webseite: [www.vdk.de/datenschutz](http://www.vdk.de/datenschutz)



Dieser QR-Code führt zum Whatsapp-App-Infokanal des VdK. **Grafik: VdK**

## Für eine einheitliche Krankenversicherung

Die Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger will eine Versicherung für alle

Eine einheitliche Krankenversicherung, in die alle Menschen einzahlen, findet im Land große Zustimmung. Auch Anhängerinnen und Anhänger der CDU/CSU sind mehrheitlich für die Zusammenlegung von gesetzlicher und privater Krankenversicherung, wie eine Analyse der Universität Münster zeigt.

Die große Mehrheit der Bürgerinnen und Bürger hält eine einheitliche Krankenversicherung für richtig. Die Zustimmung dafür liegt unabhängig von der Parteipräferenz in allen Wählergruppen deutlich über 50 Prozent. Das hat die Auswertung einer Abfrage der Universität Münster anlässlich der Bundestagswahl gezeigt.

Wählerinnen und Wähler der SPD wünschen sich zu 77 Prozent, jene von Bündnis 90/Die Grünen zu 80 Prozent und die der Linken sogar zu 85 Prozent eine einheitliche Krankenkasse. Aber auch 59 Prozent der Befragten aus dem FDP-Lager und 65 Prozent mit Sympathien für die CDU/CSU sprechen sich für ein einheitliches System der Krankenversicherung aus.

Interessant ist, dass CDU/CSU und die FDP am Nebeneinander von gesetzlicher und privater Krankenversicherung festhalten wollen – und in diesem Punkt vom Wunsch ihrer Wählerinnen und Wähler deutlich abweichen.

Grundlage für diese Ergebnisse sind Daten des „Wahl-Kompass“, eines Projekts des Instituts für



Die gesetzliche Krankenversicherung würde durch die Abschaffung privater Krankenkassen gestärkt. **Foto: picture alliance / Jens Kalaene/dpa**

Politikwissenschaft an der Universität Münster. Das Wahlhilfe-Tool hat die Einstellungen der Nutzerinnen und Nutzer zu politischen Themen mit den Zielen der von ihnen bevorzugten Parteien abgeglichen. Mehr als 400 000 Personen nutzten den „Wahl-Kompass“. Von diesen wiederum stellten etwa 180 000 Personen ihre Datensätze für eine Vorabanalyse bereit.

## Aufgeschobene Reform

Für Professor Norbert Kersting, Politologe an der Universität Münster, sprechen die Zahlen eine deutliche Sprache: „Eigentlich wäre es an der Zeit, eine größere Reform zu starten, aber die Parteien schieben das Thema vor sich her.“

Das kritisiert der Sozialverband VdK, der seit langem eine einheit-

liche solidarische Krankenversicherung fordert, in die auch Beamtinnen und Beamte, Politikerinnen und Politiker, Besserverdienende und Selbstständige einzahlen. Der VdK sieht sich durch die Ergebnisse bestätigt. „Die große Zustimmung zu einer einheitlichen Krankenversicherung sollten die Parteien endlich zum Anlass für eine Reform nehmen. Mit der Vereinheitlichung des Krankenversicherungssystems ließe sich der Beitragssatz um bis zu 3,8 Prozent senken“, erklärt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Bei einem derzeitigen Zusatzbeitragssatz von im Durchschnitt 2,9 Prozent könnte nicht nur der Zusatzbeitrag komplett abgeschafft werden, sondern auch der allgemeine Beitragssatz von derzeit 14,6 Prozent gesenkt werden.“ **Jörg Ciszewski**

## KOMMENTAR

# Auf einmal regnet es Geld

Die politische Lage sorgt bei mir gerade für gemischte Gefühle. Es gibt eine sehr gute Nachricht: Die Wahlbeteiligung bei der Bundestagswahl war mit 82,5 Prozent die höchste seit 35 Jahren. Die Bürgerinnen und Bürger wussten also, dass ihre Stimme zählt. Doch die Lehren, die offensichtlich viele Parteien aus dem unruhlichen Ende der Ampel gezogen haben, sind aus meiner Sicht eher fragwürdig.

Im Wahlkampf wurde mit harten Bandagen gekämpft. Gut, das mag dazugehören. Harte Linien, klare Kante. So war die Rhetorik der Parteien. „Sicherheit“ war ein Wort, das inflationär im Gebrauch war. Damit wurde Angst geschürt. Suggestiert wurde und wird aus populistischen Kreisen, dass es schlimmstens steht um Deutschland. Statt mit Fakten wird mit Gefühlen gearbeitet. Und auf diesen Zug sind irgendwann leider viele Parteien aufgesprungen. Doch werden die Ängste jetzt weniger?

Jedenfalls darf man verwundert feststellen, dass vieles von dem, auf das im Wahlkampf gepocht wurde und das bis zum 23. Februar unverrückbar schien, plötzlich obsolet ist. Schuldenbremse? Lässt sich lösen! Simalabim, ein Sondervermögen von 500 Milliarden Euro wird hervorgezaubert. Auf dem Münchner Nockherberg, wo mit einem satirischen Singpiel zur Fastenzeit traditionell die Politik aufs Korn genommen



Verena Bentele  
VdK-Präsidentin

wird, stand eine riesige Kanone auf der Bühne. Aus ihr wurden Geldscheine ins Publikum gefeuert. Ein passendes Symbol. Auch wenn die Investitionen, die nun hoffentlich getätigt werden, mehr als nötig sind: Es gäbe für einen solchen Geldsegen bessere Wege als eine riesige Verschuldung. Streichung von unnötigen und ungerechten Subventionen und Nutzung der größten Kraft: Umverteilung. Reiche und Superreiche könnten zur Finanzierung zentraler gesellschaftlicher Aufgaben durch eine Besteuerung sehr großer Vermögen und Erbschaften mehr zahlen, ohne ihren Wohlstand einzubüßen. Doch davon ist wieder einmal keine Rede. Ausbaden werden die Schulden andere. Als Gesellschaft, deren Wählerwillen politisches Handeln lenken sollte, dürfen wir nie den Sozialstaat und unsere Zukunft vergessen.

## Spende für Berliner Zirkusprojekt

Der Sozialverband VdK setzt in seiner Öffentlichkeitsarbeit verstärkt auf die Digitalisierung, um Ressourcen zu schonen. Auf diese Weise eingespartes Geld spendete der VdK dem preisgekrönten Mitmach-Zirkus Cabuwazi in Berlin.

Zu Weihnachten 2024 hat der VdK Deutschland erstmals auf den Versand von gedruckten Grußkarten verzichtet und auf digitale Neujahrs- und Weihnachtswünsche gesetzt. Die auf diese Weise eingesparten Kosten für Porto und Papier wurden stattdessen an den Berliner Mitmach-Zirkus Cabuwazi gespendet.

VdK-Bundesgeschäftsführer Andreas Wallenborn sagt: „Cabuwazi ist ein zuverlässiger Partner in Berlin, wenn es um kreative Bewegungsprogramme für Kinder und Jugendliche geht. Dank Cabuwazi können viele Kinder ihre Talente entdecken – zum Beispiel in der Akrobatik.“

Seit fast 30 Jahren bietet Cabuwazi Zirkuspädagogik in der Hauptstadt an, dazu gehören niedrigschwellige Bildungs- und Bewegungsangebote, Trainingskurse, Zirkustherapie und Schulprojektwochen. Für seine pädagogisch wertvolle Arbeit konnte der Zirkus in der Vergangenheit bereits verschiedene Auszeichnungen gewinnen. Vor einigen Jahren erhielt Cabuwazi den ersten Bundespreis als „Bestes deutsches Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung für Kita- und Schulkinder“. **juF**

# Der Akku lädt nicht mehr über 20 Prozent

VdK-Mitglieder berichten über ihre Post-Covid-Erkrankungen – Betroffene sind ständig erschöpft und leiden unter Schmerzen

Fünf Jahre nach Beginn der Corona-Pandemie gibt es viele Menschen, die unter Post Covid leiden. Ihr Leben ist extrem eingeschränkt, wie VdK-Mitglieder erzählen. Sie kämpfen darum, ihren Alltag einigermaßen zu meistern. Manche haben ihren Beruf aufgegeben.

Nur ein paar Stufen der Haustreppe kann Nicola Bode hinaufsteigen, bevor sie sich hinsetzen und kurz ausruhen muss. Noch ein weiteres Mal pausiert sie auf der Treppe, bevor sie ihre Wohnung im zweiten Stock erreicht. Schon seit langem leidet die Norddeutsche unter chronischer Erschöpfung, hervorgerufen offensichtlich durch zwei Corona-Infektionen.

Vor drei Jahren erkrankte die damals 53-Jährige erstmals an Covid-19. Angesteckt hat sie sich wahrscheinlich in der Freizeit, da sie als Buchhalterin im Homeoffice arbeitete. Zwei Wochen lag sie im Bett, hatte eine starke Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen. Schon damals litt sie in der Folge unter ständiger Erschöpfung. In der Arbeit fiel es ihr schwer, sich zu konzentrieren. Konferenzen waren für sie extrem anstrengend. An Long Covid dachte sie – ebenso wie ihre Hausärztin – zum damaligen Zeitpunkt nicht.

Stattdessen ging sie von Überarbeitung und Burnout aus und reduzierte ihre Arbeitszeit von fünf



VdK-Mitglied Nicola Bode schafft wegen ihrer chronischen Erschöpfung die Treppen der zwei Stockwerke zu ihrer Wohnung nicht ohne Pausen. Foto: privat

auf vier Tage pro Woche. Doch die Beschwerden blieben. Alles fiel ihr schwer, und sie litt ständig unter Kopf- und Gliederschmerzen. Da sie sich in der Firma zuletzt nicht mehr wohlfühlte, kündigte sie. Nicola Bode hoffte, dass dies Besserung brächte. Doch diese blieb leider aus. „Ich war nicht in der Lage, mich zu bewerben“, berichtet sie. „Es war alles zu viel für mich.“

Als sie mal wieder zu ihrer Hausärztin ging, brach sie zusammen. Ihre Ärztin schrieb sie krank, schickte sie zur Psychiaterin, die eine depressive Episode und Burnout diagnostizierte.

## Von Long zu Post Covid

Im November 2023 infizierte sie sich ein zweites Mal mit Corona. Auch als der Test wieder negativ war, litt sie noch länger unter Kopf- und Gliederschmerzen, hatte keinen Geschmacks- und Geruchssinn mehr und kämpfte gegen ständige Erschöpfung. Erst dann kamen ihre Hausärztin und sie zu dem Schluss, dass sie an Long Covid erkrankt sein musste. Da die Symptome länger als drei Monate anhielten, wurde es schließlich Post Covid.

Nach über einem Jahr im Krankenstand ist ihr Krankengeld nun ausgelaufen. Derzeit kämpft sie mit Unterstützung des VdK Nord im Widerspruchsverfahren um eine Erwerbsminderungsrente. Eine

Vollzeittätigkeit ist nicht vorstellbar. Mit ihren Kräften muss sie extrem haushalten.

Um anderen deutlich zu machen, wie es ihr geht, vergleicht sie ihre täglichen Energiereserven mit einem Akku. „Wenn ich aufwache, ist dieser nicht bei 100, sondern nur bei 20 Prozent“, erzählt sie. Hat sie an einem Tag einen Termin außer Haus, fällt der Akku bis zum Abend auf null Prozent. Mehr als zwei bis drei Termine in der Woche sind nicht möglich. Frühere Hobbys wie Tango Argentino sind unmöglich. Manchmal tanzt sie mit ihrem Mann ein paar Minuten lang zuhause, auch wenn sie anschließend erschöpft ist. „Es ist alles nicht mehr wie vorher“, sagt sie. „Mein ganzes Leben ist weggebrochen.“

Anderen VdK-Mitgliedern geht es ähnlich. Ferdinand Zoellerfels, dessen Namen wir aufgrund seines laufenden Verfahrens mit der Berufsgenossenschaft geändert haben, infizierte sich bei seiner Arbeit im Pflegeheim. Der 54-jährige

Niederbayer hatte sich freiwillig für eine Isolierstation gemeldet, in der Corona-Patientinnen und -Patienten untergebracht waren. Trotz umfassender Schutzkleidung und zwei Sicherheitsschleusen erkrankte er zweimal an Covid-19.

Er bekam starkes Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Außerdem verlor er seinen Geruchs- und Geschmackssinn. Drei Monate nach seiner ersten Infektion litt er erneut unter Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Erschöpfung. Außerdem konnte er Rechts und Links teilweise nicht mehr unterscheiden. Zwischendrin ging es ihm besser, dann wieder schlechter. „Die Symptome kommen und gehen wie in Wellen“, erzählt er.

Immer wieder ist er krankgeschrieben. Er will aber so lange wie möglich noch arbeiten, sagt er. Sein Arbeitgeber steht zum Glück hinter ihm. Doch bis heute kämpft er zusammen mit dem VdK darum, dass Post Covid bei ihm als Berufskrankheit anerkannt wird. Der VdK vertritt zahlreiche Mitglieder in ähnlichen Fällen. Einzelne Anerkennungen gibt es. Doch es ist noch ein langer Kampf.

Dass die Betroffenen wieder gesund werden, ist nicht absehbar. Die Forschung steht noch am Anfang. Nicola Bode kann mittlerweile wieder ein wenig riechen und schmecken – zumindest ein kleiner Fortschritt. **Sebastian Heise**

## Spätfolgen

Im Zusammenhang mit einer vorangegangenen Corona-Infektion sind verschiedene gesundheitliche Langzeitfolgen beobachtet worden, die unter dem Begriff „Long Covid“ zusammengefasst werden. Wenn diese Symptome, wie zum Beispiel ständige Erschöpfung, Gliederschmerzen, länger als drei Monate nach der Erkrankung an Covid-19 weiter bestehen, wird von „Post Covid“ gesprochen.



Trotz Schutzkleidung infizierten sich viele Pflegekräfte während der Arbeit mit dem Coronavirus. Foto: imago/Oliver Mengedoth

# Mehr Achtsamkeit

Juristinnen und Juristen aus den VdK-Rechtsberatungen unterstützen Mitglieder, Corona-Spätfolgen zu bewältigen

Mit der Unterstützung der Rechtsberatung des Sozialverbands VdK versuchen viele Mitglieder, die an Langzeitfolgen einer Corona-Infektion leiden, dieser neuartigen Erkrankung juristisch gerecht zu werden.

Juristinnen und Juristen aus den VdK-Landesverbänden berichten, dass die meisten Menschen, die auch noch Jahre nach einer Corona-Infektion gesundheitlich stark eingeschränkt sind, versuchen, eine Erwerbsminderungsrente oder einen Grad der Behinderung zu beantragen.

Allerdings sind die Symptome dieser Erkrankung – unter dem Begriff „Post Covid“ zusammengefasst – sehr unterschiedlich und teilweise fast diffus. Für die juristische Einordnung von Post Covid bedeutet das: Die gesundheitlichen

Einschränkungen, die die Betroffenen seit der Infektion erfahren, sind oft sehr schwierig zu objektivieren. Es gibt keine einheitliche Bemessung für den Grad der Behinderung bei Post Covid in der entsprechenden Rechtsgrundlage, den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen. Das erschwert die Arbeit der VdK-Rechtsberaterinnen und -berater, verzögert Verfahren und verlängert häufig die Leiden und die Ungewissheit für die Betroffenen.

## Häufig missverstanden

Tim Golke, Bezirksverbandsgeschäftsführer beim VdK Nord in Itzehoe in Schleswig-Holstein, beobachtet eine Schwachstelle in vielen Verfahren: „Ich sehe immer noch ein großes Qualifikationsdefizit bei den Gutachtern des



Jurist Tim Golke vom VdK Itzehoe, Schleswig-Holstein. Foto: VdK Nord

Ärztlichen Dienstes der Deutschen Rentenversicherung.“ Ramona Scheel, Leiterin der Rechtsabteilung beim VdK Mecklenburg-Vor-

pommern, ergänzt: „Betroffene fühlen sich nicht richtig von den Behörden wahrgenommen, häufig als Simulanten abgestempelt, gerade im Hinblick auf die Erschöpfungssymptomatik, und auch von vielen Ärzten missverstanden. Fakt ist auch, dass zwar häufig die Diagnose von den Ärzten benannt wird, aber die konkreten Auswirkungen und Einschränkungen im Alltag der Betroffenen aus den Befunden nicht richtig deutlich werden.“

Tatsächliche Verbesserungen im Umgang mit der Krankheit wird es erst geben, wenn Post Covid besser erforscht ist. Wenn sich ein routinierter Umgang mit der Krankheit und möglichen Behandlungsmethoden ergeben hat, wird die juristische Arbeit einfacher werden. Dann erst wird der Nachweis der tatsächlichen Minderung der Er-

werbsfähigkeit bei Post Covid-Erkrankungen weniger aufwändiger werden.

## Viele würden profitieren

Davon werden dann auch Erkrankte mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom, auch als Myalgische Enzephalomyelitis (ME/CFS) bekannt, das Post Covid ähneln kann, profitieren. Diese Betroffenen wurden von der medizinischen Forschung bisher vernachlässigt.

Bis dahin wünscht sich Golke im Umgang mit den Erkrankten vor allem eins: „Mehr Achtsamkeit“ Der Jurist erklärt: „Unser Gesundheitssystem ist so auf Effizienz getrimmt. Die Betroffenen sind schwerkrank. Sie werden nur als Störfälle wahrgenommen und passen dort nicht rein.“ **Julia Frediani**

## Auf eigenen Füßen

Viele Frauen sind im Lebensverlauf finanziell abhängig von Partnern oder Sozialleistungen

53 Prozent der arbeitenden Frauen können mit ihrem Einkommen nicht langfristig für sich selbst vorsorgen. Müssen sie für sich und ein Kind aufkommen, sind es sogar 70 Prozent. Zu diesem Ergebnis kommt der Deutsche Gewerkschaftsbund (DGB) in einer aktuellen Studie.

Konkret bedeutet das, dass diese Frauen, wenn sie arbeitslos oder arbeitsunfähig werden, Elterngeld, Kurzarbeitergeld oder eine Rente erhalten, finanziell nicht über die Runden kommen, so die DGB-Studie. Denn die soziale Absicherung bemisst sich an der Dauer der eigenen Erwerbstätigkeit und der Höhe des eigenen Erwerbseinkommens.

Mit der Familiengründung unterbrechen Frauen sehr häufig ihre Erwerbsarbeit oder reduzieren Stunden, weil sie die Haus- und Sorgearbeit übernehmen. Partner oder Ehemänner arbeiten weiter, weil sie meist über ein höheres Einkommen verfügen. Laut Väterreport 2023 ist bei 26 Prozent der Paare mit minderjährigen Kindern ausschließlich der Mann erwerbstätig. Bei 44 Prozent ist der Mann in Vollzeit und die Frau in Teilzeit beschäftigt.

### Weniger Lohn

Doch Arbeit in Teilzeit und Unterbrechungen der Tätigkeit beeinträchtigen oft die beruflichen Aufstiegschancen von Frauen. Sie verdienen zudem pro Stunde im Schnitt fast ein Fünftel weniger als



Frauen übernehmen einen Großteil der Sorgearbeit und können sich nicht eigenständig finanziell absichern.

Männer. Dies führt dazu, dass viele Frauen über alle Lebensphasen hinweg finanziell von einem Partner oder Ehemann abhängig sind.

Erkrankt der Partner als Versorger der Familie, wird arbeitslos oder erwerbsunfähig, kann dies zu ersten finanziellen Schwierigkeiten führen, so die DGB-Studie. Auch wenn die Beziehung endet, erhöht sich das Armutsrisiko der betroffenen Frauen erheblich.

Besonders prekär ist die Lage bei alleinerziehenden Müttern. Sie können durch den Mangel an Betreuungsplätzen oft nur wenige

Stunden in der Woche arbeiten. Eine Untersuchung der Bertelsmann Stiftung aus dem Jahr 2021 ergab, dass mehr als jede sechste erwerbstätige Alleinerziehende auf Bürgergeld angewiesen ist. Häufig armutsgefährdet sind auch Frauen, die nach langer Ehedauer geschieden werden oder deren Partner verstirbt.

Haus- und Sorgearbeit sind in einer Gesellschaft unverzichtbar. „Aber Frauen müssen mehr in ihre eigene finanzielle Sicherheit investieren können. Die Politik muss hierfür die Voraussetzungen schaf-

fen“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Deshalb muss etwa das Betreuungsangebot für Kinder massiv ausgebaut werden. Sorgearbeit sollte gerecht zwischen Männern und Frauen verteilt werden, und sie sollten gleiche Löhne erhalten. Typische Frauenberufe müssen endlich aufgewertet werden. Alle Maßnahmen, die dafür sorgen, dass Frauen erwerbstätig sein können und fair bezahlt werden, tragen letztendlich auch dazu bei, dass sie im Alter von ihrer Rente leben können. **Kristin Enge**

## Ideen des Bürgerrats nicht umgesetzt

Im Jahr 2024 hatte der Bürgerrat „Ernährung im Wandel“ neun Empfehlungen für eine gesunde Ernährung erarbeitet und an die Bundesregierung übergeben. Diese werden derzeit nicht umgesetzt.

Der Bundestag hatte die Empfehlungen diskutiert und an den Ausschuss für Ernährung und Landwirtschaft überwiesen. Bis zum Ende der Ampel-Koalition beschäftigte sich dieser mit vier der neun Empfehlungen und übergab kürzlich einen Sachstandsbericht an Bundestagspräsidentin Bärbel Bas. In dem Bericht schreibt der Ausschussvorsitzende Hermann Färber, dass sich für ein Votum, das über eine bloße Kenntnisnahme hinausgehen sollte, keine Mehrheit fand.

Als wichtigste der Empfehlungen galt ein kostenloses Mittagessen für alle Kinder in Kita und Schule. Eine weitere Empfehlung des Bürgerrats lautete, bestimmte gesunde Lebensmittel mehrwertsteuerfrei anzubieten. Zudem regte er eine verpflichtende staatliche Kennzeichnung an. Dieses Label soll das Einkauf mit Blick auf Klimaschutz, Tierwohl und Gesundheitsaspekte erleichtern.

Wie es mit den Empfehlungen weitergeht, ist unklar. Umgesetzt wurde bisher keine einzige. Ingeborg Simon, eine der Teilnehmerinnen des Bürgerrats, ist damit nicht zufrieden. Färber zog bei der Übergabe des Berichts die Bilanz, dass alle Empfehlungen als Grundlage für weiterführende Debatten in der Politik geeignet sind. **ken**

## Sozialen Ausgleich verstärken

Ein starker Sozialstaat sorgt für alle in Deutschland für eine gute Zukunft

Deutschland hat in seinem Kampf gegen Armut und Einkommensungleichheit nachgelassen. Das ist das Ergebnis einer Studie des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung (WSI). Zugleich sind rund 60 Prozent der Erwerbspersonen der Ansicht, dass der Staat zu wenig gegen soziale Ungleichheit tut.

Der Sozialstaat und das Steuersystem würden zwar für einen sozialen Ausgleich in Deutschland sorgen, allerdings weniger ausgeprägt als früher, so die Forschenden in ihrer Studie. Gerade in den 2010er-Jahren hätten sich Einkommenskonzentration auf der einen Seite und Armut auf der anderen Seite weiter verstärkt, obwohl die Wirtschaft gewachsen und die Ar-

beitslosigkeit relativ niedrig gewesen sei. Sie bezeichnen diese Jahre als „verlorenes Jahrzehnt“ im Kampf gegen Armut und Ungleichheit in Deutschland.

In der Untersuchung wurden zudem die Daten von mehr als 7000 Erwerbspersonen ausgewertet, die nach ihrer Einstellung zum Sozialstaat und zur Ungleichheit befragt worden waren. Hier nahm das WSI jene Personen in den Fokus, die den Sozialstaat durch ihre Abgaben und Steuern maßgeblich finanzieren.

Von den Befragten gaben rund 60 Prozent an, dass der Staat zu wenig dafür tut, soziale Ungleichheit zu bekämpfen. Dem stimmten rund 15 Prozent nicht oder gar nicht zu. Fast 50 Prozent der Befragten sprachen sich dafür aus, Menschen mit geringerem Einkommen finanziell

stärker als jetzt zu unterstützen. Rund 20 Prozent teilten diese Ansicht nicht oder gar nicht.

Mit Blick auf diese Ergebnisse sind politische Forderungen nach einem Sozialabbau nicht nachvollziehbar, so die Forschenden. Sie bewerten zudem eine „solide funktionierende soziale Absicherung“ als zentralen Baustein für sozialen Frieden und demokratisches Miteinander.

### Gerechte Steuern

Der Sozialverband VdK ist überzeugt, dass eine neue Regierung das Vertrauen der Menschen zurückgewinnen kann, wenn die Koalitionspartner gemeinsam nach Lösungen suchen und die sozialen Belange genauso ernst nehmen wie eine gute Wirtschafts- oder Energiepolitik. „Armutsbekämpfung darf kein Randthema sein. Die Altersvorsorge und die Absicherung des Rentenniveaus müssen ganz oben auf die politische Agenda“, fordert VdK-Präsidentin Verena Bentele.

Die Kosten für Wohnen, Heizen und Essen müssen für alle bezahlbar sein. „Hier braucht es mehr staatliche Unterstützung, etwa durch Wohngeld oder eine gute Kindergrundsicherung“, so Bentele. Sie fordert ein gerechtes Steuersystem, um ein starkes Gemeinwesen zu finanzieren. „Starke Schultern müssen mehr Verantwortung tragen.“ **Kristin Enge**

## Rentenerhöhung von 3,74 Prozent

Auszahlungsänderungen in den Frühjahrsmonaten

Rentnerinnen und Rentner werden in den kommenden Monaten mehrfache Änderungen in den Auszahlungen der Deutschen Rentenversicherung (DRV) bemerken.

Wie die VdK-ZEITUNG in der vorherigen Ausgabe berichtete, können die Bezüge einiger Rentnerinnen und Rentner schon im Januar aufgrund des neu berechneten Grundrentenzuschlags gestiegen oder gesunken sein.

Damit nicht genug: Für alle Rentnerinnen und Rentner hat sich der neue Zusatzbeitrag zur Krankenversicherung zum 1. März verändert. Bisher waren sie zwei Monate von der Erhöhung des Zusatzbeitrags für die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) verschont geblieben. Dieser war schon zum Jahresbeginn für alle Arbeitnehmerinnen und -nehmer um durchschnittlich 0,8 Prozentpunkte gestiegen. Die meisten Seniorinnen und Senioren bezahlen diesen Zusatzbeitrag zur Hälfte.

### Weitere Belastungen

Eine weitere Belastung steht noch bevor: Der Beitrag zur Pflegeversicherung ist ab dem 1. Januar erhöht worden, für Rentnerinnen und Rentner werden diese Beitragssteigerungen allerdings gesammelt und mit einem Schlag erst von der Juli-Auszahlung abgezogen. Des Weiteren werden Rentnerinnen und Rentner mit Kindern



Foto: picture alliance/Simon/F. Hoermann

Änderungen bei der Rentenauszahlung.

unter 25 Jahren Pflegebeiträge in der April- oder Mai-Auszahlung erstattet.

Die diesjährige Rentenerhöhung liegt bei 3,74 Prozent, das hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales verkündet. Sie wird ab Juli ausgezahlt. Aufgrund der höheren Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung wird vielen Menschen von der Rente weniger auf dem Konto bleiben. VdK-Präsidentin Verena Bentele sagt: „Mit der Rentenerhöhung läuft das Mindestrentenniveau von 48 Prozent aus: Dieses Sicherheitsnetz muss von der neuen Regierung schnell im Gesetz verankert werden, da sonst die Renten hinter der Lohnentwicklung zurückbleiben.“ **ju**



Mehr Umverteilung zwischen Arm und Reich sorgt für mehr Gerechtigkeit.

# VdK erstreitet Entschädigung für Entführungsoffer

Seit einer Geiselnahme durch palästinensische Terroristen leidet Diana Müll an einer Posttraumatischen Belastungsstörung

47 Jahre nach einer Geiselnahme durch Terroristen bekommt Diana Müll eine Opferentschädigung. Der VdK Nordrhein-Westfalen hat vor dem Landessozialgericht erreicht, dass das Leid der 64-Jährigen endlich anerkannt wird.

Die Entführung des Flugzeugs „Landshut“ durch palästinensische Terroristen sorgte 1977 für Schlagzeilen. Mit der Geiselnahme von rund 90 Personen sollte die Freilassung von Mitgliedern der Terrorgruppe „Rote Armee Fraktion“ (RAF) erpresst werden. Nach fünf Tagen gelang es einer Einheit des Bundesgrenzschutzes (GSG 9) in Somalia, die Geiseln zu befreien.

Diana Müll, damals mit 19 Jahren die jüngste Geisel, musste während der Entführung miterleben, wie das Terror-Kommando den Piloten erschoss, und war selbst mit einer Waffe am Kopf mit dem Tod bedroht worden. Lange hatte sie mehr oder weniger erfolgreich versucht, diese traumatischen Erlebnisse zu verdrängen.

Im Lauf der Jahre nahm der psychische Leidensdruck jedoch zu. Die Ereignisse verfolgten sie schließlich Tag und Nacht. Im Jahr 2018 beantragte sie beim damals zuständigen Amt für Soziales Entschädigungsrecht eine Opferentschädigung, nachdem sie bei einer Veranstaltung des VdK Nordrhein-Westfalen von dieser Möglichkeit erfahren hatte. Das Amt erkannte zwar eine Angststörung



Diana Müll war bei der Entführung des Flugzeugs „Landshut“ im Jahr 1977 mit 19 Jahren die jüngste Geisel. Foto: privat

als Spätfolge der Entführung an. Allerdings, so das Amt, läge der Grad der Schädigungsfolgen (GdS) bei 25. Ab einem GdS von 30 besteht ein Entschädigungsanspruch.

## Klage nach Ablehnung

Weil auch der Widerspruch gegen diese Ablehnung abgewiesen worden war, klagte Diana Müll mit VdK-Rechtsberaterin Christine Klappert vom Kreisverband Siegen-Olpe-Wittgenstein vor dem Sozialgericht Gießen. Das Gericht gab ein fachärztliches Gutachten in Auftrag. Darin diagnostizierte

der Arzt eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die für Diana Müll „soziale Teilhabebeeinträchtigungen mit einem GdS von 30“ zur Folge hätte.

Doch die Gegenseite legte eine neue ärztliche Stellungnahme vor, die ergab, dass die Leiden für einen GdS von 30 nicht ausreichen. Außerdem wurde der Klägerin nachteilig ausgelegt, zum damaligen Zeitpunkt keine Psychotherapie gemacht zu machen.

Nach weiteren wechselseitigen Stellungnahmen wies das Sozialgericht Gießen die Klage im September 2022 schließlich zurück.

Im Oktober legte Diana Müll mit dem VdK gegen dieses Urteil beim Hessischen Landessozialgericht (LSG) in Darmstadt Berufung ein.

Das LSG kam schließlich zu einer anderen Bewertung als das Sozialgericht. Dabei stützte es sich auf eine neue gutachterliche Stellungnahme, die aktuelle psychologische Befunde auswertete. Darin heißt es, dass die Klägerin unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung, unter Alpträumen und einem Bedrohungsgefühl leidet, die einen GdS von 30 rechtfertigen. Bestimmte Gerüche, Geräusche und die Begegnung mit dunkelhaarigen Männern, die den damaligen Entführern ähneln, lösen bei ihr traumatische Erinnerungen aus. Aus Angst ist sie be-

reits mehr als 15 Mal umgezogen und lebt heute zurückgezogen.

Das LSG schlug daraufhin beiden Seiten im Juli 2024 einen Vergleich vor, den sie annahm. Diana Müll erhält demzufolge rückwirkend ab 1. Januar 2018 eine Nachzahlung für eine monatliche Opferentschädigung von aktuell 418 Euro, die ihr seit dem 1. Januar 2024 fortlaufend gezahlt wird.

Die 64-Jährige ist sehr erleichtert, dass das Verfahren vorbei ist und ihr Leid anerkannt wurde. Oft sei sie in den vergangenen sechs Jahren an die schrecklichen Ereignisse erinnert worden. „Tausend Mal wollte ich aufgeben, umso glücklicher bin ich, dass ich endlich Recht bekommen habe“, sagt sie heute. **Jörg Ciszewski**

- Anzeige -

Lifta 

Damit Zuhause  
Zuhause bleibt.

**JETZT NEU!**  
**4.180 €**  
Zuschuss\*  
sichern.



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

**0800 2033 134**

Der Treppenlift von  
Deutschlands Nr. 1

[www.lifta.de](http://www.lifta.de)

\*Ab 01.01.2025 tritt die in der Pflegereform (PUEG) beschlossene Erhöhung des Pflegekostenzuschusses in Kraft. Pro Person sind jetzt bis zu 4.180 € Pflegekostenzuschuss durch die Pflegekasse möglich. Grundvoraussetzung ist das Vorliegen eines Pflegegrads. Unsere Lifta-Experten informieren Sie über alle Förderungsmöglichkeiten für Ihren Treppenlift und unterstützen auf Wunsch bei der Beantragung.

## Erfolg für Krebspatientin mit Kinderwunsch

VdK setzt durch, dass Kosten für eine Kryokonservierung erstattet werden

Julia G.\* erkrankte an Brustkrebs und ließ vor der Chemotherapie ihre Eizellen einfrieren. Damit hält sie sich die Option offen, sich nach der Behandlung noch ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Für diese Kryokonservierung bezahlte sie 2000 Euro, die ihr die AOK nicht erstatten will. Dagegen hat der VdK Hessen-Thüringen mit Erfolg geklagt.

Julia G. erfuhr mit 27 Jahren, dass sie an Brustkrebs erkrankt ist. Bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckten die Ärzte einen verdächtigen Knoten in ihrer Brust. Schnell wurde klar, dass eine umfassende Behandlung notwendig wurde: OP, Chemotherapie, Strahlentherapie sowie eine mehrjährige Hormontherapie.

Aufgrund der potenziellen negativen Auswirkungen der Chemotherapie auf ihre Fruchtbarkeit entschied sie, ihre Eizellen vor der Behandlung einfrieren zu lassen. Die Entscheidung fiel ihr wegen der hohen finanziellen Belastung nicht leicht. Doch sie war sich sicher, dass sie in Zukunft eine Familie mit ihrem Mann gründen wollte.

Nach dem Erstgespräch im reproduktionsmedizinischen Kompetenzzentrum am 24. Februar 2021 erfuhr Julia G., dass die Kryokonservierung möglicherweise keine Krankenkassenleistung ist. Sie erkundigte sich bei der AOK und erhielt telefonisch die Auskunft, dass sie die Kosten für die Kryokonservierung in Höhe von



Beim Ultraschall entdeckten die Ärzte den Brustkrebs. Foto: picture alliance/CHROMORANGE/M. Bihlmayer

2000 Euro schriftlich geltend machen sollte. Das tat sie, doch die Krankenkasse lehnte den Antrag daraufhin ab.

Dabei war die Krankenkasse aus ihrer Sicht zur Kostenübernahme verpflichtet. Denn am 20. Februar 2021 war eine Richtlinie des G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss) verabschiedet worden, welche die Kostenübernahme von Kryokonservierungen von Ei- oder Samenzellen durch gesetzliche Krankenkassen vorsah. Julia G. legte Widerspruch gegen die Ablehnung ein.

Die AOK argumentierte jedoch, dass die Richtlinie noch nicht wirksam gewesen ist, da erst ab dem 1. Juli 2021 eine Vereinbarung zwischen dem Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) zur

Umsetzung und Abrechnung der Leistungen vorlag. Zum Zeitpunkt ihres Eingriffs sei die Kryokonservierung jedoch keine Krankenkassenleistung gewesen.

Die VdK-Bezirksgeschäftsstelle Marburg klagte erfolgreich vor dem Sozialgericht gegen die AOK. Das Gericht entschied, dass der 20. Februar 2021 für den Anspruch auf Kostenerstattung maßgeblich ist und es nicht im Ermessen der Krankenkassen liegen kann, wie lange es von der Verabschiedung der Richtlinie bis zum Anspruch auf die Leistung dauert.

Die AOK legte gegen das Urteil Berufung beim Hessischen Landessozialgericht in Darmstadt ein. Zwei Tage vor der mündlichen Verhandlung lenkte die Krankenkasse schließlich ein, nahm die Berufung zurück und akzeptierte die Kostenerstattung.

Julia G. hat die Chemotherapie mittlerweile gut überstanden und ist erleichtert, dass sie die Möglichkeit hat, ihren Kinderwunsch in der Zukunft zu verwirklichen. „Ich musste nach der Diagnose schnell handeln, um den Erfolg der Chemotherapie nicht zu gefährden, und mit 2000 Euro in Vorleistung gehen.“ Während der Chemotherapie war sie rund acht Monate krank und hatte erhebliche Einkommenseinbußen. „Deshalb bin ich froh und dankbar, dass mich der VdK so erfolgreich unterstützt hat.“ **Jörg Ciszewski**

\*Name ist der Redaktion bekannt

# Geriatrische Reha in Gefahr

Weniger Betten und Plätze für immer mehr Menschen – Bedarf wird mit der demografischen Entwicklung steigen

Eine geriatrische Reha ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet und soll Pflegebedürftigkeit nach einer Erkrankung oder einem Unfall vermeiden. Doch es gibt immer weniger Reha-Plätze – dabei wird der Bedarf aufgrund der demografischen Entwicklung in den kommenden Jahren stark steigen.

Die Generation der Babyboomer kommt in die Jahre. Etwa 1,2 Millionen Menschen jährlich werden bis 2030 das 65. Lebensjahr erreichen. Je älter die Bevölkerung wird, desto größer wird der Bedarf an medizinischen Leistungen. Doch die altersmedizinische Versorgung stagniert und geht in manchen Bereichen sogar zurück.

„Die Bettenanzahl in der stationären Rehabilitation ist leicht gesunken, während die Zahl der Plätze in der ambulanten geriatrischen Rehabilitation auf niedrigem Niveau stagniert“, erläutert Dirk van den Heuvel, Geschäftsführer des Bundesverbands Geriatrie (BVG). „Daraus kann man nur den Schluss ziehen, dass die medizinische Versorgung derzeit noch nicht auf die Babyboomer vorbereitet ist.“

## Chronisch unterfinanziert

Dafür gibt es mehrere Gründe. Schon lange hat die geriatrische Reha mit Unterfinanzierung zu kämpfen. Um Ältere wieder fit zu machen, arbeiten Ärztinnen und



Bewegung gehört zu einer geriatrischen Reha dazu.

Foto: imago/Dreamstime

Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen eng mit Pflegekräften, verschiedenen Therapeutinnen und Therapeuten sowie weiteren Akteuren zusammen. Das ist personalintensiv und teuer, zumal es in den vergangenen Jahren mehrere Tarifierhöhungen gegeben hat.

Viele Kliniken konnten jahrelang nur geringe oder gar keine Erhöhungen der Vergütungssätze aushandeln. Die Corona-Pandemie hat die Situation noch verschärft. Zwar hat der Gesetzgeber mittlerweile Schiedsstellen eingerichtet, doch die Finanzierungslücken bleiben bestehen. Im Moment arbeiten die meisten Anbieter nicht kosten-

deckend. „In vielen Kliniken herrscht schon seit Jahren eine angespannte finanzielle Situation und ein deutlicher Investitionsstau“, erklärt van den Heuvel. Manche Einrichtungen mussten bereits Betten abbauen oder sogar komplett schließen. Auch der anhaltende Fachkräftemangel in der Pflege macht den Kliniken zu schaffen.

Laut BVG sank die Zahl der belegten Betten in der stationären Reha von 4572 im Jahr 2019 auf 4242 im Jahr 2024. Die Ursache dafür sei nicht etwa ein Rückgang des geriatrischen Behandlungsbedarfs, so der Verband, sondern sinkende Versorgungskapazitäten.

Denn fast drei Viertel der Einrichtungen sind fast oder voll ausgelastet. Knapp 90 Prozent haben zum Teil lange Wartezeiten für die Aufnahme neuer Patientinnen und Patienten. In der ambulanten geriatrischen Reha blieb die Zahl der Plätze mit 221 (2019) zu 224 Behandlungsplätzen (2024) in etwa gleich, wobei jedoch 224 Plätze für bundesweit 16,7 Millionen Menschen über 65 Jahre bei weitem nicht ausreichen.

„330 Betten weniger in der stationären Reha – das klingt erst einmal nicht schlimm“, sagt der BVG-Geschäftsführer. „Aber der tatsächliche Bedarf an geriatrischen Reha-Plätzen ist schon jetzt

wesentlich höher und wird in den kommenden Jahren rasant steigen.“

Das Potenzial von geriatrischen Rehas, um Pflegebedürftigkeit zu verhindern, wird derzeit kaum genutzt. Dabei haben ältere Patientinnen und Patienten einen Rechtsanspruch. Der Sozialverband VdK fordert, dass dieser auch umgesetzt wird. Zwar werden bei Hochbetagten komplizierte medizinische Eingriffe durchgeführt, wenn sie aber im Anschluss eine Heilbehandlung benötigen, gibt es kaum Plätze. Sie fallen in ein „Reha-Loch“, das die Wiedergewinnung ihrer Fähigkeiten gefährdet. Insbesondere Menschen mit höherem Pflegeaufwand finden meist keine freien Plätze.

## VdK: Angebot ausbauen

Der VdK fordert, dass es klar erkennbar sein muss, welcher Kostenträger für die Reha zuständig ist, damit sich Patientinnen und Patienten im Behördenschlingel zurechtfinden. Das geriatrische Reha-Angebot soll aufrechterhalten und ausgebaut, die ambulanten und mobilen Strukturen sollen gestärkt werden. Weiterhin fordert der VdK, die Trennung zwischen Geriatrie im Krankenhaus und geriatrischer Reha aufzuheben. Ziel ist eine flächendeckende, wohnortnahe Versorgung in der Geriatrie. Demenzkranke Menschen und deren Angehörige sollen fachlich und ethisch fundiert versorgt werden. **Annette Liebmann**

# Mehr Pflegebedürftige nehmen Leistungen in Anspruch

Die rechtzeitige Beantragung eines Pflegegrads kann helfen, länger selbstständig zu bleiben

Die Zahl der Pflegebedürftigen ist deutlich gestiegen. Das ist nicht nur die Folge der demografischen Entwicklung, sondern vor allem das Ergebnis einer verbesserten Erfassung von Pflegebedürftigkeit über die Pflegegrade. Dass mehr Betroffene Leistungen beanspruchen können, ist für den Sozialverband VdK ein Fortschritt.

Im Jahr 2001 waren mehr als zwei Millionen Menschen pflegebedürftig. 2023 gab es laut Statistischem Bundesamt in Deutschland sogar 5,7 Millionen Pflegebedürftige. In diesem Zeitraum hat eine deutliche Verschiebung von der Heimversorgung zur häuslichen Pflege stattgefunden: Der Anteil der zu Hause Gepflegten ist zwischen 2001 und 2023 um 15 Prozent auf 86 Prozent gestiegen.

Knapp drei Millionen dieser Menschen haben die Pflegegrade 1 oder 2, weitere 1,3 Millionen den Pflegegrad 3. Das zeigt, dass der größere Teil der Pflegebedürftigen niedrige Pflegegrade hat und zu Hause versorgt wird.

## Länger selbstständig

Die wachsende Zahl an Pflegebedürftigen wird in der Öffentlichkeit oft als finanzielle Belastung dargestellt und mit steigenden Kosten in Verbindung gebracht. In der Tat gibt es nicht zuletzt aufgrund des Fachkräftemangels große Herausforderungen in der Pflege. Doch



Der Großteil der pflegebedürftigen Menschen hat einen niedrigen Pflegegrad und wird zu Hause versorgt.

Foto: picture alliance/Zoonar/Robert Kneschke

diese Entwicklung zeigt auch, dass Betroffene früher im Pflegesystem erfasst werden: Damit können sie rechtzeitig besser versorgt werden, weil in den niedrigen Pflegegraden Prävention und Rehabilitation in den Fokus rücken. Das kann schwere Pflegebedürftigkeit hinauszögern oder verhindern. Dass Pflegebedürftige in vielen Fällen dadurch länger selbstständig leben können, ist aus Sicht des VdK eine positive Entwicklung.

Zudem können eine frühe Unterstützung durch Leistungen aus der Pflegeversicherung sowie Prävention langfristig die Kosten für die

stationäre Pflege und für das Krankenhausssystem verringern helfen.

Neben der Tatsache, dass die Menschen in Deutschland älter werden, hat auch eine Reform im Jahr 2017 dazu geführt, dass die Zahl der Pflegebedürftigen zugenommen hat. Damals wurde der Begriff der Pflegebedürftigkeit geändert. Zuvor war der Hilfebedarf bei Alltagsverrichtungen ausschlaggebend für die Bewertung der Pflegebedürftigkeit. Der neue Begriff rückte die Selbstständigkeit einer Person in den Mittelpunkt. Seit der Reform stehen bei der Bewertung nicht mehr ausschließlich

körperliche Einschränkungen im Mittelpunkt, sondern es fließen auch kognitive und psychische Beeinträchtigungen ein, wie sie etwa durch Demenz entstehen können. Dadurch hat sich der Kreis der Anspruchsberechtigten vergrößert.

Das bedeutet, dass die steigende Zahl an Pflegebedürftigen weniger ein Zeichen für eine rapide Verschlechterung der gesundheitlichen Lage der Bevölkerung ist. Vielmehr spiegelt sie wider, dass mehr Menschen Zugang zu Leistungen erhalten. Das führt zu mehr Prävention, weniger unversorgten und unterversorgten Pflegebedürftigen und damit auch zu einer Kostenentlastung des Pflege- und Gesundheitssystems.

## Ausbau der Angebote

VdK-Präsidentin Verena Bentele fordert von einer neuen Regierung, dass sie eine gute Versorgung fördert und den Ausbau von Reha-Angeboten und Leistungen in den niedrigen Pflegegraden finanziell unterstützt, anstatt den eingeschlagenen Weg mit Kürzungsdiskussionen zu verbauen. „Es ist dringend notwendig, die ambulanten Versorgungsstrukturen sicherzustellen und dem tatsächlichen Bedarf anzupassen. Die Kranken- und Pflegekasse sollte sich stärker auf Prävention und Rehabilitation fokussieren. Denn die beste Pflege ist die, die vermieden werden kann“, sagt Bentele. **Jörg Ciszewski**

## Behindertenausweis nicht vergessen

Für Menschen mit einem höheren Pflegegrad kann es sich lohnen, auch einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen.

Viele Pflegebedürftige wissen nicht, dass sie zusätzlich zu einem Pflegegrad auch einen Schwerbehindertenausweis beantragen können. Um einen Grad der Behinderung (GdB) zu erhalten, müssen sie bei der je nach Bundesland zuständigen Behörde einen Feststellungsantrag stellen. Die Formulare sind beispielsweise in Sozialämtern und Bürgerbüros erhältlich. Mittlerweile ist die Antragstellung in vielen Bundesländern auch online möglich. Im Antrag sollten Erkrankungen, ärztliche Behandlungen sowie Krankenhausaufenthalte angegeben und, falls möglich, durch Dokumente wie beispielsweise Arztberichte belegt werden. Außerdem ist ein Lichtbild notwendig. Der Schwerbehindertenausweis wird normalerweise für maximal fünf Jahre ausgestellt. Wenn keine Besserung des Gesundheitszustands zu erwarten ist, wird er unbefristet gewährt.

Ein Schwerbehindertenausweis bringt eine Steuererleichterung. Diese soll die Nachteile, die durch die Behinderung entstehen, ausgleichen. Je nach Höhe des GdB gibt es einen Steuerfreibetrag. Darüber hinaus kann man bei Vorliegen entsprechender Merkzeichen oder ab einem GdB von 80 eine Fahrtkostenpauschale geltend machen. **ali**

# Fragwürdige Selbstzahlerleistungen

Aus Unwissenheit geben Patientinnen und Patienten viel Geld für Individuelle Gesundheitsleistungen aus, die nichts nützen

Immer wieder bieten Arztpraxen Leistungen an, die Patientinnen und Patienten selbst bezahlen sollen. Der Medizinische Dienst hat die sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) zum fünften Mal im IGeL-Report 2024 überprüft.

Laut Report setzen Arztpraxen pro Jahr mindestens rund 2,4 Milliarden Euro mit IGeL um. Darunter finden sich sinnvolle Angebote wie Atteste und Reiseimpfungen. Aber einige dieser medizinischen Leistungen nutzen mitunter die Ängste von Patientinnen und Patienten aus, zum Beispiel bei Vorsorge und Früherkennung.

Zu den am häufigsten verkauften Leistungen zählt laut IGeL-Report der Ultraschall von Eierstöcken und Gebärmutter zur Krebsfrüherkennung. Pro Jahr kommen hier in der Summe 143 Millionen Euro zusammen. Auf Platz zwei folgt die Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung und auf Platz drei das Blutbild zur Gesundheitsvorsorge.

## Nicht belegt

Der Nutzen der IGeL ist in der Regel nicht ausreichend durch wissenschaftliche Studien belegt. Das kann auch der Fall sein, wenn es sich um neue Untersuchungsmethoden handelt. Bei einigen IGeL überwiegt der Schaden den Nutzen. Sie verursachen zwar keine direkten gesundheitlichen Schäd-



Foto: picture alliance/Westend61/Roger Richter

Vor der Nutzung muss ausführlich über IGeL aufgeklärt werden.

den, aber indirekte Nachteile, wie etwa psychische Belastungen durch Fehlalarme oder Überdiagnosen. Dann liegt entweder keine Erkrankung vor, oder diese wäre ohne Untersuchung nie bemerkt worden, weil sie keine Beschwerden auslöst. Oft sind unnötige, weitere Untersuchungen oder Behandlungen die Folge.

„Besorgniserregend ist, dass die meisten Patientinnen und Patienten viel zu wenig Wissen haben, um eine informierte Entscheidung

für oder gegen eine IGeL treffen zu können“, sagt Professor Jonas Schreyögg von der Universität Hamburg. Er hat die Daten von 2013 Versicherten zwischen 18 und 80 Jahren für den IGeL-Report ausgewertet.

Laut Schätzungen gibt es mehrere hundert IGeL, und der Markt entwickelt sich ständig weiter. Besonders häufig werden sie in der Gynäkologie und Augenheilkunde verkauft. Auch in der Allgemeinmedizin, Orthopädie und Unfall-

medizin sind sie Teil des Tagesgeschäfts.

„Bieten Arztpraxen IGeL an, müssen sie sich an bestimmte Vorgaben halten“, erklärt Ilias Essaida, Gesundheitsreferent beim Sozialverband VdK Deutschland. Kassenleistungen dürfen weder als IGeL angeboten noch vom Kauf einer IGeL abhängig gemacht werden. Patientinnen und Patienten müssen vorab immer sachlich, umfassend und verständlich über Nutzen, Risiken und Kosten aufgeklärt werden. Sie haben das Recht auf eine Zweitmeinung und dürfen nicht zum Kauf gedrängt werden. Wer IGeL in Anspruch nehmen möchte, hat das Recht auf einen schriftlichen Vertrag und eine Rechnung.

## Vorsicht geboten

„Dennoch gibt es immer wieder Ärztinnen und Ärzte, die sich nicht an diese Vorgaben halten“, sagt Essaida. Das ist etwa beim Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs der Fall. Er ist laut IGeL-Report die vierthäufigste Selbstzahlerleistung, die in Anspruch genommen wird. Doch hier handelt es sich um eine Kassenleistung, die im Rahmen der regulären Krebsfrüherkennungsuntersuchungen angeboten wird, so der Medizinische Dienst Bund. Die Patientinnen müssen dafür nicht selbst zahlen, wenn sie die Voraussetzungen zur Kostenübernahme durch die gesetzlichen

Krankenkassen erfüllen: Denn Frauen zwischen 20 und 34 Jahren haben einmal im Jahr Anspruch auf die Untersuchung, Frauen ab 35 Jahren alle drei Jahre.

Essaida empfiehlt das Internetportal [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de). Dort bewerten Expertinnen und Experten die IGeL-Angebote: 30 der dort gelisteten 56 IGeL wurden als „tendenziell negativ“ oder „negativ“ eingestuft. Bei 23 ist der Nutzen unklar. Drei haben die Expertinnen und Experten als „tendenziell positiv“ bewertet und keine einzige als „positiv“.

Kristin Enge

## Aufgepasst

Das Wissenschaftsteam des IGeL-Monitors hat kürzlich drei Verfahren zur Früherkennung von Blasen- und Nierenkrebs als „tendenziell negativ“ bewertet: die Urinanalyse, die Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Blasenkrebs und die Ultraschalluntersuchung der Nieren zur Früherkennung von Nierenkrebs. Es mangelt an Studien, die Hinweise auf einen Nutzen oder einen direkten Schaden dieser Untersuchungen geben. Besteht ein begründeter Verdacht auf eine Krebserkrankung oder haben Patientinnen und Patienten Beschwerden, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Mehr Informationen zu den IGeL sind hier verfügbar:

[www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)

# Kommunizieren mit den Liebsten

Unterstützung für Patienten im Krankenhaus, die nicht sprechen können

Im vergangenen Herbst lag der 76-jährige Vater von Maria W.\* auf der Intensivstation. Erst wurde er intubiert, später bekam er einen Luftröhrenschnitt, sodass er nicht sprechen konnte. Kommunikationshilfen erleichterten die Verständigung mit ihm.

„Wir waren völlig verzweifelt, weil wir nicht verstanden haben, was mein Vater wollte“, erzählt Maria W. Er hätte versucht, mit einem dicken Stift auf Papier zu schreiben. Aber seine Hände zitterten so stark, dass sie die Schrift kaum entziffern konnten. Mit der Tastatur auf dem Smartphone kam er nicht zurecht, weil sie zu klein war. „Er hat sogar versucht, Buchstaben in die Luft zu schreiben“, erinnert sich Maria W.

Eine kostenfreie App – ein Sprachassistent für Menschen, die aufgrund von Erkrankungen oder Behinderungen nicht sprechen können – half weiter. In der App, die sich auf einem Tablet installieren lässt, sind kurze Sätze gespeichert, eigene können ergänzt werden. Diese lassen sich über Schaltflächen auswählen, auf denen beispielsweise Redewendungen wie „Bauch tut weh“, „Unterschreiben“ oder „Stuhlgang“ zu lesen sind. Zusätzlich zur App installierte Maria W. eine Seniorentastatur. Sie verfügt über größere Buchstaben, sodass der 76-Jährige selbst kurze Sätze schreiben konnte. „Das hat es uns den Austausch etwas erleichtert“, so Maria W.

Alternativ können sogenannte Kommunikationstafeln in Papier-

form verwendet werden. Sie zeigen beispielsweise Bilder für „Ja“ und „Nein“, „Gut“ und „Schlecht“, für Aussagen wie „Ich habe Angst“, „Ich habe Schmerzen“ oder bestimmte Körperstellen. In der Praxis wird zudem auf non-verbale Zeichen wie Gebärden oder Blindcodes zurückgegriffen.

## Individuell entscheiden

Je nach Erkrankung oder Behinderung übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für Hilfsmittel zur Kommunikationsverbesserung. Dafür muss das genutzte Hilfsmittel im Hilfsmittelverzeichnis gelistet sein und bei der Krankenkasse beantragt werden.

Was sich am besten zur Verständigung eignet, hängt von der Art der Erkrankung oder Behinderung, vom Alter und den technischen Kompetenzen der Betroffenen ab. Manchmal handelt es sich um Kinder, die Sprache noch nicht erworben haben, wie etwa bei einer Autismus-Spektrum-Störung, oder um Erwachsene, die ihr Sprachverständnis bei einer Aphasie nach einem Schlaganfall verloren haben. Auch Fälle wie der des 76-Jährigen, der nach einem Luftröhrenschnitt nicht sprechen konnte, sind typisch. Es lohnt sich, im Krankenhaus nachzufragen oder sich bei bekannten Sprachproblemen auf den Aufenthalt dort vorzubereiten. **ken**

\*Name ist der Redaktion bekannt



Mit diesem Sprachassistenten lassen sich gespeicherte Wörter und Phrasen auswählen oder eigene Sätze erstellen. Foto: privat

**VdK-Zeitung jetzt auch digital**

VdK-Mitglieder können die VdK-Zeitung ab sofort auch online lesen

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

– Anzeige –

**iDUMO®** Kostenlos beraten lassen: 0800 – 960 1000

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

**Gratis Testen** **4.180€ Kassenzuschuss möglich**

**Badewannenlift**

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

[idumo.de](http://idumo.de)

# Der Weg zurück in den Alltag

Nach einer Krebserkrankung fühlen sich viele Patientinnen und Patienten erschöpft – Bewegung kann helfen

„Eine Krebserkrankung ist für Betroffene ein einschneidendes Ereignis“, sagt Petra Ortner, Apothekerin, Medizinjournalistin und Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie (AGSMO) der Deutschen Krebsgesellschaft. Auch nach erfolgreicher Therapie leiden viele Patientinnen und Patienten noch unter gesundheitlichen und psychischen Problemen. Experten der AGSMO geben Tipps, wie der Weg zurück in den Alltag gelingen kann.

Je nach Tumorart, Stadium der Erkrankung und Therapie verläuft die Genesung sehr unterschiedlich. „Dennoch gibt es einige allgemeine Empfehlungen, die dazu beitragen können, dass man danach wieder auf die Beine kommt“, so Ortner. Dazu gehört eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Eine spezielle Diät, um Krebserkrankungen zu verhindern oder den Tumor „auszuhungern“, gibt es nicht. Gerade während einer Therapie leiden viele Patientinnen und Patienten unter Übelkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. Deshalb sollten sie während und nach der Behandlung möglichst vielfältig essen.

Wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Rotes Fleisch und Zucker sollten eher gemieden werden. Ratsam ist es, auch den Salz-

konsum in Grenzen zu halten. Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Arzneimittel sollten mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, um eine Überdosierung oder Wechselwirkungen zu vermeiden.

Lange Zeit wurde Patientinnen und Patienten geraten, sich nach einer Krebserkrankung körperlich zu schonen. Mittlerweile gilt als gesichert, dass Bewegung bei der Genesung eine wichtige Rolle spielt. Daher erhalten viele Betroffene bereits im Krankenhaus eine onkologische Physiotherapie, um die körperlichen Funktionen wiederherzustellen oder zu erhalten und die Nebenwirkungen der Behandlung zu mildern.

## Aktiv bleiben

„Patientinnen und Patienten sollten so früh wie möglich wieder anfangen, sich zu bewegen – am besten schon ab dem Zeitpunkt, zu dem die Diagnose feststeht“, betont Sportwissenschaftler Prof. Dr. Freerk Baumann. Er empfiehlt, Alltagsaktivitäten beizubehalten und gezielte Bewegungsinterventionen umzusetzen. Ob Krafttraining, Yoga oder einfach nur ein kurzer Spaziergang in moderatem Tempo – jede Bewegung tut gut. Baumann rät, auf den eigenen Körper zu hören. Anfangs sollte man sich nicht überfordern. Wer sich regelmäßig bewegt, kann seine Leistung allmählich steigern.



Schon ein kleiner Spaziergang mit Pausen kann dazu beitragen, dass man schneller wieder fit wird. Foto: imago/Eckhard Stengel

Ein aktiver Lebensstil hat viele positive Auswirkungen. Kraft und Ausdauer bleiben erhalten und nehmen sogar zu. Der Heilungsprozess verläuft schneller, Schwellungen gehen zurück, und der Lymphfluss wird angeregt. Auch die Psyche profitiert von regelmäßiger Bewegung. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, Ein- und Durchschlafen fällt leichter, und die Stimmung verbessert sich. „Die Betroffenen gewinnen Lebensqualität“, betont Baumann.

Besonders bei einer Fatigue kann Bewegung dazu beitragen, dass die Erschöpfung abnimmt, sagt Dr. Sonja Hiemer, Leiterin der Präzisionsonkologie am Universitätsklinikum Halle. Denn bisher ist nur wenig bekannt über die chronische Erschöpfung, die monatelang, oft sogar jahrelang anhält. Medikamente, die dagegen helfen, gibt es bisher keine. Neueste Untersuchungen zeigen aber auch hier, dass Bewegung die Erkrankung lindert. Hiemer rät Menschen, die bisher

ein eher inaktives Leben geführt haben, sich nicht abschrecken zu lassen. Auch ein bisschen Bewegung kann den Zustand schon verbessern. Familie und Freunde, aber auch onkologische Sportgruppen erleichtern es, dabeizubleiben.

Nicht zuletzt sollte man sich bei der Erkrankung und auch danach professionell psychologisch begleiten lassen. Die Diagnose Krebs ist ein Schock und mit vielen Ängsten und Unsicherheiten verbunden. In dieser Situation werden Patientinnen und Patienten nicht allein gelassen. Es gibt eine Vielzahl an psychoonkologischen Hilfen, von Beratungen über Informationsveranstaltungen bis hin zu Gesprächs- und Selbsthilfegruppen.

Annette Liebmann

## Tipps

Hilfreiche Informationen erhalten Betroffene beim Krebsinformationsdienst, telefonisch täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar:

☎ (08 00) 4 20 30 40

✉ krebsinformationsdienst@dkfz.de

👉 <https://www.krebsinformationsdienst.de>

Mehr Informationen zu Bewegungstherapien gibt es hier:

👉 <https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/ott-onkologische-trainings-und-bewegungstherapie>

## Praxis für immer geschlossen?

Viele niedergelassene Ärztinnen und Ärzte finden keine Nachfolge

Das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi) hat Ärztinnen und Ärzte zum Thema Praxisübergabe befragt. Demnach müssen sich Praxisinhaberinnen und -inhaber vor dem Ruhestand mittlerweile auf eine lange Planungszeit und oft finanzielle Abstriche einstellen.

„Kinderarztpraxis in bester Lage zu verschenken“ – damit macht gerade die bayerische Kleinstadt Moosburg an der Isar Schlagzeilen. Altersbedingt möchte der aktuelle Praxisinhaber seine gut ausgestattete und beliebte Praxis mitten in der Altstadt in jüngere Hände geben. Die Stadt Moosburg übernimmt sogar die Ablösesumme von 20000 Euro für die Praxisausstattung. Doch es findet sich trotz breit angelegter Werbemaßnahmen niemand als Nachfolgerin oder Nachfolger. Eltern fürchten, künftig mit einer Stunde oder mehr Fahrtzeit rechnen zu müssen. Viele Kinderarztpraxen nehmen zudem gar keine neuen Patientinnen und Patienten mehr auf.

Moosburg ist kein spektakulärer Einzelfall. Das Zi berichtet, dass nach einer aktuellen Umfrage 78 Prozent derjenigen, die ihre Praxis übergeben möchten, keine Interessierten finden. Im hausärztlichen Bereich dauert es durchschnittlich zwei Jahre, bei fachärztlichen Praxen 17 Monate, bis eine Nachfolge feststeht. Nur im Bereich der Psychotherapie sieht es besser aus.



Zu wenig Nachfrage: Für ältere Ärztinnen und Ärzte wird es immer schwerer, selbst gut gehende Praxen zu übergeben. Foto: imago/Shotshop

Hier sind nur etwa sechs Monate für die Suche nötig.

## Viele wollen früher raus

Für die Studie wurden 1200 Teilnehmende ausführlich befragt. Rund die Hälfte der zur Übergabe bereiten Inhaberinnen und Inhaber möchten teils deutlich vor dem Ruhestand aus ihrer Praxis raus. Insgesamt geben laut Zi 60 Prozent der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte an, vorzeitig aussteigen zu wollen.

Zi-Vorstandsvorsitzender Dr. Dominik von Stillfried sieht einen „schleichenden Rückzug der Leistungsträgerinnen und -träger aus der medizinischen Versorgung“. Die wohnortnahe Gesundheitsversorgung sei in akuter Gefahr.

Die Übergabewilligen klagen vor allem über eine extreme Arbeitsbelastung. Stark steigende Personalkosten und inflationsbedingte allgemeine Preissteigerungen schmälerten zunehmend die Gewinne. Des Weiteren nennen sie zu viel Bürokratie und das ineffizien-

te Gesundheitswesen als Begründungen.

Die Frage, welche Folgen die mögliche Welle von gescheiterten Praxisübergaben haben könnte, ist drängender denn je. Die demografische Entwicklung führt dazu, dass es mehr ältere Menschen gibt, die altersgemäß häufiger medizinische Unterstützung brauchen. Doch auch die aktuell praktizierenden Ärztinnen und Ärzte werden durchschnittlich immer älter. Laut Bundesarztregister sind 36,9 Prozent der Vertragsärztinnen und -ärzte sowie Vertragspsychotherapeutinnen und -therapeuten 60 Jahre und älter.

Medizinische Berufe sind nach wie vor attraktiv. An Nachwuchs mangelt es grundsätzlich nicht. Die nachfolgenden Arztgenerationen bringen nach Beobachtung der Gesundheitsbranche jedoch oft ein anderes Berufsverständnis mit. Viele Jüngere möchten das finanzielle Risiko einer Selbstständigkeit nicht eingehen. Als Angestellte haben sie oft mehr Flexibilität in der Arbeitszeitgestaltung und Lebensplanung und können Beruf und Familie besser vereinbaren.

Mehr zentralisierte Einheiten, in denen verschiedene Fach- und Hausärztinnen und -ärzte unter einem Dach praktizieren, könnten dem sich abzeichnenden Mangel entgegenwirken. Der Ausbau solcher medizinischer Versorgungszentren (MVZ) ist Teil der Klinikreform. Dr. Bettina Schubarth

## Verfallsdatum bei Medikamenten

Anders als bei Lebensmitteln ist das auf der Medikamentenverpackung aufgedruckte Datum ein tatsächliches Verfalls- und nicht ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Darauf macht der Bayerische Apothekerverband aufmerksam.

Angebrochene Verpackungen hat jeder im Medizinschrank. Zur Erkältungszeit haben sich viele mit Tropfen, Hustensaft, Salben und Tabletten eingedeckt. Doch nicht alles davon sollte bis zur nächsten Virenwelle aufgehoben werden.

## Wirkung verändert

Das aufgedruckte Datum bedeutet immer, dass Medikamente nach diesem Datum – ob geöffnet oder nicht – entsorgt werden müssen. Sie können ihre Wirkung verlieren oder verändern und sind nicht mehr sicher. Flüssige Arzneien oder Salben haben nach Anbruch zudem eine „Aufbrauchsfrist“. Wenn diese abgelaufen ist, müssen sie ebenfalls in den Müll, auch wenn das Verfallsdatum noch nicht erreicht ist. Erkennbar ist diese Frist an einem runden aufgedruckten Symbol mit danebenstehender Monatsangabe. Oder die Frist ist im Beipackzettel vermerkt.

Alte Arzneimittel gehören in den Restmüll. Am besten kurz vor Abholung in die Tonne geben, um Missbrauch zu vermeiden. Reste nie in Toilette oder Waschbecken entsorgen. Auch Medizinfläschchen kommen in die Mülltonne. bsc

# Richtig atmen stärkt Körper und Geist

Zu wenig Bewegung, zu viel Stress: Viele Menschen haben verlernt, entspannt zu atmen – Übungen helfen bei der Korrektur

Unsere Atmung spiegelt die Art und Weise wider, wie wir leben. Wer oft gestresst ist, verfällt eher in eine schnelle und flache Brustatmung durch den Mund, die auf Dauer zu Problemen führen kann.

„Die Nase ist zum Atmen da, der Mund zum Sprechen“, sagte Yoga-Lehrerin Katharina Seeger kürzlich in einem Podcast des Deutschlandfunks. Das Riechorgan ist auch deshalb für die Atmung wichtig, weil einströmende Luft durch die Schleimhaut gereinigt, erwärmt und befeuchtet wird. Sie wirkt wie ein Filter und fängt Staub und Keime ab. Außerdem trägt die Nasenatmung dazu bei, dass Sauerstoff und Kohlendioxid im richtigen Maß aufgenommen und ausgeatmet werden. Das wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aus.

## Zu wenig Kohlendioxid

„Wenn zu wenig Kohlendioxid im Blut ist, verengen sich die Blutgefäße und die Durchblutung sinkt. Das führt zu einer suboptimalen Sauerstoffversorgung des Körpers“, erklärt Ralph Skuban. Der Atemcoach und Buchautor beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Bedeutung des Atmens für unsere Gesundheit. Der Sauerstoff im Blut gelange dann nicht ausreichend dorthin, wo er benötigt wird. Zu wenig Kohlendioxid kann zu Konzentrationsstörungen oder

Kopfschmerzen führen. „Unter anderem kann ein Mangel auch Asthma, Panikattacken oder Schlafprobleme auslösen, für innere Unruhe sorgen, aber auch Muskelzittern und Schmerzen verursachen“, so Skuban.

Die Kohlendioxid-Konzentration in den Lungen und im Blut lässt sich über die Art der Atmung beeinflussen. „Viele Menschen atmen zu viel, so wie sie zu viel essen“, sagt Skuban. „Sie atmen zu schnell, zu viel Luft, oft durch den Mund und in die Brust.“ Dabei sei die Brustatmung wesentlich anstrengender und koste den Körper unnötig viel Kraft, weil viele Muskelpartien beteiligt sind. Bei dieser sogenannten Überatmung verliert der Körper mehr Kohlendioxid, als gut für ihn ist.

Das gewohnheitsgemäße Überatmen ist in den Industrieländern sehr weit verbreitet. „Unser Leben ist voller Stress und Aufregung, wir bewegen uns zu wenig und schlafen oft schlecht. Diese Faktoren spiegeln sich auch in einer gestressten Atmung wider.“ Betroffene müssten eine natürliche Atmung erst wieder erlernen und sollten diese im Ruhezustand

trainieren. „Ein- und Ausatmung sollten überwiegend durch die Nase erfolgen, getragen vom Zwerchfell. Man sieht das daran,

unangestrengt und entspannt sein. Das sei die natürliche Atmung, die die Menschen nach Ansicht von Skuban verlernt haben. „Jedes Baby atmet zunächst im Normalfall wunderbar. Kleinkinder haben eine schöne, entspannte Atmung, durch die Nase in den Bauch.“

Um zurück zu einer ruhigen und gesunden Atmung und damit auch zu mehr innerer Ruhe zu finden, empfehlen Expertinnen und Experten bestimmte Übungen. Dafür sollte man sich bequem hinsetzen und eine Hand auf die Brust, die andere oberhalb des Bauchnabels legen. Beim langsamen Einatmen durch die Nase sollte sich der Brustraum nicht oder kaum bewegen. Die Atembewegung geschieht dabei allein im Bauchraum, wo das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel arbeitet. Bei der Ausatmung sollte man sich entspannen. Wichtig ist, dass die Atmung ruhig wird. „Mehr als 15 Atemzüge in der Minute im Ruhezustand sind zu viel“, sagt Skuban.

Wer ein Problem mit der Überatmung hat und das korrigieren möchte, könne die Atmung „langsam heruntertrainieren“, sagt Skuban. Sein Ratgeber mit dem

Titel „Richtig atmen. Das Praxisbuch für mehr Gesundheit“ erscheint im Mai dieses Jahres.

## Entspannung

Mit der richtigen Atemtechnik fällt die Entspannung nach einem stressigen Tag leichter. Auch viele Meditationstechniken nutzen den Zusammenhang zwischen ruhiger Atmung und Muskelentspannung. Gezielte Atemübungen werden mittlerweile bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen eingesetzt.

Die richtige Atmung stärkt Körper und Geist. Das haben auch die Krankenkassen erkannt. Viele fördern Kurse wie Yoga und Pilates, bei denen die Atmung im Mittelpunkt steht, oder veröffentlichen auf ihren Webseiten Tipps zu Atemübungen. **Jörg Ciszewski**

## Praktische Tipps

Einige gesetzliche Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten Anleitungen und Ratgeber zur Verbesserung der Atmung an. Die Barmer hat zum Beispiel fünf Atemübungen gegen Stress veröffentlicht. Auf der Webseite der Techniker Krankenkasse finden sich Übungen für die Atementspannung und zum Meditieren.

- ➔ [www.barmer.de](http://www.barmer.de)
- ➔ [www.tk.de](http://www.tk.de)



Foto: imago/Zoonar/Dmitrii Marchenko

dass sich beim Einatmen die Bauchdecke etwas nach außen wölbt. Die Mundatmung sollte immer die Ausnahme sein“, erklärt Skuban. Die Atmung sollte dabei

## Schwer zu bekommen

Gesetzlich Versicherte warten lange auf Facharzttermine

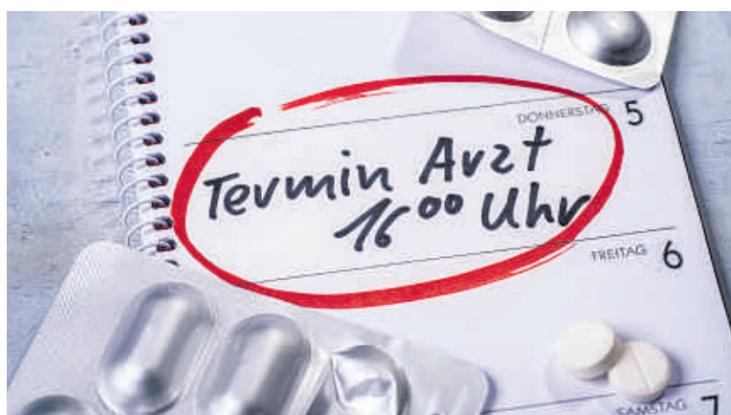
Patientinnen und Patienten müssen oft viel Geduld haben, wenn sie einen Termin in einer Facharztpraxis benötigen. Der Terminservice, der bundesweit über die Rufnummer 116 117 zu erreichen ist, soll bei der Vermittlung helfen.

Aktuelle Zahlen, die der GKV-Spitzenverband kürzlich erhoben hat, zeigen: 25 Prozent der Patientinnen und Patienten warten länger als 30 Tage auf einen Facharzttermin. Im Fünfjahresvergleich geben 43 Prozent der Befragten an, dass sich die Wartezeiten verlängert hätten.

Grundsätzlich haben gesetzlich Versicherte in dringenden Fällen innerhalb von vier Wochen Anspruch auf einen Facharzttermin. Voraussetzung dafür ist eine Überweisung mit einem Dringlichkeitscode. Diese stellen die Hausärztin oder der Hausarzt aus. Die zentrale Anlaufstelle zur Terminvermittlung ist der Terminservice 116 117.

## Ohne Überweisung

Über den Terminservice sind auch Termine in bestimmten Fachrichtungen erhältlich, für die keine Überweisung erforderlich ist. Das betrifft Hausarztpraxen, die Kinder- und Jugendmedizin sowie die Augen- und Frauenheilkunde. Zudem vermittelt er Termine für psychotherapeutische Sprechstunden. Der Anspruch auf Terminvermittlung erstreckt sich jedoch



Kurzfristige Arzttermine sind hierzulande oft rar.

Foto: imago/Zoonar

nicht auf Routineuntersuchungen oder Bagatellerkrankungen.

Nicht allen Terminservicestellen gelingt es gleichermaßen gut, Termine zu vermitteln. Das ist das Ergebnis einer Umfrage von Tagespiegel Background unter den kassenärztlichen Vereinigungen. Die Lage ist vor allem in den Stadtstaaten angespannt: In Berlin mangelt es etwa an Terminen in der Rheumatologie, Gastroenterologie und Endokrinologie, in Bremen in der Rheumatologie oder bei Neurologinnen und Neurologen. Auch Niedersachsen und Sachsen berichten von Problemen.

Die gesetzlichen Krankenkassen und die Hausarztpraxen können Patientinnen und Patienten bei der Terminsuche unterstützen. In ländlichen Regionen kann es sich lohnen, den Suchradius zu erweitern. Zudem ist es möglich, die Notfall-

sprechstunden von Facharztpraxen aufzusuchen.

Wer außerhalb der üblichen Sprechzeiten akute Beschwerden hat, sollte sich für eine Ersteinschätzung an den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst wenden. Dieser ist ebenso über die bundesweite Rufnummer 116 117 erreichbar. Er unterstützt Patientinnen und Patienten dabei, das weitere Vorgehen zu klären. **Kristin Enge**

## Kontakt

Der Terminservice vermittelt telefonisch, online oder über die App 116 117 Termine:

☎ 116 117

➔ [www.eterminservice.de](http://www.eterminservice.de)

Die App 116 117 ist in den einschlägigen App-Stores erhältlich.

## Maßnahmen gegen Hitze angehen

Menschen mit Behinderung brauchen Schutz

Unter Extremwetterereignissen ist Hitze eines der gefährlichsten für die Gesundheit. Für Risikogruppen wie Menschen mit Behinderung stellen hohe Temperaturen eine besonders große Gefahr dar.

Menschen mit Behinderung sind bei extremen Temperaturen besonders gefährdet, weil zum Beispiel ihr Körper die Hitze schlechter regulieren kann oder durch die Einnahme von Medikamenten sensibler auf Hitze reagiert. Auch Barrieren im Alltag führen dazu, dass Menschen mit Behinderung teils nicht so gut vor Hitze geschützt sind wie andere Menschen: Beispielsweise nicht barrierefreie Zugänge zu Trinkwasser und kühlen Orten gehören dazu, aber auch das Fehlen von Informationen zum Schutz vor Hitze in leichter Sprache oder in Brailleschrift.

Umso wichtiger ist, dass sich Betroffene – aber auch deren Arbeitsstätten, Angehörige oder Pflegepersonen – schon jetzt, bevor die Hitzeperiode losgeht, um Schutzmaßnahmen kümmern. Sie sollten klären, wie Menschen mit Behinderung ihre Wohnungen und Zimmer hitzebeständig gestalten können, ob Arzneimittel bei großer Hitze gekühlt werden müssen oder was bei extremen Temperaturen am besten getrunken, gegessen oder unternommen werden kann.

Bei extremer Hitze gilt – übrigens für alle Menschen –, die Mittagstunden drinnen zu verbringen,

und die Wohnung nachts oder in den frühen Morgenstunden zu lüften. Rollläden oder Jalousien helfen, die Wärmestrahlung tagsüber abzuhalten. Der Körper braucht zudem viel Wasser, das aber nicht eiskalt getrunken werden sollte. Auf dem Speiseplan sollten Obst, Salate und Gemüse stehen. Lockere, helle Kleidung, ein Sonnenhut, eine Sonnenbrille und lauwarmes Duschen tun dem Körper gut.

Das Bundesgesundheitsministerium informiert im Internet unter [www.hitzeservice.de](http://www.hitzeservice.de) über Maßnahmen zum Hitzeschutz. Hier bekommen nicht nur Privatpersonen wichtige Tipps, sondern auch Kommunen, Einrichtungsträger oder Arbeitgeber. **lin**

– Anzeige –

**OHNE FÜHRERSCHHEIN**  
BUNDESWEITER SERVICE - SEIT 1988

Der „Chilli“ wie ein Auto 9.990 €

Gratis Probefahrte

Das „Dreirad“ 3.190 €

Der „Sprinter“ unser Renner 2.690 €

**ERGOMOBIL GmbH** - Kallgatweg 7  
46446 Emmerich - Tel. 02822 92999  
[www.ergomobil.eu](http://www.ergomobil.eu) - [info@ergomobil.eu](mailto:info@ergomobil.eu)

# Hass und Hetze verbreiten sich im Netz

Besonders oft werden Frauen und politisch engagierte Menschen in sozialen Medien belästigt und beleidigt

Der Ton im Internet verschärft sich. Immer häufiger werden Menschen belästigt, beleidigt und bedroht, wegen ihrer Meinung, ihrer Herkunft oder Lebensweise. Besonders oft werden Frauen zur Zielscheibe. Die mit Spenden finanzierte Organisation HateAid berät bundesweit Betroffene und verzeichnet eine stark wachsende Nachfrage.

Wer bei HateAid Rat sucht, hat in sozialen Medien wie Facebook, X (früher Twitter) oder TikTok Beleidigungen und persönliche Anfeindungen erlebt. Claudia Otte ist Sozialarbeiterin und nimmt in der Sprechstunde die Anrufe von Betroffenen entgegen. „Die Menschen sind nicht selten in einer emotionalen Krise, wenn sie sich bei uns melden“, erzählt sie.

So wie die junge Klimaaktivistin, die auf Facebook von ihrem Engagement berichtet hat und damit einen Shitstorm – also einen Sturm der Entrüstung mit persönlichen Beleidigungen – ausgelöst hat. „Der Hass und die Beleidigungen haben sie vollkommen unvorbereitet getroffen“, erzählt Otte.

## Wege aus der Krise

„Wenn sich jemand in einer solchen Akutsituation an uns wendet, ist es zunächst wichtig, die Person emotional aufzufangen und zu stabilisieren. Wir sprechen über Ängste und die Gefahrenlage der Person. In einem zweiten Schritt



Viele Menschen haben schon Beleidigungen im Internet erlebt.

Foto: picture alliance/Zoonar/Anastasiia Torianyk

geht es darum, Wege aus dieser Krise und das weitere Vorgehen zu besprechen.“ Wer zum Beispiel einen beleidigenden Beitrag auf einer Internetplattform löschen lassen will, kann ihn bei dem Unternehmen melden. Wie das geht, erfährt man auf der Webseite von HateAid (siehe Kasten).

Wer darüber nachdenkt, juristische Schritte einzuleiten, sollte rechtssichere Beweise durch Screenshots mit Datum, Namen, Uhrzeit und Kontext sammeln,

erklärt Otte. HateAid kann helfen, eine Anzeige zu erstellen oder Inhalte an die Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) weiterzuleiten.

Eine Strafanzeige ist direkt bei der Polizeidienststelle und bei vielen Polizeiwachen mittlerweile online möglich. Wenn der Täter oder die Täterin ermittelt werden konnte und es zu einem Prozess kommt, kann HateAid in geeigneten Fällen die Kosten für einen Rechtsanwalt übernehmen.

Grundsätzlich kann das, was als „digitale Gewalt“ bezeichnet wird, jedem widerfahren. Die Studie „Lauter Hass – leiser Rückzug“ aus dem vergangenen Jahr hat aber gezeigt, dass einige Gruppen überdurchschnittlich stark zur Zielscheibe von abwertenden, entwürdigenden oder einschüchternden Aktionen werden.

Bei Frauen hat der Hass im Netz oft eine sexistische Dimension: Fast jede zweite junge Frau hat zum Beispiel über Nachrichten-

dienste wie Whatsapp ungefragt ein Nacktfoto erhalten und jede fünfte wurde sexuell im Internet belästigt. Inhalte der Hasskommentare beziehen sich am häufigsten auf politische Ansichten. Menschen mit Migrationshintergrund und Personen mit bi- oder homosexueller Orientierung werden ebenfalls oft diskriminiert. Für die Studie, die im Rahmen des Kompetenznetzwerks „Hass im Netz“ entstanden ist, wurden 3000 Internetnutzende ab 16 Jahren befragt.

Wie groß das Problem von Hass und Hetze im Netz mittlerweile ist, lässt sich am stark wachsenden Beratungsbedarf feststellen. Im März dieses Jahres informierte HateAid auf der Webseite, dass wegen der vielen Anfragen zeitweise keine neuen bearbeitet werden konnten. **Jörg Ciszewski**

## Info

Die Organisation HateAid ist eine bundesweit tätige gemeinnützige GmbH zur Beratung und Unterstützung von Betroffenen von Online-Hassrede und digitaler Gewalt. Telefonische Sprechstunden sind Montag 10 bis 13 Uhr und Donnerstag 15 bis 18 Uhr. Außerdem besteht die Möglichkeit, mit dem Beratungsteam zu chatten und online einen Termin zu vereinbaren.

☎ (030) 25 20 88 38

🌐 [www.hateaid.org](http://www.hateaid.org)

## Eine Kreditkarte ist keine Altersfrage

Der 90-jährige Friedrich Heither verklagt erfolgreich eine Bank wegen Diskriminierung

Friedrich Heither wollte nichts Besonderes, dachte er, als er bei einer Bank eine Kreditkarte beantragte. Doch trotz solider Finanzen wurde ihm diese mit Hinweis auf sein Alter verweigert. Der 90-jährige Jurist gab nicht klein bei, sondern klagte wegen Altersdiskriminierung. Eine echte Pioniertat.

Diesen Rechtsstreit hat die Stiftung Warentest (Heft „Finanzen“ 3/2025) aufgegriffen. Denn nach Aussage von Redakteur Christoph Herrmann ist das, was Friedrich Heither erlebt hat, kein Einzelfall. Immer wieder berichten Leserinnen und Leser seiner Redaktion, dass ihnen Kredite ab Mitte 60 nicht mehr gewährt werden.

Bei Friedrich Heither ging es nicht einmal um eine große Anschaffung oder gar einen Immobilienkauf. Er wollte lediglich eine Kreditkarte mit einem eher kleinen Verfügungsrahmen von 2500 Euro haben. Die Bonität des früheren Richters steht außer Frage. Alleine seine monatliche Pension beträgt 6000 Euro.

Die Begründung der Bank, er sei mit seinen damals Ende 80 Jahren leider zu alt für eine Kreditkarte, und im Falle seines Todes könnten die Erben seine Schulden möglicherweise nicht ausgleichen, wollte Heither nicht akzeptieren. Und mit dem früheren Vorsitzenden Richter des Bundesarbeitsgerichts hatte es die Bank mit einem erfahrenen Juristen zu tun, der sich



Foto: Severin Wohlleben

Friedrich Heither hat sich von der Bank nicht einschüchtern lassen.

nicht einfach abspesen ließ. Er verklagte die Bank wegen Altersdiskriminierung – erfolgreich.

## Es geht ums Prinzip

Die Bank, die ihm die Kreditkarte verweigerte, war nicht seine Hausbank. Dort ist er seit vielen Jahren angesehener Kunde. Diese hätte ihm seinen Wunsch erfüllt, sagt er, allerdings wäre die Karte dort teurer gewesen. Dass Heither sich dies auch hätte leisten können, spielte für ihn keine Rolle. Es ging ihm ums Prinzip.

Die juristische Begründung des abgewiesenen Kunden, der zum Kläger wurde, lautete: Wenn ihm trotz Bonität eine Kreditkarte verweigert wird, ist das eine Altersdiskriminierung. Seine höhere Wahr-

scheinlichkeit, bald zu sterben, reiche als Grund nicht aus, ihm das Angebot zu verwehren.

Es liegt seiner Meinung nach ein Verstoß gegen das Diskriminierungsverbot vor, wie es im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz festgelegt ist. Die Vergabe von Kreditkarten sei ein Massengeschäft und kein individueller Vertrag, deswegen dürfe ihm nicht wegen seines Alters die Kreditkarte verweigert werden.

Heither verklagte die Bank auf Entschädigung. Das Amtsgericht Kassel gab ihm Recht und setzte Schadenersatz in Höhe von 3000 Euro fest (Az. 435 C 777/23). Auch die Berufung der Bank vor dem Landgericht Kassel wurde abgewiesen, das Urteil ist rechtskräftig (Az. 4 S 139/23).

„Es gab zuvor kein einziges Urteil in einer solchen Sache. Deshalb war Heithers Klage eine echte Pionierleistung“, sagt Redakteur Christoph Herrmann. Er hat ihn deshalb auch als „Mutmacher“ bezeichnet.

Wer wie Heither über genügend Bonität verfügt und dennoch mit Hinweis auf das Alter eine Kreditkarte oder einen Kredit verweigert bekommt, für den sei es einen Versuch wert, sich nach dessen Vorbild zu wehren, sagt Herrmann. Aber am besten mit Anwalt.

## Entschädigung fordern

Die Stiftung Warentest rät: „Fordern Sie das Geldinstitut zu einer Zahlung von 3000 Euro auf, wie sie die Gerichte im Fall Heither für richtig hielten. (...) Setzen Sie eine Frist von mindestens zwei Wochen. Bleibt die Zahlung aus, schalten Sie einen Rechtsanwalt ein, der Erfahrungen im Streit um Entschädigungen nach dem Gleichbehandlungsgesetz hat.“

Je nach verweigertem Kreditrahmen kann auch eine höhere Entschädigung als 3000 Euro angemessen sein. Achtung: Wer vor Gericht gehen will, muss erst einmal Anwaltskosten zahlen, beziehungsweise dafür seine Rechtsschutzversicherung in Anspruch nehmen. Der Sozialverband VdK darf seine Mitglieder in solchen Rechtsfällen nicht vertreten.

**Dr. Bettina Schubarth**

## IMPRESSUM

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

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

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

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

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

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

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

**Anzeigenverwaltung: Anzeigen für Gesamtausgabe und Landesseiten Berlin-Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Niedersachsen-Bremen, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland:** Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, 82065 Baierbrunn, Geschäftsführung: Andreas Arntzen (Vorsitzender Geschäftsführung), Dr. Dennis Ballwieser (Geschäftsführer), Leitung Media Management: Marco Bergmann, Ansprechpartnerin: Ina Sedlmeyer, Telefon: (0 22 02) 8 17 88 95, E-Mail: anzeigen@wortundbildverlag.de, Internet: www.vub-media.de

**Anzeigen für Landesausgabe Bayern:** Sozialverband VdK Bayern, Presseabteilung, Schellingstraße 31, 80799 München, Telefon: (0 89) 21 17-3 06, Fax: (0 89) 21 17-1 96, E-Mail: anzeigen.bayern@vdk.de

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

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

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

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

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

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



# Weltpremiere mit Prothese

John McFall wird erster Para-Astronaut der Geschichte – Vorbereitung für Weltraumflug läuft

In den kommenden Jahren soll erstmals ein Mensch mit Behinderung ins Weltall fliegen. Die Europäische Weltraumorganisation ESA nahm den Briten John McFall, der eine Beinprothese trägt, ins Astronautenteam auf.

Dass er nun der erste Astronaut der Welt mit einer Behinderung ist, mache ihn „mächtig stolz“, sagt der 43-jährige John McFall nach seiner Berufung. Er fügt jedoch gleich mit britischem Understatement hinzu, dass er in dem Prüfverfahren „relativ passiv“ gewesen sei. „Ich musste nur gesund sein und zeigen, dass ich es kann.“ Gleichzeitig betont der Engländer, dass er „glücklich“ ist, die Kriterien zu erfüllen, und sich nie hätte träumen lassen, einmal Astronaut zu werden.

## Extreme Prüfungen

Wie für jeden anderen Bewerber war es natürlich auch für ihn alles andere als einfach, ins Astronautenteam der ESA aufgenommen zu werden. So muss John McFall nicht nur überdurchschnittlich sportlich und fit sein, sondern sich auch extremen Prüfungen unterziehen. Teilweise trug er dabei seine Prothese, teilweise nicht.

Mit 19 Jahren hatte der Engländer einen schweren Motorradunfall. Er verletzte sich so schwer am rechten Bein, dass dieses ober-

halb des Knies amputiert werden musste. Er bekam eine Prothese und lernte nicht nur, damit zu gehen. Er begann auch eine Karriere als Para-Leichtathlet und wurde in kurzer Zeit einer der besten Prothesenläufer der Welt. Gleich zu Beginn seiner Laufbahn gewann er bei den Leichtathletik-Europameisterschaften Bronze über 200 Meter. Ein Jahr später folgte WM-Silber über 100 Meter und Bronze über 200 Meter, und 2008 errang er bei den Paralympischen Sommerspielen in Peking Bronze über die 100 Meter. Später wurde er Botschafter der Paralympics 2012 in London.

Parallel zur Sportlerkarriere studierte er Medizin, arbeitete als Chirurg, Orthopäde und Traumaspezialist an Kliniken in Wales und England, machte seinen Dokortitel, wurde Facharzt für Traumatologie und Orthopädie und gehört dem „Royal College of Surgeons“, dem Berufsverband der Chirurgen in England und Wales, an. Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

John McFall war schon „immer neugierig, wie bestimmte Dinge funktionieren“, und lernt gerne etwas Neues, sagt er. So hörte er mit großem Interesse von der Ausschreibung der ESA im Frühjahr 2021. Damals suchte die Weltraumbehörde erstmals auch Menschen mit Behinderung, die sich für eine Ausbildung zur



John McFall gehört jetzt zum Astronautenteam der Europäischen Weltraumorganisation ESA.

Foto: ESA/P. Sebirot

Astronautin oder zum Astronauten interessierten. McFall bewarb sich, wurde 2022 ausgewählt und absolvierte die ESA-Machbarkeitsstudie „Fly!“ – und das mit Erfolg. Dabei wurde auch seine Prothese ausgiebig geprüft, ob sie für einen Weltraumflug geeignet ist. Der deutsche Hersteller begleitete das Verfahren, entwickelte McFalls

Prothese entsprechend weiter und ist nun gespannt, wann er ins All starten wird.

Daniel Neuenschwander, ESA-Direktor für astronautische und robotische Exploration, kann bisher noch kein Datum nennen, spricht jedoch von einem „historischen Moment“. Erstmals gehört ein Mensch mit Behinderung zum

Astronautenteam. John McFall ist nun in derselben Position wie alle anderen Teammitglieder auch und muss sich für einen Einsatz bewähren.

## ISS als Ziel

Es sei das Ziel, dass der Brite, wie alle anderen auch, in den kommenden Jahren in den Weltraum startet, betont Neuenschwander. Die Internationale Weltraumstation ISS soll noch bis 2030 in Betrieb sein, und bis dahin soll es eine Mission geben, zu der McFall gehören wird.

Der Brite blickt positiv auf das Auswahlverfahren zurück: „Ich habe es nie als seltsam empfunden, als Testperson beteiligt zu sein“, erzählt er. „Ich war sehr zuversichtlich, dass ich mein Fachwissen und meine Kenntnisse einbringen kann.“

Die Prothese wird bei seiner Mission auf jeden Fall wichtig sein, wie er dem Magazin „GEO“ erklärte: „Die Astronauten und Astronautinnen benutzen ihre Beine für vieles. Sie verankern sich etwa mit dem Fuß, während sie Experimente durchführen oder sich die Zähne putzen.“

McFall wird bei seiner Mission nicht alles machen können, voraussichtlich auch keinen Weltraumspaziergang. Als Astronaut bringt er die Inklusion aber auf jeden Fall voran. **Sebastian Heise**

## Schwerbehindertenvertretungen stärken

Menschen mit Behinderung sollen lange im Arbeitsleben bleiben können

Schwerbehindertenvertretungen leisten wichtige Arbeit für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung. Der Sozialverband VdK setzt sich daher für die Verbesserung ihres Rechtsstatus ein.

Doch was genau macht eine Schwerbehindertenvertretung (SBV) eigentlich? Wer in der SBV tätig ist, fördert die Eingliederung schwerbehinderter und gleichgestellter Menschen im Betrieb, steht ihnen bei Problemen oder Fragen zur Seite und vertritt ihre Interessen. Unternehmen müssen die SBV hinzuziehen, wenn ein schwerbehinderter Mensch beispielsweise eingestellt, versetzt oder gekündigt werden soll.

Betriebe, in denen mindestens fünf schwerbehinderte Menschen beschäftigt sind, müssen eine SBV haben, die eine Vertrauensperson und mindestens ein stellvertretendes Mitglied umfasst. Mitglieder der SBV werden in der Regel alle vier Jahre neu gewählt. Zur Wahl aufstellen lassen können sich alle, die am Wahltag mindestens 18 Jahre alt sind, mindestens sechs Monate im Betrieb sind und keine Leitungsfunktion haben.

## Teilhabe ermöglichen

Der Sozialverband VdK unterstützt schon lange die Arbeit von Schwerbehindertenvertretungen. Denn die Beteiligung am Arbeitsleben ist für Menschen mit Behin-



Schwerbehindertenvertretungen setzen sich in Betrieben für gute Arbeitsbedingungen für Menschen mit Behinderung ein. Foto: imago/imagebroker

derung ein wichtiger Faktor der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft. Die SBV leisten gute Arbeit darin, dass Menschen mit Beeinträchtigungen so lange wie möglich unter vernünftigen Arbeitsbedingungen im Arbeitsleben bleiben können. Auch viele VdK-Landesverbände sind in diesem Bereich unterstützend aktiv. Sie führen beispielsweise Schulungen und Veranstaltungen für Schwerbehinderten-Vertrauensleute durch und beraten speziell zu Fragen, die für eine SBV wichtig sind.

Auf politischer Ebene setzt sich der VdK dafür ein, die Rechte der Schwerbehindertenvertretungen zu verbessern. Er plädiert zum Beispiel dafür, dass die SBV bereits im Vorfeld von geplanten personellen Maßnahmen angehört wird. Zudem sollte eine Unwirksam-

keitsklausel regeln, dass eine Entscheidung des Arbeitgebers nicht gilt, wenn die SBV nicht rechtzeitig hinzugezogen worden ist. Der VdK ist zudem für eine Verpflichtung des Arbeitgebers, den Arbeitsplatz digital und mit barrierefreier Kommunikationstechnik auszustatten.

## VdK fordert Stärkung

Der VdK setzt sich dafür ein, dass auch in kleinen und mittleren Unternehmen die Arbeit der SBV gestärkt wird. Vertrauenspersonen sollten stunden- oder tageweise für die Aufgaben in der Schwerbehindertenvertretung freigestellt werden. Das ist im Moment nur in Betrieben ab 100 zu betreuenden schwerbehinderten Beschäftigten möglich. **Lisa John**

## Fliegen auf eigene Gefahr

Menschen mit Behinderung brauchen Rechtsschutz

Seit zwölf Jahren liegt die Novellierung der europäischen Fluggastrechteverordnung auf Eis. Vor allem für Menschen mit Behinderung ist das ein Problem.

Es passiert immer wieder bei Flugreisen: Angekommen am Urlaubsort wartet man am Gepäckband vergeblich auf seinen Koffer. Aus einem Bericht des Airline-Dienstleisters Sita geht hervor, dass im Jahr 2023 rund 36,1 Millionen Gepäckstücke nicht gemeinsam mit ihren Besitzern ans Ziel gekommen sind. Für Menschen mit Behinderung kann der Verlust des Gepäcks nicht nur Ärger, sondern eine echte Einschränkung bedeuten. Im schlimmsten Fall kommen Betroffene nicht mehr vom Flughafen weg, weil zum Beispiel die Mobilitätshilfe beschädigt oder gar nicht angekommen ist. Und als würde das nicht reichen, haftet die Fluggesellschaft derzeit weder vollumfassend für Beschädigung oder Verlust, noch sorgt sie für adäquaten Ersatz.

Um das zu ändern, müsste die europäische gesetzliche Grundlage novelliert werden. Doch Verhandlungen darüber liegen seit zwölf Jahren auf Eis. Es hatte zwar verschiedene Vorschläge gegeben, doch bisher ist zur Verbesserung der Situation von Menschen mit Behinderung kaum etwas passiert.

Der Sozialverband VdK spricht sich daher für eine Wiederaufnahme der Verhandlungen aus. Vor

allem die Barrierefreiheit und die Rechte von Menschen mit Behinderung müssen deutlich verbessert werden. Der VdK fordert unter anderem eine Haftung der Fluggesellschaft für die Beschädigung oder den Verlust von Mobilitätshilfen in voller Höhe. Außerdem setzt er sich dafür ein, dass Begleitpersonen kostenfrei mitgenommen werden können, sowie für einen barrierefreien Zugriff auf Informationen und Beschwerdeformulare.

„Seit zwölf Jahren gibt es keine handfesten Fortschritte im Bereich Fliegen“, sagt VdK-Präsidentin Verena Bentele. „Das muss sich umgehend ändern und die Vorschläge des VdK in einen verbindlichen gesetzlichen Rahmen übernommen werden.“ **lin**

– Anzeige –

## Treppenlift

**Bundesweiter Service, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr**

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

**Neu oder gebraucht**

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

Auch zur Miete

**VdK-TV-MAGAZIN IN SPORT1**

**„miteinander“ im April**

In der April-Ausgabe des TV-Magazins **miteinander** geht es unter anderem um die Auswirkungen der Bundestagswahl vom 23. Februar auf den Sozialstaat. Denn dieser steht, wenn die Regierung sparen muss, immer sofort auf der Streichliste. Viel zu teuer seien die Sozialversicherungen, heißt es dann stets aufs Neue. Ob beim Arbeitslosengeld oder bei den Renten, in der Kranken- wie in der Pflegekasse – Leistungskürzungen seien notwendig, sonst sei das alles nicht mehr finanzierbar. Dieser Vorwurf wird allerdings auch durch ständige Wiederholung nicht stichhaltiger. Der Sozialverband VdK hat sich einmal genau angeschaut, wie viel Geld die Sozialversicherungen aufbringen müssen für Leistungen, die die Gesellschaft insgesamt betreffen. Es handelt sich um Ausgaben, die eigentlich von der Allgemeinheit zu tragen sind – also durch Steuergelder. Weil aber auch das Geld in der Staatskasse knapp ist, hat der VdK einige steuerpolitische Vorschläge für eine neue Bundesregierung parat, die zu Mehreinnahmen führen – und die obendrein dazu beitragen, dass die Steuerlast sozial gerecht verteilt ist. In der April-Sendung des VdK-Magazins **miteinander** befra-

gen wir Menschen, die sich damit auskennen, und zeigen, wie der Staat gerechter finanziert werden kann.

**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.

**Programm**

**April-Ausgabe auf Sport1**

Samstag, 19. April, 12 Uhr; Wiederholungen am Dienstag, 22. April, um 7 Uhr und am Mittwoch, 23. April, um 1 Uhr.

**Nach TV-Ausstrahlung jederzeit abrufbar auf vdk.de**



**Aktuelle Filme auf VdK-TV**

**VdK-Aktion JASOZIAL**

Die Koalitionsgespräche nach der Bundestagswahl laufen. Deshalb warnt VdK-Präsidentin Verena Bentele die künftige Bundesregierung davor, was auf dem Spiel steht, wenn geplante Sparmaßnahmen den Sozialstaat treffen. Für den Sozialverband VdK ist es jetzt wichtiger denn je, deutlich zu machen, dass sich nur mit einer Stärkung der sozialen Sicherungssysteme wachsende Ungleichheit und Spaltung in diesem Land abwenden lassen. Der größte Sozialverband Deutschlands bringt seine Forderungen in der VdK-Aktion JASOZIAL auf den Punkt.

**Ausblick: 75 Jahre VdK**

Zur großen VdK-Geburtstagsparty anlässlich des 75-jährigen Bestehens des VdK Deutschland im Berliner „Café Moskau“ gaben sich Politikerinnen und Politiker ein Stelldichein, darunter der damalige Bundeskanzler Olaf Scholz. In seiner Rede lobte er, dass der VdK „nahe dran ist“ an den Menschen und ihnen „praktische und unkomplizierte Hilfe vor Ort“ anbiete. Diese Glaubwürdigkeit trage dazu bei, dass die Politik die Empfehlungen und Konzepte des VdK ernst nimmt. Familienministerin Lisa Paus betonte: „Gerade in der Krise braucht man ein Miteinander.“ Dass es dieses Miteinander unter den 2,3 Millionen VdK-Mitgliedern gibt, zeigt sich nicht nur bei einem so offiziellen Anlass wie diesem Festakt anlässlich des 75. Geburtstags des Sozialverbands, sondern



VdK-Sozialrechtsexperte Ronny Hübsch erklärt in einem Video der Reihe „Rat & Tat“, worauf pflegende Angehörige in Sachen Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung achten müssen. Foto: VdK

lässt sich auch in jedem einzelnen VdK-Ortsverband tagtäglich erleben.

**„Rat & Tat“**

Thema der neuen Ausgabe des beliebten Formats „Rat und Tat“ ist die sozialrechtliche Absicherung von pflegenden Angehörigen. Mehr als 80 Prozent der 5,7 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Für viele Betroffene bedeutet eine Pflegezeit, dass sie beruflich kürzertreten oder sogar vorübergehend im Job pausieren müssen, weil sie die Betreuung des pflegebedürftigen Familienmitglieds ansonsten nicht meistern könnten. Doch welche Konsequenzen hat das für sie in Hinblick auf ihre Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und

Unfallversicherung? Darüber gibt Ronny Hübsch, VdK-Experte für Sozialrecht und Geschäftsführer des VdK-Bezirks Nordbaden, leicht verständlich, fachkundig und detailliert Auskunft.

**VdK-TV**

Die Redaktion des Videoportals VdK-TV informiert Sie regelmäßig zu wichtigen sozialen und rechtlichen Themen. Alle Filme sind abrufbar unter [www.vdktv.de](http://www.vdktv.de)



- Anzeige -



**JETZT IN IHRER APOTHEKE VOR ORT**

**Wissen, was hinter dem Dampf steckt**

Fakten, Forschung und neue Erkenntnisse.



Gesundheit hat einen Ort.

## LANDESVERBAND

## Im Gespräch

Paul Weimann und Jörg Kubitzki Seite 14

## Ehrenamt

Gutes tun in jeder Generation Seite 15

## Barrierefreiheit

Bahnreise mit Hindernissen Seite 16

## VdK-Junioren rufen zum Protesttag auf

## Inklusion

ist Teil der Lösung!



Protesttag  
5. Mai 2025

Fehlende Barrierefreiheit, ausgrenzende Strukturen, diskriminierende Haltungen gegenüber Menschen mit Beeinträchtigungen... Die Ursachen, die eine gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen verhindern, sind bekannt. An gesetzlichen Grundlagen und konkreten Lösungen fehlt es nicht. Trotzdem geht es nur schleppend auf dem Weg zu einer gerechten und inklusiven Welt voran.

Zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 5. Mai senden die VdK-Juniorinnen und -Junioren einen deutlichen Appell an Politik und Öffentlichkeit: Die Umsetzung geltender Menschenrechte ist eine Verpflichtung – kein Wunschprogramm.

Dringender denn je braucht es bei den großen gesellschaftlichen Herausforderungen, sozialen und wirtschaftlichen Unsicherheiten sowie zunehmend menschenfeindlichen Ansichten vereinte Anstrengungen für mehr Teilhabe, mehr Barrierefreiheit, mehr Zusammenhalt.

Der VdK ist dabei! Mit vielfältigen Aufklärungs- und Mitmachaktionen werden wir im Aktionszeitraum vom 26. April bis zum 11. Mai in Hessen und Thüringen ein starkes Zeichen setzen. Gemäß dem Motto des Protesttages „Inklusion ist Teil der Lösung!“ wollen wir sichtbar machen, dass Vielfalt und ein solidarisches Miteinander ein Gewinn für uns alle ist.

Mehr über die VdK-Aktivitäten rund um den 5. Mai erfahren Sie auf unserer Website: <https://hessen-thueringen.vdk.de>

## Gegen das Lohngefälle!

Am Equal Pay Day demonstrierten die VdK-Frauen für mehr Gerechtigkeit beim Arbeitseinkommen



Unterstützt von der Landesgeschäftsführerin Claudia Koeppen-Rokstein (links) und der stellvertretenden Landesvorsitzenden Dr. Daniela Sommer begrüßte die Landesfrauenvertreterin Sonja Franz (rechts) die Kundgebungsteilnehmerinnen auf dem Mauritiusplatz in Wiesbaden. Foto: Miriam Leonardy

Auch dieses Jahr waren die VdK-Frauen wieder am Equal Pay Day aktiv: Bei Kundgebungen in Wiesbaden und Erfurt sowie mehreren lokalen Veranstaltungen in Hessen und Thüringen machten sie klar: Beim Lohn herrscht keine Gerechtigkeit, immer noch verdienen Frauen im Durchschnitt bei gleicher Qualifikation deutlich weniger als Männer.

Der internationale Protesttag gegen Lohndiskriminierung, der Equal Pay Day, findet immer an dem Datum statt, bis zu dem Frauen aufgrund ihres niedrigeren Verdienstes rein rechnerisch umsonst gearbeitet haben. 2025 war das der 7. März, weil der geschlechterbedingte Lohnabstand im Vorjahr 16 Prozent betrug. „Für dieses Verdienstgefälle gibt es mehrere Ursachen“, sagt VdK-Landesfrauenvertreterin Sonja Franz. „Ein Grund sind fehlende Informationen zum Gehaltsgefüge. Wenn eine Mitarbeiterin nicht weiß, was der Kollege

verdient, kann sie nicht überprüfen, ob sie gleich oder schlechter bezahlt wird als er.“ Deshalb demonstrierten die VdK-Frauen dafür, dass die 2023 erlassene EU-Richtlinie zur Entgelttransparenz, wie mit den Mitgliedstaaten vereinbart, bis Juni 2026 in nationales Recht umgesetzt wird, auch in Deutschland.

Doch nach Auffassung des VdK ist es mit Transparenz allein nicht getan. „Viele Frauen entscheiden sich notgedrungen für eine Tätigkeit in Teilzeit, weil familiäre Pflichten wie die Erziehung der Kinder und die Pflege von Angehörigen vorrangig von ihnen übernommen werden. Statistisch gesehen leisten Frauen in jeder Woche etwa neun Stunden mehr Sorgearbeit als ihre männlichen Partner“, sagt Sonja Franz: „Das wirkt sich negativ auf ihr Einkommen, ihre Karrierechancen und auf ihre Altersabsicherung aus.“ Die Folge: Jede vierte Rentnerin sieht sich an ihrem Lebensabend mit Armut konfrontiert.



In Erfurt machte der VdK zusammen mit dem DGB auf den anhaltenden Lohnunterschied zwischen Frauen und Männern aufmerksam. Bei der Kundgebung auf dem Fischmarkt zeigten sich auch einige männliche Mitglieder solidarisch mit den Forderungen der VdK-Frauen. Foto: Jochen Schneider

Deshalb fordert der VdK, das Angebot an Ganztagsbetreuungsplätzen in Krippen, Kitas und Schulen deutlich zu verbessern. Laut einer Berechnung des Bundesfamilienministeriums stünden dem Arbeitsmarkt 840.000 zusätzliche Fachkräfte zur Verfügung, wenn alle Mütter von Kindern im Alter unter sechs Jahren so viel arbeiten könnten, wie sie es sich wünschen. In der Pflege könnte eine Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige etwaige Verdienstaufschüsse ausgleichen.

In Erfurt protestierte der VdK zusammen mit dem DGB unter dem Motto „Gleiche Löhne bringt nicht der Weihnachtsmann“ für seine Forderungen. 150 Schokoladen-Nikoläuse mit kleinen transparenten bildeten einen publikumswirksamen Anziehungspunkt auf dem Fischmarkt der thüringischen Landeshauptstadt. Um Gleichheit der Geschlechter zu erreichen, brauche es ein Umdenken in den Köpfen, sagte der stellvertretende VdK-Lan-

desvorsitzende Jörg Kubitzki. „Und das beginnt in unserer patriarchalisch aufgebauten Gesellschaft bei den Männern.“

Auch bei der Kundgebung des VdK zum Equal Pay Day auf dem Mauritiusplatz in Wiesbaden wurde dieses grundlegende gesellschaftliche Problem deutlich benannt. „Die Diskrepanz beim Einkommen beruht auf einer tief in der Gesellschaft verwurzelten Ungerechtigkeit, gegen die wir ankämpfen müssen“, sagte die stellvertretende VdK-Landesvorsitzende Dr. Daniela Sommer. „Frauen haben mehr verdient, nicht nur beim Lohn, sondern auch, was Wertschätzung und Anerkennung betrifft.“

Mehr Informationen und Fotos weiterer VdK-Aktionen zum Equal Pay Day finden Sie auf unserer Website (<https://hessen-thueringen.vdk.de>).

Red.



## Gut informiert mehr erreichen

Fachtagungen zur besseren Unterstützung schwerbehinderter Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Sie stoßen seit Jahrzehnten auf großes Interesse: die Fachtagungen für Schwerbehindertenvertretungen, Inklusionsbeauftragte, Betriebs- und Personalräte, die der VdK zusammen mit dem Landeswohlfahrtsverband Hessen und dem Landesverwaltungsamt Thüringen ausrichtet.

Stets nehmen sehr viele Schwerbehindertenvertrauenspersonen an diesen informativen Veranstaltungen teil. Im Jahr 2025 wird es davon insgesamt neun geben, von denen die erste, im Frühjahr stattfindende Runde mit den Austragungsorten Frankenberg, Obertshausen und Gotha sowie einer Online-Tagung fast abgeschlossen ist. Im April stehen noch das mittelhessische Großlüder sowie für den Herbst drei weitere Termine auf dem Programm.

Bürgermeister, Landräte und andere kommunale Amtsträgerinnen und -träger lassen es sich nicht nehmen, das immer zahlreiche Publikum zu begrüßen. Vorstandsmitglieder des VdK sowie Vertreterinnen und Vertreter der Kooperationspartner tun es ih-



Immer gut besucht: die vom VdK und seinen Kooperationspartnern ausgerichteten Fachtagungen für Schwerbehindertenvertrauenspersonen, Inklusionsbeauftragte, Betriebs- und Personalräte. Foto: Jochen Schneider

nen gleich, bevor es mit den Fachvorträgen zur Sache geht. Neben diesen bieten angeschlossene Infobörsen, bei denen sich verschiedene Institutionen wie etwa die Agentur für Arbeit und die Versorgungsämter präsentieren, die Möglichkeit, viel Nützliches und Neues zum Thema Schwerbehinderung und Beruf zu erfahren. Nicht zuletzt kommt auch der persönliche Austausch nicht

zu kurz, sei es, um einander zu begrüßen und ein paar Worte zu wechseln, weil man sich von früheren Tagungen kennt, oder um fachliche Fragen zu erörtern.

Für den VdK Hessen-Thüringen wiederum ist die regelmäßige Zusammenkunft mit den Schwerbehindertenvertretungen enorm wichtig, weil sie in den Betrieben und Dienststellen direkten Kontakt zu den behinderten Kolle-

ginnen und Kollegen pflegen. Als Multiplikatoren können sie diese über ihre Rechte informieren und ihnen auch den VdK als Interessenvertreter und Fachverband für sozialrechtliche Fragen empfehlen.

Über die besondere rechtliche Situation von schwerbehinderten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ist auf den Fachtagungen viel zu erfahren: in diesem Jahr über das Kündigungsschutzverfahren während und nach der Probezeit sowie über die Möglichkeiten des Übergangs vom Arbeitsleben in die Rente. fis

## Info

Wenn Sie Schwerbehindertenvertreter, Inklusionsbeauftragter, Betriebs- oder Personalratsmitglied sind und an einer der Veranstaltungen teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter folgenden Kontaktdaten an:

@ sbv@ehrenamtsakademie.de

➔ <http://www.ehrenamtsakademie.de/sbv>

# Jetzt zukunftsstark handeln!

Herausforderungen meistern: Der Landesvorsitzende Paul Weimann und sein Stellvertreter Jörg Kubitzki im Interview

Wie andere große Vereine und Verbände steht auch der VdK Hessen-Thüringen stets vor der Frage, wie die Bedürfnisse seiner Mitglieder auch in Zukunft zu deren Zufriedenheit erfüllt werden können. Im folgenden Interview erläutern der Landesvorsitzende Paul Weimann und sein Stellvertreter Jörg Kubitzki, welche Herausforderungen zu bewältigen sind, um den Verband zukunftsicher aufzustellen.

**Der VdK Hessen-Thüringen hat so viele Mitglieder wie noch nie in seiner Geschichte. In Politik und Öffentlichkeit erfährt der Verband große Anerkennung für seine Arbeit.**

Paul Weimann: Ja, zu unserer aller Freude kratzen wir an der Marke von 300 000 Mitgliedern und bekommen Lob von vielen Seiten. Darüber freuen wir uns, wissen aber auch, dass unser stetiges Wachstum und unsere gute Entwicklung keine Selbstläufer sind.

**Wie kann der Erfolg verstetigt werden?**

Paul Weimann: Wenn wir weiterhin erfolgreich sein wollen, müssen wir noch besser werden – und zwar in allen für unsere Mitglieder wichtigen Bereichen: der Betreuung vor Ort, der sozialpolitischen Lobbyarbeit und der sozialrechtlichen Beratung.

**Was bedeutet das für die tägliche Arbeit?**

Paul Weimann: Wir müssen dafür sorgen, dass sich unsere Mitglieder in der VdK-Familie wohlfühlen, wenn nötig, professionell unterstützt werden und ihre Anliegen durch unser sozialpolitisches Engagement gut und erfolgreich vertreten sehen.

Jörg Kubitzki: Besonders wichtig ist es, zukunfts offen zu agieren. Die Welt ist im Wandel und der Verband muss darauf reagieren. Wir müssen unsere Angebote und Strukturen stets hinterfragen: Werden sie den Wünschen und Bedürfnissen der Mitglieder noch gerecht? Sind sie zeitgemäß? Sind Anpassungen notwendig? Und wenn ja, wie sind diese am effektivsten durchzuführen? Dabei ist uns nicht bange. Wir sind 75 alt und haben es immer wieder geschafft, uns den Anforderungen der Zeit folgend neu auszurichten – das ist unsere absolute Stärke!

**Gibt es aktuell Handlungsbedarf? An welchen Stellschrauben muss gedreht werden?**

Paul Weimann: Um ein Beispiel aus der sozialpolitischen Lobbyarbeit zu nennen: Wir müssen uns noch stärker dafür einsetzen, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen in Hessen und Thüringen mehr Unterstützung bekommen. Denn das Thema Pflege beschäftigt viele unserer Mitglieder, sei es, weil sie an ihre eigene Zukunft



Paul Weimann, Landesvorsitzender  
Fotos: VdK Hessen-Thüringen

denken, sei es, dass sie einen Angehörigen pflegen.

Jörg Kubitzki: Auf dem Gebiet der Sozialrechtsberatung wollen wir noch besser werden, beispielsweise möchten wir die Wartezeiten für einen Termin verkürzen. Die Mitglieder erwarten eine qualitativ hochwertige Beratung, und diese zu gewährleisten halten wir für unsere Pflicht. Auch im „Zielbild 2030“ des VdK Deutschland ist das für alle Landesverbände klar formuliert. Die darin angestrebte weitere Professionalisierung soll mittels hauptamtlicher Beratung unter Einbeziehung der ehrenamtlichen Sozialberater gewährleistet werden.



Jörg Kubitzki, stellvertretender Landesvorsitzender

Paul Weimann: Und natürlich müssen wir auch unsere ehrenamtlich Aktiven besser unterstützen. Denn der Erfolg des VdK hat viele Väter und Mütter. Er basiert nämlich zu einem großen Teil auf der unermüdelichen Arbeit jener Frauen und Männer, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich für den Verband und seine Mitglieder engagieren.

Jörg Kubitzki: Corona und andere Entwicklungen haben dafür gesorgt, dass die Menschen immer weniger miteinander reden. Die ehrenamtlich aktiven VdK-Mitglieder, die Gesichter des VdK in den Kommunen, tun viel dafür, das Verbindende, das Zwischenmenschliche vor Ort zu stärken.

Das gilt es zu unterstützen, indem die Ehrenamtlichen bei organisatorischen und bürokratischen Anforderungen entlastet werden.

**Apropos Bürokratie. Viele sagen, die Zukunft liegt im Digitalen.**

Jörg Kubitzki: In der Sozialrechtsberatung spielt die Digitalisierung eine große Rolle. Hierzu zählt auch die telefonische Erreichbarkeit, die sichergestellt sein muss, da bereits aktuell mehr als 60 Prozent der Beratungen telefonisch erfolgen. Diese Herausforderung müssen wir mit Hochdruck angehen. Denn zum VdK kommen immer mehr Menschen, die Schwierigkeiten mit Ämtern und Behörden haben. Und um ihnen zu ihrem Recht zu verhelfen – sei es beim Antrag auf eine Erwerbsminderungsrente oder beim Antrag auf Schwerbehinderung – muss unsere Beratung gut aufgestellt sein.

Paul Weimann: Auch in der allgemeinen Verwaltung kann die Digitalisierung enorme Erleichterungen schaffen. Gleichzeitig müssen wir im Blick behalten, dass ein Teil unserer Mitglieder älter ist und bei digitalen Prozessen nicht abgehängt werden darf. Aber auch das, was viele als Vergangenheit bezeichnen, ist für uns die Zukunft: der persönliche Kontakt von Mensch zu Mensch, den die ehrenamtlich aktiven VdK-Mitglieder vor Ort garantieren. Egal, was passiert: Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt!

## VdK begrüßt Landarztquote

Abiturnote nicht mehr allein entscheidend

Um dem Ärztemangel auf dem Land zu begegnen, wurde in einigen Bundesländern – darunter auch Hessen und Thüringen – eine sogenannte „Landarztquote“ eingeführt. Über diese Quote werden Studienplätze in Medizin an Bewerberinnen und Bewerber vergeben, deren Abiturnote nicht genügt, um bei der herkömmlichen Vergabe berücksichtigt zu werden.

Im Gegenzug verpflichten sich die angehenden Medizinerinnen und Mediziner in Hessen dazu, im Anschluss an das Studium zehn Jahre lang als Allgemeinarzt in einer unterversorgten Region oder als Facharzt in einem Gesundheitsamt zu arbeiten. In Thüringen werden über die Landarztquote neben Allgemeinmedizinerinnen auch Zahnärztinnen und Zahnärzte ausgebildet, um in Praxen und Medizinischen Zentren in strukturschwachen Gebieten zehn Jahre lang zu praktizieren. Wer sich nicht an die Vereinbarung hält und die zehn Dienstjahre nicht ableistet, dem droht eine Vertragsstrafe von bis zu 250.000 Euro.

In Hessen wurde das Landarztprogramm bereits 2022 gestartet. Im ersten Durchgang konnten über die Quote 58 Studienplätze, 2023 dann 77 und im vergangenen Jahr 76 Plätze an den Universitäten Frankfurt, Gießen und

Marburg vergeben werden. Allgemein wurde die Quote auf 7,8 Prozent aller Studienplätze im Fach Medizin festgelegt, wobei 6,5 Prozent für die künftigen Hausärzte und 1,3 Prozent für die spätere Tätigkeit im Gesundheitsamt vorgesehen sind. Bei der Auswahl geben die persönliche Eignung der Kandidaten sowie etwaige Berufserfahrungen im Gesundheitswesen oder ein ehrenamtliches Engagement den Ausschlag, während der Notendurchschnitt auf dem Abiturzeugnis nur eine untergeordnete Rolle spielt.

In Thüringen wurde die Landarztquote erst im Sommer 2024 vom Landtag beschlossen. Ursprünglich sollten sich die ersten Studentinnen und Studenten dieses Programms für das Wintersemester 2024/25 in Jena immatrikulieren können. Jetzt wurde der Start allerdings auf das Wintersemester 2026/27 verschoben. Geplant ist, in Zukunft sechs Prozent aller vorhandenen Medizinstudienplätze für die angehenden Landärztinnen und -ärzte vorzuhalten.

Der VdK begrüßt die Landarztquote als wichtiges Instrument, um die medizinische Versorgung in ländlichen Regionen zu verbessern. Schon jetzt können in Thüringen rund 100 und in Hessen etwa 350 Arztstühle wegen fehlender Nachfrage nicht besetzt werden. **Barbara Goldberg**

## Vor Ort aktiv gegen den Pflegenotstand

VdK setzt sich auf kommunaler Ebene für ein würdiges Leben im Alter ein

Der VdK-Kreisverband Darmstadt Stadt und Land engagiert sich für eine bessere Pflegeversorgung im Landkreis Darmstadt-Dieburg. Im Austausch mit Kommunalpolitikerinnen und -politikern und im Bündnis mit anderen Organisationen vertritt der Kreisverband die Forderungen des VdK.

Ende 2023 bezogen 423 378 Menschen in Hessen Leistungen aus der Pflegeversicherung, was einem Anstieg gegenüber 2021 um 14,9 Prozent gleichkommt. Um die Versorgung der steigenden Zahl Pflegebedürftiger zu gewährleisten, muss aus Sicht des VdK rasch und zielgerichtet gehandelt werden – nicht nur auf Bundes- und Landesebene, sondern auch in den Kommunen. Deshalb werden verschiedene VdK-Kreisverbände vor Ort aktiv. Sie konfrontieren die in der Kommunalpolitik für die Pflege Zuständigen mit den Ergebnissen des „Hessischen Pflegeberichts 2023“, der Daten zu vorhandenen und fehlenden Versorgungsstrukturen sowie Prognosen für die einzelnen Landkreise liefert. Das Ziel: auf konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der pflegerischen Versorgung vor Ort und der Unterstützung pflegender Angehöriger hinzuwirken.

### VdK nimmt Einfluss

Eine Art Vorreiter des Projekts ist der VdK-Kreisverband Darmstadt Stadt und Land. Bereits im Oktober 2024 hatten dessen Verbandsvertre-



Mit der Kreistagsfraktion der Grünen wurde ein Gespräch zu Verbesserungen im Pflegebereich im Landkreis Darmstadt-Dieburg geführt.

Foto: Petra Neubert

ter und -vertreterinnen auf ihrer Kreiskonferenz ein Positionspapier zur Pflege im Landkreis Darmstadt-Dieburg beschlossen.

„Seit Jahren machen wir darauf aufmerksam, wie wichtig die häusliche Pflege ist“, sagt der stellvertretende Kreisvorsitzende Hans-Jürgen Wittig. „Und seit Jahren fordern wir mehr Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige. Die neuen Zahlen zeigen: Es ist höchste Zeit zu handeln.“

Das Positionspapier des Kreisverbands wurde den Verantwortlichen in der Kreisverwaltung und den Kreistagsfraktionen übermittelt. Vom zuständigen Sozialdezernat erhielt der Kreisverband bereits eine Antwort. Einige Vorschläge, wie etwa der flächendeckende Ausbau des Beratungsangebots, wurden wohlwollend aufgegriffen, andere jedoch mit Verweis auf die Kosten

in Frage gestellt. Aber die VdK-Aktiven blieben am Ball.

### Regionales Pflege-Bündnis

Sie schlossen sich mit anderen zusammen, um gemeinsam den Forderungen Nachdruck zu verleihen. Auf einem Fachtag des regionalen „Bündnis ses Pflege“ wird Hans-Jürgen Wittig, der auch dem VdK-Landesvorstand angehört, ein Forum zu dem für den Sozialverband zentralen Themenbereich „Alter und Pflegebedürftigkeit als Armutsrisiko“ leiten. „Leben im Alter, auf Pflege angewiesen zu sein oder selbst Angehörige zu pflegen – all das darf nicht zur Verarmung führen. Deshalb setzen wir uns als VdK auch weiterhin auf allen Ebenen für ein würdiges Leben im Alter und eine gute Pflegeversorgung ein“, betont Wittig. **Dom**

## Bündelung der Kräfte

Seeheim und Jugenheim haben fusioniert



Freude über den geglückten Zusammenschluss (von links): der Vorsitzende des Kreisverbands Darmstadt Stadt und Land, Dieter Gimbel, die Bürgermeisterin von Seeheim-Jugenheim, Birgit Kannegießer, der Vorsitzende des Bezirksverbands Darmstadt, Helmut Schwoil, Ortsverbandsvorsitzender Andreas Stauß, seine Stellvertreterin Cornelia Weitzel, Beisitzer Barrierefreiheit Thomas Czichy, Schriftführerin Irene Keil, Kassensführer Michael Graf und Beisitzer für Veranstaltungen Günther Färbert. Foto: Anne Lotte Bahr

Die südhessischen Ortsverbände Seeheim und Jugenheim haben sich zum neuen VdK-Ortsverband Seeheim-Jugenheim zusammengeschlossen.

Mit diesem Schritt bündeln die Ortsverbände ihre Kräfte, um ihre Mitglieder noch umfassender unterstützen und die sozialen Angebote weiter ausbauen zu können. Der Zusammenschluss wurde im Rahmen einer außerordentlichen Mitgliederversammlung in der Bürgerhalle in Jugenheim vollzogen, zu der der Vorsitzende des

Kreisverbands Darmstadt Stadt und Land, Dieter Gimbel, eingeladen hatte. In seiner Rede hob Gimbel die Bedeutung dieser Entscheidung für die Zukunft des Verbands in der Region hervor.

Besonderen Zuspruch erhielt der neue Ortsverband mit seinen mehr als 400 Mitgliedern durch die Anwesenheit und Unterstützung der Bürgermeisterin von Seeheim-Jugenheim, Birgit Kannegießer, die den Zusammenschluss begleitete und die Bedeutung des VdK für die Gemeinde betonte. **Red.**

## ICH BIN BEIM VdK, WEIL...

### Gutes tun in jeder Generation

Adelheid Jung engagiert sich nicht nur, aber besonders viel im VdK

Sich sozial zu engagieren ist wichtig, findet Adelheid Jung. Das habe sie von ihren Eltern gelernt. Sie selbst kann mittlerweile auch als Vorbild gelten. Denn die ehemalige Immobilienfachfrau setzt sich in vielerlei Hinsicht zum Wohle anderer Menschen ein, und das nicht nur im VdK.

Vor einigen Jahren habe sie eher zufällig erfahren, dass der Ortsverband Friedrichsdorf das Amt der Kassensführung neu besetzen wollte. „Dafür habe ich mich beworben, aber leider hatte man bereits jemanden gefunden“, erinnert sie sich: „Aber es hieß: ‚Komm‘ trotzdem zu uns. Im VdK gibt es immer genug zu tun.“

Das kann Adelheid Jung bestätigen, denn aktuell ist sie Schriftführerin nicht nur im Ortsverband, sondern auch im Kreisverband Hochtaunus, im Bezirksverband Frankfurt und im Arbeitskreis Sozialpolitik. Vor zwei Jahren hat sie sich außerdem zur Revisorin ausbilden lassen. Die Arbeit mit Zahlen liege ihr, meint sie, schließlich verfügt sie über eine kaufmännische Ausbildung und jahrelange Berufserfahrung im Immobilienmanagement. Und am Ortsverband Friedrichsdorf



Adelheid Jung

Foto: privat

gefällt ihr, dass seine Ehrenamtlichen so aktiv sind und den Mitgliedern viel zu bieten haben, von Wanderungen und Exkursionen bis zu Seniorennachmittagen und Informationsveranstaltungen.

Zusätzlich sammelt Adelheid Jung Sachen, Haushaltsgegenstände, Kleidung – eben alles, was Menschen, denen Not und Mangel vertrauter sind als Wohlstand und Überfluss, gut gebrauchen können. Ihre Freunde und Bekannte wissen das inzwischen und rufen sie an, wenn sie etwas zu verschenken

haben. Was Adelheid Jung auf diese Weise zusammenträgt, das gibt sie weiter: an Obdachlose in der Rheinmain-Region zum Beispiel. Regelmäßig belädt sie auch ihr Auto und fährt Töpfe, Pfannen, Schuhe und Kleider nach Tschechien; auch an Notleidende in der vom Krieg gebeutelten Ukraine hat sie bereits viele nützliche Sachen verteilen können. Einmal pro Woche arbeitet Adelheid Jung zudem ehrenamtlich in einer Frankfurter Filiale der Organisation Oxfam und sortiert und bepreist dort gespendete Secondhand-Mode. Mit dem Erlös finanziert Oxfam weltweit Projekte zur Bekämpfung von Armut und Hunger. „Mir bringt das alles großen Spaß, ich mache das gern“, sagt Adelheid Jung. Über das gemeinsame Engagement seien auch neue Freundschaften entstanden: „Man bekommt auf jeden Fall immer viel zurück.“

Seit die Enkelkinder größer und eigenständiger geworden sind, gehört auch die Tochter von Adelheid Jung zum Oxfam-Team und dekoriert die Schaufenster der Verkaufsfiliale. Insofern stimmt das mit dem Vorbild: Gutes tun in der dritten Generation – was für eine schöne Familientradition. **Barbara Goldberg**

## Prominenter Besuch



Bei der MEMOLife, einer Fachausstellung für Bauen, Wohnen und Leben in Marburg, war der VdK mit einem Stand vertreten. Es herrschte großer Andrang, auch die hessische Ministerin für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales, Heike Hofmann (links), schaute vorbei. Darüber freuten sich der Ortsverbandsvorsitzende Klaus-Dieter Weidemüller und die Frauenvertreterin des Bezirks- und Kreisverbands Marburg, Christiane Spenner.

Foto: Katharina Deppe

## Vorteile für ehrenamtlich Aktive

Wie bekommt man in Hessen und Thüringen eine Ehrenamts-Card?

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich, im VdK, in Sportvereinen und anderen gemeinnützigen Organisationen. Die hessische und die thüringische Landesregierung vergeben gemeinsam mit den Landkreisen und den kreisfreien Städten als Zeichen der Wertschätzung eine Ehrenamts-Card für Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise für die Gesellschaft engagieren.

Die Dauer des nachzuweisenden Engagements ist in vielen hessischen Städten und Landkreisen in Hessen auf drei Jahre gesenkt worden. Eine Ehrenamts-Card kann erhalten, wer sich seit mindestens drei Jahren, mehr als fünf Stunden in der Wo-

che bei einer oder mehreren gemeinnützigen Organisationen ehrenamtlich engagiert, ohne dafür eine pauschale Aufwandsentschädigung zu erhalten. Um die Thüringer Ehrenamts-Card zu erhalten, muss man mindestens fünf Jahre aktiv (bzw. seit Gründung) in einem Verein, einer Organisation oder einer Initiative eingebunden sein.

### Vergünstigungen

Sowohl in Hessen als auch in Thüringen kann die Ehrenamts-Card bei der Verwaltung der Landkreise und der kreisfreien Städte oder der Sonderstatusstädte beantragt werden.

Inhaber der Ehrenamts-Card können eine Fülle von attraktiven

Vergünstigungen in Anspruch nehmen. Dazu gehören Veranstaltungen aus Spitzensport und Kultur ebenso wie Kinos und Museen, Volkshochschulkurse, Schwimmbäder und andere Freizeiteinrichtungen. Neben dauerhaften Vergünstigungen werden auch immer wieder attraktive Sonderaktionen, Gewinnspiele und Freikarten angeboten.

### Nützliche Adressen

Mehr Informationen finden Sie im Internet:

<https://www.thueringer-ehrenamtsstiftung.de/>

<https://verwaltungsportal.hessen.de/> (Bürgerinnen, Bürger/Wahlen, Engagement und Beteiligung/Bürgerengagement) **fis**

## Politische Bildungsreise



Auf Einladung der Abgeordneten Dr. Bettina Hoffmann besuchten Mitglieder des Kreisverbands Fritzlar-Homberg den Deutschen Bundestag in Berlin. Weitere Stationen ihres Aufenthalts in der Hauptstadt waren die Gedenkstätte für die ermordeten Juden Europas und die Ausstellung „Alltag in der DDR“, zu sehen im Museum in der Kulturbrauerei.

Foto: Presse- und Informationsamt der Bundesregierung

## RECHT

### Gefangene an arbeitsfreien Tagen versichert

Bei Gefangenen können neben arbeitsfreien Wochenend- und Feiertagen auch andere arbeitsfreie Tage der Versicherungspflicht unterliegen und zur Erfüllung der Anwartschaftszeit dienen.

Während der Inhaftierung können Gefangene eine Anwartschaft auf Arbeitslosengeld für die Zeit nach der Haftentlassung erwerben. Sie sind in der Arbeitslosenversicherung versicherungspflichtig nicht nur an den

einzelnen Tagen, für die sie Entgelt erhalten, oder an arbeitsfreien Wochenend- und Feiertagen. An diesen Tagen gilt die Versicherungspflicht nach dem Wortlaut des Gesetzes bereits als fortbestehend. Vielmehr können auch andere arbeitsfreie Tage der Versicherungspflicht unterliegen und zur Erfüllung der Anwartschaftszeit dienen.

Voraussetzung ist allerdings, dass sie innerhalb eines zusammenhängenden Arbeitsabschnitts

liegen und jeweils vier Wochen nicht überschreiten. Unter Berücksichtigung der Besonderheiten der Beschäftigung von Gefangenen ist von einem zusammenhängenden Arbeitsabschnitt so lange auszugehen, wie dem Gefangenen durch die Vollzugsbehörde eine bestimmte Beschäftigung zugewiesen ist. Endet diese, endet auch der zusammenhängende Arbeitsabschnitt. (Entscheidung des Bundessozialgerichts, Aktenzeichen B 11 AL 10/23R) **Red.**

# Reise mit Hindernissen

Für VdK-Mitglied mit Einschränkungen wird Bahnfahrt zum Notfall

An jedem Tag leistet der Mobilitätsservice der Deutschen Bahn nach eigenen Angaben bundesweit 2.000 Mal Einstiegshilfe für Reisende mit Einschränkungen. Aber was tun, wenn es dabei zu einer Panne kommt?

Es sollte ihre erste eigenständige Reise sein. VdK-Mitglied Selina G. freute sich schon darauf, ihre Freundin in Hof zu besuchen. Damit auf der Fahrt alles reibungslos laufen würde, hatte die 27-Jährige nicht nur die Tickets gebucht, sondern auch schriftlich den Mobilitätsservice der Deutschen Bahn für Unterstützung beim Umsteigen auf dem Nürnberger Hauptbahnhof angefordert. Dass das Bahnhofspersonal dort bereitsteht, um zu helfen, wurde ihr in der Auftragsbestätigung der Bahn auch schriftlich zugesagt.

## Selbstständig reisen

Selina G. ist in ihrer Mobilität eingeschränkt; ihr Schwerbehindertenausweis trägt sowohl das Merkzeichen aG für außergewöhnliche Gehbeeinträchtigung als auch H für Hilflosigkeit. Allein, ohne Unterstützung ihrer Familie, unterwegs zu sein stellt für sie daher eine große Herausforderung dar, der sie sich dieses Mal aber stellen wollte, um an Selbstständigkeit zu gewinnen.

Aber es kam anders: Durch Zugaussfälle und Verspätungen konnte der Fahrplan nicht eingehalten werden. Selinas Mutter, die ihre Tochter zum Bahnhof gefahren hatte, sah, dass ihre Tochter auf jeden



Reisenden mit Mobilitätseinschränkungen stehen nicht immer alle Wege offen. Oft brauchen sie Hilfe, damit sie zum Zug kommen. Foto: Pixabay

Fall ihre Anschlusszüge verpassen würde. Sie fuhr sie deshalb mit dem Auto bis Nürnberg und half ihr dort in den Zug nach Hof, wo sie von ihrer Freundin am Bahnsteig empfangen wurde.

Auf dem Rückweg musste Selina wieder in Nürnberg umsteigen, dieses Mal allein. Aber für diese Situation hatte sie ja extra den Mobilitätsservice angefordert. Doch als die junge Frau in Nürnberg ankam, war weit und breit kein Bahnhofspersonal zu erblicken: niemand, der ihr beim Aussteigen half, und niemand, der sie zum Bahnsteig und Anschlusszug begleitete. Hinzu kam ein defekter Aufzug, was den Weg zum richtigen Gleis für die 27-Jährige noch beschwerlicher machte. Also blieb Selina nichts anderes übrig, als

Mitreisende um Hilfe zu bitten. Ein Erlebnis, das – fürchtet ihre Mutter – die 27-Jährige in ihrer Bestrebung nach mehr Autonomie zurückgeworfen hat.

## Tipp für den Notfall

Auf Anfrage bestätigt eine Sprecherin der Deutschen Bahn AG, dass die Anforderung des Mobilitätsservices für Selina G. rechtzeitig am Nürnberger Hauptbahnhof eingegangen war. An jedem Tag leiste die Deutsche Bahn 2.000 Mal Einstiegshilfe auf allen Bahnhöfen im Bundesgebiet. Warum in diesem Fall niemand am Gleis erschien, um zu helfen, könne sie leider nicht sagen.

Allen, die in eine ähnliche Situation wie Selina geraten, empfiehlt sie,

am besten direkt die 3-S-Zentrale der Deutschen Bahn telefonisch zu kontaktieren. Im Internet ([www.bahnhof.de/service/3-s-zentrale](http://www.bahnhof.de/service/3-s-zentrale)) finden sich die Telefonnummern aller regionalen Ansprechpartner für den Service auf den 5.700 DB-Bahnhöfen. Wichtige Reise-Infos können auch über die App [bahnhof.de](http://bahnhof.de) abgerufen werden.

Bei Selina hat sich eine Mitarbeiterin der Deutschen Bahn AG persönlich entschuldigt. Außerdem wurden ihr vom Fahrpreis 17,85 Euro erstattet und ein Gutschein in Höhe von 30 Euro für ihre nächste Zugreise geschenkt. Noch ist sie sich nicht sicher, ob sie diesen jemals einlösen und eine weitere Bahnreise antreten wird.

**Barbara Goldberg**

## Fachtag Kita

Mit Unterstützung des VdK hat der städtische Eigenbetrieb Kita Frankfurt einen Fachtag durchgeführt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten im Frankfurter Titus-Forum am eigenen Leib erfahren, wie sich unterschiedliche körperliche Einschränkungen anfühlen.

Dabei wurden diverse Hilfsmittel für Menschen mit Behinderungen vorgestellt. Außerdem gab es zum Beispiel die Möglichkeit, einen Rollstuhlparcours zu befahren, einen Alterssimulationsanzug zu tragen und Brillen, die eine starke Sehhinderung simulieren, auszuprobieren. Dieses Angebot wurde von vielen Mitarbeitenden genutzt und als sehr hilfreich und interessant wahrgenommen. So hat der VdK mit dazu beigetragen, dass dank dieser Erfahrungen das Verständnis und die Kommunikation hinsichtlich unterschiedlicher Einschränkungen gegenüber Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden deutlich verbessert werden konnte. Für den VdK im Einsatz waren die Experten für Barrierefreiheit Ralf Keim, Wolfgang Hafemann, Walter Krämer und Karl Sellent. **Red.**



Im Rollstuhlparcours Foto: Kita Frankfurt

## Hilfreiche Broschüre

Was ist wie und wo barrierefrei an der Mainspitze?



Zusammen mit dem Bürgermeister von Ginsheim-Gustavsburg, Thorsten Siehr (rechts), und dessen Bischofsheimer Amtskollegin Lisa Gößwein stellen (von links:) Hartmut Seiz, Bernd Laun und Engelbert Wiedmann die Broschüre „Barrierefrei Mainspitze“ vor. Foto: Ralph Keim

Eine sehr gute Idee hatten der Behindertenbeauftragte von Ginsheim-Gustavsburg, Engelbert Wiedmann, der VdK-Fachberater für Barrierefreiheit im Kreisverband Groß-Gerau, Bernd Laun, und der Vorsitzende des VdK-Ortsverbands Ginsheim-Gustavsburg, Hartmut Seiz.

Die Drei sind die Initiatoren und Macher der Broschüre „Barrierefreie Mainspitze“, die zusammenfasst, welche öffentlichen Einrichtungen sowie Arztpraxen und Gaststätten in den südhessischen Gemeinden Bischofsheim und Ginsheim-Gustavsburg barriere-

frei sind. Insgesamt 230 Adressen sind darin aufgeführt. Zu entnehmen ist der Broschüre etwa, ob es an dem jeweiligen Ort einen barrierefreien Zugang, eine rollstuhlgerechte Toilette und einen Behindertenparkplatz in der Nähe gibt. Vor allem bei Arztpraxen, so liest man in dem Heft, sieht es in puncto Barrierefreiheit nicht gut aus; oft liegen sie in oberen Etagen, die nur über Treppen zu erreichen sind.

Die 22-seitige Broschüre ist kostenlos und unter anderem in den Rathäusern und den Bürgerbüros von Bischofsheim und Ginsheim-Gustavsburg erhältlich. **fs**

## Pflege in der Diskussion

Die Situation in der Pflege ist auch in Hessen dramatisch. Unter dem Motto „Kommunen in der Pflegepolitik stärken!“ diskutiert der VdK mit Fachleuten und Betroffenen über die großen Herausforderungen in der Pflegeversorgung und mögliche Lösungsansätze.

An der Podiumsdiskussion nehmen teil:

- Paul Weimann, Landesvorsitzender VdK Hessen-Thüringen
- Dr. Sonja Optendrenk, Staatssekretärin im Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege
- Dr. Oliver Lauxen, Institut für Wirtschaft, Arbeit und Kultur, Mitautor des „Hessischen Pflegeberichts 2023“
- Vanessa Rengers-Patz, Referentin für Pflege beim VdK Nordrhein-Westfalen
- Hannelore Schüssler, Vorsitzende des VdK-Kreisverbands Frankfurt

### Termin

Mittwoch, 7. Mai 2025, 18 Uhr

🏠 Jugendherberge Frankfurt  
Deutschherrnufer 12  
60594 Frankfurt

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte an:

📧 [veranstaltungen.ht@vdk.de](mailto:veranstaltungen.ht@vdk.de)

☎ (0 69) 71 40 02-28

## Spannende Krimilesung

Gelungene Veranstaltung des VdK Untertaunus



Mord in Bad Schwalbach: Die Autorin Susanne Kronenberg las auf Einladung des VdK im Kur-, Stadt- und Apothekenmuseum der Taunusstadt aus ihrem Krimi „Rosentot“ vor. Das überwiegend weibliche Publikum war begeistert. Foto: Ulrike Müller

Fragen rund um Gesellschaft, Kultur, Psychologie, Gesundheit, Soziales und Themen der Gegenwart: Darum geht es bei der Veranstaltungsreihe „Mittwochs Mittendrin“, mit der sich der Kreisverband Untertaunus an interessierte Frauen wendet.

Die erste Veranstaltung im Jahr 2025 war etwas ganz Besonderes. Sie wurde als Neujahrsempfang mit Spannung gestaltet: Die Besucherinnen (und einige Besucher) wurden in den Räumen des Bad Schwalbacher Kur-, Stadt- und Apothekenmuseums mit einer Krimi-Lesung unterhalten. Die Autorin Susanne

Kronenberg las aus ihrem Buch „Rosentot“ vor. Nach der Lesung gab es die Möglichkeit, Kronenbergs Krimis signiert zu bekommen und sich auszutauschen.

„Die Nachfrage nach dieser Veranstaltung war außerordentlich rege“, freut sich Anja Beisiegel, Frauenvertreterin im Kreisverband Untertaunus. Entsprechend gut gefüllt war der Veranstaltungsraum des Museums. „Mittwochs Mittendrin“ findet in lockerer Atmosphäre statt. Wer mag, hat die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich zu beteiligen. Wer einfach nur zuhören möchte, ist ebenso herzlich willkommen. **Red.**

**WIR GRATULIEREN**

**65 Jahre**

**15. April:** Siegfried Urbanek, Begleiter für Zusammenhalt, Fach- und Wohnberater des Bezirksverbands Gießen und stellvertretender Vorsitzender des Ortsverbands Werdorf.



**70 Jahre**

**2. April:** Annelie Brell, Kassenführerin des Ortsverbands Werratal.

**75 Jahre**

**7. April:** Horst Weitze, ehemaliges Landesvorstandsmitglied, Beisitzer im Vorstand und Beauftragter für Sozialpolitik des Kreisverbands Gießen sowie stellvertretender Vorsitzender des Ortsverbands Großen-Linden.



**23. April:** Ursula Lückert, Vorsitzende des Ortsverbands Hundelshausen.

**85 Jahre**

**12. Februar:** Doris Murmann, ehemalige Vorsitzende des Ortsverbands Froschhausen.

**90 Jahre**

**22. Februar:** Hubert Emge, ehemaliger Vorsitzender und heute Ehrenvorsitzender des Ortsverbands Froschhausen.

**Diamantene Hochzeit**

Am **17. Februar** waren Ursel und Bruno Lehmann seit 60 Jahren verheiratet, feierten also das seltene Fest der Diamantenen Hochzeit. Die Eheleute waren viele Jahre im Ortsverband Vellmar-West aktiv, Bruno Lehmann als Schriftführer, seine Gemahlin als stellvertretende Vorsitzende.

**Mühlhausen wächst**



Thomas Engel (links) ist das 600. Mitglied im Ortsverband Mühlhausen und wurde vom Vorsitzenden Lutz Stemmler (rechts) herzlich begrüßt. Seit Jahren schon wird die VdK-Familie in Mühlhausen immer größer und zieht genau wie die anderen acht Ortsverbände des Unstrut-Hainich-Kreises viele neue Mitglieder an.

Foto: Christian Fliegner

**IN MEMORIAM**



**Heinrich Böhm,** 32 Jahre Mitglied und viele Jahre stellvertretender Vorsitzender des Ortsverbands Höchst-Haitz, verstarb am 30. Januar im Alter von 75 Jahren.

**VdK-NEWSLETTER**



Mit dem Newsletter des VdK Hessen-Thüringen halten wir Sie auf dem Laufenden. Dieser Service ist selbstverständlich kostenfrei und mit keinerlei Verpflichtungen verbunden. Anmeldung auf: <https://hessen-thuringen.vdk.de>

**Brillen-Spendenaktion**



Im Rahmen einer Spendenaktion hat der südhessische Ortsverband Nauheim 1583 Brillen, 45 Hörgeräte und circa 60 einzelne Gläser gesammelt. Der Ortsverbandsvorsitzende Kurt Herdt (Mitte) und die Kassenführerin Marion Wolf übergaben sie nun der Firma „Brillen Weltweit“. Von dort gehen die Spenden in alle Erdteile, der Versand erfolgt ausschließlich an Non-Profit-Organisationen.

Foto: VdK

**Veranstaltungshinweis**

Der Verein für Selbstbestimmung und Betreuung im VdK Hessen e.V. informiert in Frankfurt über die Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Bei der 1,5-stündigen Veranstaltung wird erklärt, was eine Vorsorgevollmacht bedeutet und was es dabei zu beachten gilt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Mit einer Vorsorgevollmacht wird eine andere Person bevollmächtigt, zu der man unbedingtes und uneingeschränktes persönliches Vertrauen hat. Nur diese kann im Fall einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für einen erledigen und rechtskräftige Entscheidungen treffen. Eine Betreuungsverfügung betrifft Menschen, die keine Person ihres Vertrauens als Vorsorgebevollmächtigten haben, aber bereits im Voraus über sich selbst bestimmen wollen.

Musterformulare für Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung liegen zum Mitnehmen bereit. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

**Ehrung**



Horst Heusner wurde mit dem Ehrenbrief des Landes Hessen ausgezeichnet. Das langjährige VdK-Mitglied ist stellvertretender Kassenführer im Ortsverband Lippoldsberg und war und ist auch anderweitig ehrenamtlich stark aktiv. Als Vorsitzender des Kreissenioresbeirats des Landkreises Kassel vertritt er die Interessen älterer Menschen.

Foto: Stefan Bönning

**Erfolgreicher Pflegekurs**



Der westthüringische Ortsverband Werratal hat zusammen mit dem Pflegeforum einen zweitägigen Kurs zur Nachbarschaftshilfe für Pflegebedürftige organisiert. 14 Teilnehmerinnen schlossen den Kurs mit Bravour ab und erhielten ein Zertifikat, sehr zur Freude der Ortsverbandsvorsitzenden Cornelia Apelt (Fünfte von rechts). Geleitet wurde der Kurs von Lucienne Böttger (vorn, hockend).

Foto: Jana Steiner

**Auf die Tonne kommt es an**



Bei einer Informationsveranstaltung des Ortsverbands Gambach-Ober-Hörigen (Wetteraukreis) zur korrekten Mülltrennung war das örtliche Bürgerhaus bis auf den letzten Platz besetzt. Das VdK-Mitglied Uwe Schmidtberger führte mit anschaulichen Beispielen durch das komplexe Thema und verdeutlichte, dass eine falsche Entsorgung nicht nur der Umwelt schadet, sondern auch zu doppelten Kosten führen kann.

Foto: Helmut König

**Termin**

Dienstag, 16.30–18.00 Uhr  
 Ostparkstraße 37,  
 60385 Frankfurt, 1. Etage  
 (069) 4 36 51 13  
 betreuungsverein.frankfurt@vdk.de

**IMPRESSUM**

Landesteil Hessen-Thüringen  
 VdK Hessen-Thüringen  
 Redaktion: Jochen Schneider  
 Anschrift: VdK Hessen-Thüringen  
 Landesredaktion VdK-ZEITUNG  
 Gärtnerweg 3  
 60322 Frankfurt am Main  
 Telefon (069) 71 4002-21  
 Fax (069) 71 4002-22  
 E-Mail [vdk-zeitung.ht@vdk.de](mailto:vdk-zeitung.ht@vdk.de)  
<https://hessen-thuringen.vdk.de>

VdK-ZEITUNG: Bei neuer Adresse, Umzug, Ummeldung und sonstigen Fragen zum Bezug wenden Sie sich bitte an die Mitgliederverwaltung.  
 Telefon (069) 71 4002-0  
 Fax (069) 71 4002-24  
 E-Mail [mv.hessen.ht@vdk.de](mailto:mv.hessen.ht@vdk.de)

Im VdK Hessen-Thüringen ist viel los. Wie vielseitig und lebendig unser Verband ist, das zeigen wir auf unserem **YouTube-Kanal**. Und nicht nur das: Sie finden dort auch wertvolle Informationen zu Themen im Sozialrecht.



Mit dem QR-Code gelangen Sie direkt zum Kanal:



[www.youtube.com/@vdk-ht](http://www.youtube.com/@vdk-ht)

Klicken Sie dort auf „Abonnieren“ wenn Sie in Zukunft keine Videos verpassen wollen!

**Kreativnachmittag**



Bei einem Kreativnachmittag des osthessischen Ortsverbands Kathus wurden Papiersterne gefaltet, Tischdekorationen gestaltet, kleine Geschenkanhänger angemalt und aus Papier Grußkarten und Engel gebastelt. Die Teilnehmenden waren sich einig: ein gelungener Nachmittag mit viel Spaß und guten Ideen.

Foto: Udo Harasty

**Schöner Schaukasten**



Viele Ortsverbände informieren ihre Mitglieder mit Aushängen in einem Schaukasten, so auch der südhessische Ortsverband Hattersheim. Leonie Langer, die stellvertretende Vorsitzende des VdK Hattersheim und Beauftragte Ehrenamt im Bezirksverband Wiesbaden, findet, dass ihr Schaukasteninhalt wieder gut gelungen und informativ ist.

Foto: Leonie Langer

# „Superhelden“ auf Schnee und Eis

Mehr als 3000 Athletinnen und Athleten aus 100 Ländern bei den Special Olympics World Wintergames in Turin

Ein großes Fest des inklusiven Sports haben Aktive aus 100 Staaten bei den Winterspielen der Special Olympics in Norditalien gefeiert. Zu Beginn gab es eine farbenprächtige Eröffnungsfeier, bei der auch ein Musikstar ein passendes Lied intonierte.

Der italienische Sänger Mr. Rain performte bei seinem Auftritt in der Inalpi Arena in Turin seinen Song „Supereroi“, was auf Deutsch „Superhelden“ bedeutet. Einige der 3000 Athletinnen und Athleten nahmen dies sicher als Ansporn, um bei den anschließenden Wettkämpfen auf Schnee und Eis über sich hinauszuwachsen.

48 Athletinnen und Athleten mit geistiger oder mehrfacher Behinderung sowie fünf Unified-Partnerinnen und -Partner ohne Behin-



Der italienische Sänger Mr. Rain bei der Eröffnungsfeier. Foto: turin2025.org



Elisa Parutto mit der Special-Olympics-Flamme. Die italienische Sportlerin entzündete bei der Eröffnungsfeier das Feuer. Foto: turin2025.org



Moly, das Maskottchen der Spiele, und eine Musikgruppe bei der Zeremonie in der Inalpi Arena von Turin. Foto: Diego Barbieri/turin2025.org

derung gehörten zum deutschen Team. In insgesamt acht Sportarten gingen die Aktiven an den Start: Eiskunstlauf, Floorball, Ski alpin, Skilanglauf, Schneeschuhlauf, Short Track, Snowboard und Tanzen.

25 Trainerinnen und Trainer sowie elf weitere Delegationsmitglieder gehörten ebenfalls zum deutschen Team. Bei der Eröffnungsfeier begleitete Bundesinnenministerin Nancy Faeser die Delegation in die Arena. Der Sunshine Gospel Chor und weitere Musikerinnen und Tänzer sorgten für gute Stimmung.

Die italienischen Gastgeber boten ein farbenfrohes Spektakel mit

viel Musik und Feuerwerk. Die Standards wie das Entzünden des Special-Olympics-Feuers und die feierliche Eröffnung durch die italienische Ministerin für Menschen mit Behinderung, Alessandra Locatelli, gehörten natürlich dazu.

Andreas Silbersack, Erster Vizepräsident Special Olympics Deutschland, war voll des Lobes: „Die Special Olympics World Winter Games in Turin sind ein einzigartiges Zeichen für Inklusion, Vielfalt und die Leidenschaft aller Athletinnen und Athleten.“

Für viele der Sportlerinnen und Sportler sind die World Games der Höhepunkt in ihrer sportlichen Karriere. „Ich habe lange auf Turin

gewartet, und ich bin froh, dass ich hier bin“, sagte die deutsche Skifahrerin Samantha Huttner.

Neben dem Hauptort Turin fanden auch in Sestriere, Bardonecchia und Pragelato Wettbewerbe statt. Diese Orte waren auch Teil der Olympischen und Paralympischen Winterspiele 2006.

Die Welt-Winterspiele in Turin waren die zwölften in der Geschichte der Special Olympics. Eunice Kennedy-Shriver, eine Schwester von US-Präsident John F. Kennedy, hatte die Special Olympics ins Leben gerufen. Rosemary Kennedy, eine Schwester der beiden, hatte eine geistige Behinderung. **Sebastian Heise**



Ski alpin gehört zu den acht Sportarten, in denen es um Medaillen ging. Foto: Mauro Ujetto/turin2025.org

## OLSEN REISEN

Mehr Urlaub für Ihr Geld

Märchen - Urlaub und gutes Essen

SPAREN BIS ZU **112,-**

3 Tage ab **109,-**

Norddeutschland, Hameln ★★ ★

**Hameln erkunden**  
Hotel zur Krone Hameln

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

Direkt am Strand

SPAREN BIS ZU **37,-**

3 Tage ab **169,-**

Ostsee, Damp ★★ ★★ ★

**Wellness Resort am Meer**  
Ostseehotel Midgard

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- Getränke beim Abendessen inkl.
- Eintritt in die Erlebnis- & Freizeitwelt
- Gratis Internet und Parken

Pure Romantik für Genuss

SPAREN BIS ZU **136,-**

3 Tage ab **139,-**

Norddeutschland, Uslar ★★ ★★ ★

**Pure Romantik für Genießer**  
Romantisches Hotel Menzhausen

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x Kaffee/Tee und Kuchen
- 1 Begrüßungsgetränk
- Gratis Nutzung des Wellnessbereichs

Idyllische Lage an der Küste

SPAREN BIS ZU **112,-**

3 Tage ab **179,-**

Ostsee, Ostseebad Wustrow ★★ ★★ ★

**Fantastische Küstenlandschaft**  
Dorint Strandresort & Spa Wustrow

- 2 Übernachtungen m. Frühstücksbuffet
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffer
- 1 x Kaffee/Tee und Kuchen
- 1 x 1 Begrüßungsgetränk
- Gratis Nutzung Spa-/Wellnessbereich

Willkommen bei Olsen Reisen! Die Urlaubssaison rückt näher und damit auch die Gelegenheit, unsere fantastischen Angebote in Deutschland und in anderen Europäischen Reisezielen mit uns zu entdecken. Lassen Sie sich von unseren 4 exklusiven Hotel Angeboten inspirieren. Buchen Sie bis zum **16.04.2025** mit dem Code **VZ** und geniessen Sie einen **10 Euro Rabatt** pro Vollzahler. Das Angebot gilt nur für die in dieser Anzeige gelisteten Hotels.

**Bestellcode: VZ**

[www.olsen-reisen.de](http://www.olsen-reisen.de)

**0800 723 8001**

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

**Private Gelegenheitsanzeigen**

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

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

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

**Badewannensitz mit Rückenlehne**, drehbar, NP 300,- EUR, Preis VB, Tel.: (0231) 479174.

**Übergrößen-Herrenkleidung**, Mercedes GLE 350d4Matic, Elektrorollstuhl, Alber Erevio R11, leicht faltbar, zu verk., VB, Tel.: (0178) 4517603.

**Rollstuhl-PKW Opel Astra-J St Kombi**, EDI 1,4, EZ: 2/2015, 55.000 km, Tel.: (0171) 320 6 320.

**Suche VW Caddy Maxi Automatik mit Anhängerkupplung.** Über Angebote freue ich mich sehr! Tel.: (0178) 2 95 60 96.

**Bayerischer Wald**

**URLAUBSHOTEL Binder**

So muss Urlaub sein!

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

Urlaubshotel Binder, Alfred Binder Freihofer Straße 6, 94124 Büchlberg Tel. 08505 / 90070, info@hotelbinder.de [www.hotelbinder.de](http://www.hotelbinder.de)

**Niederbayern**

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

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

**Bad Füssing: App. mit Lift, Balkon/Terr.,** ab 26€ f. 2P., (08531) 7 04 95 11, [www.haushanna.com](http://www.haushanna.com)

**Schwarzwald**

**Nordschwarzwald**, Fewo, EG, Südterrasse, WLAN, Imkerei, T. (07235) 7289, [www.bee-inn.de](http://www.bee-inn.de)

**Schwarzwald**

**Im Schwarzwald – HOTEL HIRSCH in Bad Peterstal**

**Unser Angebot an Sie vom 29.04. bis 15.06.2025**

**Entspannte Ruhe – staubfreie Luft**

DZ mit Balkon, 3 Nächte 195,- € p. Pers., 5 Nächte 319,- € p. Pers., 7 Nächte 435,- € p. Pers., EZ-Zuschlag 8 €

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten: Willkommensaperitif, Frühstücksbuffet / 4-Gang-Abendmenü

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

**Anzeigenschluss für Ausgabe Mai: 11. April 2025**

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

**Betreutes Wohnen**

**Kurstift**  
BAD BRÜCKENAU

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

**Selbstständig leben, sicher betreut**  
- Ihr neues Zuhause mit Herz

Mietpreis einschließlich vieler Leistungen ab 1.289,51 €

[www.kurstift.org](http://www.kurstift.org) info@kurstift.org, Schillerstr. 7, 97769 Bad Brückenau, Telefon (09741) 84 - 0

**Seniorenreisen**

**Seniorenurlaub**  
in das Allgäu und an die Ostsee

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

Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • [www.seniorenflug.de](http://www.seniorenflug.de)

**Franken**  
Fränkisches Seenland Fewos u. Fehaus, Angler (eig. Gewässer), Hundefreunde (eingez. Hundewiese und -geräte), Wander- und Radweg ab Haus. [www.gastehausandrea.de](http://www.gastehausandrea.de), Tel.: (0 98 37) 12 40.

**Odenwald**  
Fewo in Reichelsheim, 2 Schlafzimmer, viele Wanderwege, Zentrum gut zu erreichen, Tel.: (0175) 8 30 08 99, [inge-else@web.de](mailto:inge-else@web.de)

**Teutoburger Wald**  
Bad Salzuffen, Fewo an der Promenade, 1A-Lage, priv. Garten, überdachte Terr., Telefon: (05222) 1 52 17, [fewobadsalzuffen@gmail.com](mailto:fewobadsalzuffen@gmail.com)

**Eifel · Mosel · Hunsrück**

**Urlaub direkt an der Mosel** Sparpreis: 5x HP ab 455,- € 7x HP ab 635,- € Gruppenpreis auf Anfrage

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

**Hotel-Winzerverein**  
[www.hotel-winzerverein.de](http://www.hotel-winzerverein.de) · Tel. **0 65 32 / 23 21**  
 HBG Scheer GmbH & Co. KG · Burgstraße 7 · 54492 Zelltingen

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

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

**Harz**

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR

**HASSERÖDER BURGHOTEL**  
WERNIGERODE / HARZ

**Spar-Luchs - Special im Harz**  
Gaumenfreuden · Entertainment · Wellness · Erlebnisse und noch vieles mehr!

- 7 Tage / 6 Übernachtungen Vollpension Plus inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
- 6 Mittag- und Abendessen vom großzügigen Buffet inkl. Eis und aller Getränke zu den jeweiligen Mahlzeiten im Restaurant „Burghof“
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot  
10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- Wohlfühl- & Erlebnispaket mit tollen Inklusivleistungen (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels, u. v. m.)
- Eintritt Luftfahrtmuseum Wernigerode • Wertgutschein Hotel-Shop

**Ihr Komplettpreis** je Erw. im DZ **582,00 €**

Angebot gültig im Zeitraum bis 21.12.25  
 Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei. Angebotspreis inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

**Jetzt bis zu 45% Vorteil!**

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

**Kur und Gesundheitsurlaub**

**LENAUHOF** SUPERIOR  
DAS HOTEL FÜR IHREN GESUNDEN URLAUB

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

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

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

**THERMENHOTEL SONNENHOF** \*\*\*

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

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

Direkt im Zentrum 94072 Bad Füssing  
Tel. 08531 2264-0  
[www.thermenhotel-sonnenhof.de](http://www.thermenhotel-sonnenhof.de)

Vitalität und Wohlbefinden in Bad Füssing

**UIBELEISEN**  
SANATORIUM & GESUNDHEITZENTRUM

**PRIVATE PAUSCHALKUREN**  
Ihre „alles inklusive“ Zeit für die Gesundheit

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

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

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

Prinzregentenstr. 15  
97688 Bad Kissingen  
[www.uibelesen.com](http://www.uibelesen.com)

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

Frühlingsgrüße

**Eifel · Mosel · Hunsrück**

**Frühling & Ostern im Mühlental zw. Rhein & Mosel, Nähe Cochem**

**Ferienhaus (65m²)** mit Panoramablick ab € 65/Tag/ab 2 Personen Halbpension zubuchbar!

**4 Tage (3 Nächte) ab € 199 pro Pers./DZ**  
 3x reichh. Verwöhnfrühstück, 3x abends Genießerbuffet, regionales Präsent und 1 Fl. Wasser a.d. Zi., 1x Mosel-Schiffahrt, Osterüberraschung | Nahe Hängebrücke Geierlay.

Inh. Fam. Carsten Hansen · Mühlentweg 2a · 56290 Mörz · T. 06762/8627 · [info@hotel-zummuehlental.de](mailto:info@hotel-zummuehlental.de) · [www.hotel-zummuehlental.de](http://www.hotel-zummuehlental.de)

**Österreich**

**Ihr 3\*\*\*Superior Hotel im Salzkammergut**

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

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

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

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

**Nordsee · Ostsee**

**HOTEL BRÜCKENWIRT**

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

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

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

**TOP IN PREIS & LEISTUNG**

**Familiengeführtes 3\* Sterne Hotel in Altenmarkt-Zauchensee**

- ideal für Gruppenreisen
- Hallenbad & Wellnessoase
- Organisator wird für eine Nacht zum Kennenlernen eingeladen

+43 6452/5529 · [info@brueckenwirt.com](mailto:info@brueckenwirt.com)  
[www.brueckenwirt.com](http://www.brueckenwirt.com)

**Polen**

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

**Ausland**  
**Griechenland (Südpeloponnes)**  
 Familienpension direkt am Meer, deutsch-griechische Wirtsleute, ruhige Lage auch auf für längere Zeit, Tel. 0030/2725/031677, [pensionkatoji@yahoo.com](mailto:pensionkatoji@yahoo.com) [www.pansion-katoji.com](http://www.pansion-katoji.com)

Schöne FW. an der Costa del Sol [www.cmijas137.de](http://www.cmijas137.de) (Panoramabilder)



# Aufschieben kann zur Belastung werden

Oft harmlos, aber manchmal ein Alarmzeichen: Wann man Prokrastination ernst nehmen sollte

Wenn das Aufschieben zum Problem wird, spricht man von Prokrastination. Wer nichts gegen ein ausgeprägtes Aufschiebeverhalten unternimmt, geht beruflich, privat und gesundheitlich ein Risiko ein.

Jeder kennt das: „Eigentlich sollte ich das machen, aber ich habe jetzt keine Lust.“ Ob Steuererklärung oder der Versöhnungsanruf bei der Freundin, mit der man sich kürzlich gestritten hat – es gibt viele Dinge, die wir trotz besseren Wissens aufschieben. Ist das Faulheit, Selbstschutz oder gar eine Krankheit, die behandelt werden muss?

Margarita Engberding ist Psychologin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Phänomen, das manche „Aufschieberitis“ nennen, aber in der Fachsprache Prokrastination heißt. „Viele Menschen leiden sehr darunter, Dinge nur auf den letzten Drücker oder gar nicht zu erledigen“, erklärt sie. „Studien zeigen, dass ungefähr 20 Prozent der Menschen wirkliche Probleme mit dem Aufschieben haben. Bei rund zehn Prozent hat die Prokrastination die Qualität einer psychischen Störung. Sie ist zudem öfter verbunden mit einer Depression oder einem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS).“

Bei den meisten Menschen sei das Aufschieben unproblematisch.



Die Erledigung wichtiger Angelegenheiten sollte man nicht zu lange aufschieben.

Foto: imago/Steinach

„Psychologisch ist es nachvollziehbar, Tätigkeiten aufzuschieben, die langweilig, komplex oder nicht befriedigend sind“, erklärt Engberding. Wie ausgeprägt die Neigung ist, Dinge aufzuschieben, hänge von der Persönlichkeit ab.

## Ersatztätigkeiten

Manchmal entwickelt es sich jedoch zu einem Verhaltensmuster, dass immer wieder die Erledigung wichtiger Aufgaben aufgeschoben wird. Obwohl den Betroffenen die Zeit zur Verfügung steht und sie

wissen, dass negative Folgen zu erwarten sind, erledigen sie lieber unwichtigere Ersatztätigkeiten. Anstatt die Steuererklärung zu machen, beschäftigen sie sich etwa mit der nächsten Urlaubsreise.

Solche Ablenkungen führen oft zu einem schlechten Gewissen und Schuldgefühlen. „Betroffene können das als sehr belastend empfinden, aber dieses Verhalten dennoch nicht eigenständig ändern“, sagt Engberding. In diesen Fällen kann eine ernstzunehmende Störung vorliegen, die behandelt werden sollte. Denn wer zum Beispiel

ständig Termine beim Arzt aufschiebt, riskiert gesundheitliche Probleme. Wer es nicht schafft, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen oder Verpflichtungen nachzukommen, kann wiederum beruflich aber auch in seinem privaten Umfeld Schwierigkeiten bekommen.

Engberding ist Mitbegründerin der Prokrastinationsambulanz der Universität Münster, die sich mit der wissenschaftlichen Erklärung und Behandlung pathologischen Aufschiebens befasst. Für Angehörige der Hochschule wird dort ein Anti-Prokrastinationstraining an-

geboten. Sie lernen, ein persönliches Projekt mit einem klaren und realistischen Zeitplan umzusetzen. Dabei wird das Arbeitsverhalten beobachtet und dokumentiert. Denn begünstigt wird die Prokrastination durch mangelnde oder unrealistische Planung und Defizite im Zeitmanagement oder in der Konzentrationsfähigkeit. Manchmal spielt auch die Angst vor Versagen oder Kritik eine Rolle.

## Kleine Tricks

Wer an einer harmloseren Variante der Aufschieberitis leidet, dem können schon kleine Tricks helfen, um ein Vorhaben wirklich in die Tat umzusetzen: Für den geplanten Anruf bei der Freundin hilft es, die Telefonnummer herauszusuchen und schon einmal auf den Küchentisch zu legen. Für die Steuererklärung lässt sich ein fester Termin in den Kalender eintragen, damit es keine Ausreden gibt.

**Jörg Ciszewski**

## Selbsttest

Die Prokrastinationsambulanz der Universität Münster bietet Interessierten auf ihrer Webseite einen anonymen Selbsttest zum Aufschiebeverhalten an.

[www.uni-muenster.de/prokrastinationsambulanz](http://www.uni-muenster.de/prokrastinationsambulanz)

-Anzeige-



# Nothilfe Ukraine

Millionen Familien aus der Ukraine bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet diesen Menschen weiterhin Nothilfe.

Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Spende. Jetzt Förderer werden: **Aktion-Deutschland-Hilft.de**



Jetzt spenden!

Bündnis der Hilfsorganisationen



**Aktion  
Deutschland Hilft**

## Mikrozensus im Januar gestartet

Bis zum Jahresende wird ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland zu Themen wie Familie, Arbeitsmarktbeteiligung, Staatsangehörigkeit, Einkommen oder Internetnutzung befragt. Durchgeführt wird der Mikrozensus von den statistischen Ämtern des Bundes und der Länder.

Über den jährlichen Mikrozensus sollen aktuelle Daten zur wirtschaftlichen und sozialen Situation der Menschen hierzulande gewonnen werden. Diese gelten als wichtige Grundlage für politische Entscheidungen.

Wer nach dem statistischen Zufallsverfahren ausgewählt wurde, ist gesetzlich verpflichtet, Auskunft zu erteilen. Betroffene werden von den statistischen Landesämtern informiert.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Fragen zu beantworten: Der Fragebogen kann online oder in Papierform ausgefüllt werden. Mancherorts werden sogenannte Erhebungsbeauftragte eingesetzt, die Interviews bei den zu Befragenden zu Hause oder telefonisch durchführen. Bei einigen statistischen Landesämtern können Telefoninterviews mit deren Mitarbeitenden vereinbart werden.

Das Statistische Bundesamt weist darauf hin, dass alle Angaben streng vertraulich sind und ausschließlich für statistische Zwecke verwendet werden. Interessierte finden auf der Webseite [www.mikrozensus.de](http://www.mikrozensus.de) mehr Informationen.

ken

Rentnerinnen und Rentner müssen eine Steuererklärung abgeben, wenn ihre steuerpflichtigen Einkünfte über dem jährlichen Grundfreibetrag liegen. Dieser beträgt für das Jahr 2024 für Alleinstehende 11784 Euro und für Verheiratete 23568 Euro.

Das Finanzamt fordert Rentnerinnen und Rentner nicht automatisch zur Steuererklärung auf. Diese müssen deshalb selbst im Blick behalten, ob sie steuerpflichtig sind. Darauf weist die Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH) hin. Auch wer nur eine gesetzliche Rente bezieht, kann über die Jahre durch Rentenerhöhungen in die Steuerpflicht rutschen.

Dies bedeutet aber nicht, dass dann tatsächlich Steuern fällig werden, beruhigt die VLH. Abzüge, wie etwa Krankheitskosten, Kosten für Versicherungen, Handwerker oder Spenden, können die Steuerlast senken und dafür sorgen, dass die Rente steuerfrei bleibt.

### Alle Angaben zur Rente

Wie hoch der steuerpflichtige Teil der Rente ist, erfahren Rentnerinnen und Rentner aus der sogenannten Rentenbezugsbescheinigung. Diese verschickt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) nach eigenen Angaben mit Beginn des Jahres per Post. Die Übersicht enthält alle Angaben zur Rente, die für die Steuererklärung notwendig sind. Die Rentenbezugsbescheinigung



Foto: imago/Panthermedia/Goodluz

Die aktuellsten Zahlen, die dem Statistischen Bundesamt zur Rentenbesteuerung vorliegen, sind aus dem Jahr 2020: 8,7 Millionen von insgesamt 21,8 Millionen Rentnerinnen und Rentnern mussten Steuern zahlen.

gung muss einmal bei der DRV angefordert werden. Danach wird sie automatisch per Post zugestellt.

Die DRV übermittelt diese Daten auch an die Finanzämter, wie sie auf ihrer Webseite mitteilt. Steuerpflichtige müssen sie deshalb nicht mehr in die Anlagen „R“ und „Vorsorgeaufwand“ eintragen. Dies gilt nicht für die elektronische Steuer-

erklärung, etwa über das Elster-Portal. Wer eine mögliche Rückerstattung vorab errechnen lassen möchte, muss die Daten eingeben.

Je nach Jahr des Renteneintritts bleibt ein Teil der Rente steuerfrei. Wer etwa im Jahr 2024 in Rente gegangen ist, zahlt auf 85 Prozent der Rente Steuern. 17 Prozent bleiben als sogenannter Rentenfreibe-

trag steuerfrei. Diese Prozentsätze gelten für die gesetzliche Altersrente, für Erwerbsminderungs- und Hinterbliebenenrenten für Witwen, Witwer und Waisen. Der einmal ermittelte Rentenfreibetrag bleibt in den Folgejahren unverändert, so die VLH. Rentenerhöhungen sind komplett steuerpflichtig.

### Hinzuverdienst

Auch der Hinzuverdienst bei einer Erwerbsminderungsrente kann steuerpflichtig sein. Der Grundrentenzuschlag muss dagegen nicht versteuert werden. Dieser Teil der Rente wird nicht in die steuerpflichtigen Einkünfte einbezogen.

Zu steuerrechtlichen Fragen kann der Sozialverband VdK nicht beraten. Hier helfen die Lohnsteuerhilfevereine weiter. Manche VdK-Landesverbände kooperieren mit solchen Vereinen. Fragen Sie vor Ort nach.

Kristin Enge

### Fristen

Die Steuererklärung 2024 muss dem Finanzamt bis zum 31. Juli 2025 vorliegen. Unterstützen ein Lohnsteuerhilfeverein oder eine Steuerberatung, verlängert sich die Frist bis zum 30. April 2026. Bei einer freiwilligen Steuerklärung endet die Frist am 31. Dezember 2028. Bei triftigen Gründen kann eine Fristverlängerung beim Finanzamt beantragt werden.

## Ausnahmeregelung für 2024

### Folgen des E-Rezepts für die Steuererklärung

Wer seine Krankheitskosten in der Steuererklärung als außergewöhnliche Belastungen absetzen möchte, muss künftig die Kassenbelege der Apotheken oder Rechnungen von Online-Apotheken sammeln und gegebenenfalls einreichen.

Der Grund dafür ist das elektronische Rezept, kurz: E-Rezept, das zum Jahresbeginn 2024 flächendeckend in Deutschland eingeführt wurde. Seitdem erhalten gesetzlich Versicherte von Ärztinnen und Ärzten keine rosafarbenen oder grünen Rezepte in Papierform mehr. Verordnungen für benötigte Medikamente werden digital auf der Gesundheitskarte gespeichert und können in Apotheken oder über E-Rezept-Apps für Smartphones abgerufen werden.

Das funktioniert in der Regel schnell, einfach und zudem papierlos. Dieser neue Ablauf hat allerdings Auswirkungen auf die Nachweispflicht für das steuerliche Absetzen von Krankheitskosten. Bisher mussten ärztliche Verordnungen beim Finanzamt eingereicht werden, wenn die Behörde diese anfordert, erklärt die Lohnsteuerhilfe Bayern (Lohi). Da dies aber nicht mehr möglich ist, können nun die gesammelten Kassenbelege der Apotheken oder die Rechnungen von Online-Apotheken herangezogen werden. Denn dies ist aktuell der einzige Nachweis, der Patientinnen und Patienten bei der Einlösung von E-Rezepten zur Verfügung steht.

Künftig müssen auf dem Kassenbeleg jedoch – zusätzlich zum Namen des Medikaments, dessen Preis und Zahlungsbetrag – auch die Art des Rezepts und der Name der steuerpflichtigen Person zwingend vermerkt sein. Zugunsten aller Patientinnen und Patienten hat das Bundesfinanzministerium für 2024 eine Nichtbeanstandungsregelung getroffen. Diese besagt, dass das Finanzamt bei Belegen für das vergangene Jahr ausnahmsweise nicht beanstandet, wenn der Name der oder des Steuerpflichtigen fehlt. Solche unvollständigen Kassenbelege werden für das Steuerjahr 2024 also übergangsweise vom Finanzamt anerkannt. Dem Steuerabzug von Krankheitskosten steht somit nichts mehr im Weg.

mib



Foto: imago/Wolfflaser

Krankheitskosten können in der Steuererklärung abgesetzt werden.

## Basiskonten werden immer teurer

### Stiftung Warentest hat 273 Angebote miteinander verglichen

In der Europäischen Union hat jeder Mensch das Recht auf ein Bankkonto – auch obdachlose, arme und überschuldete Menschen sowie Asylsuchende. Doch die kostenfreien Basiskonten, die eigens für diese Gruppen geschaffen wurden, werden immer rarer.

Ein Basiskonto ist ein Zahlungskonto, das wie ein Girokonto genutzt werden kann – also für Ein- und Auszahlungen, Lastschriften, Überweisungen, bargeldloses Bezahlen und Online-Banking. Schufa-Einträge verhindern diesen Anspruch nicht. Allerdings sind die Konten oft ohne Dispokredit.

### Nur zwei kostenlos

Inhaberinnen und Inhaber von Basiskonten müssen fast immer deutlich höhere Kontoführungsgebühren bezahlen als andere Bankkunden. Die Stiftung Warentest hat vor einem Jahr 273 Kontomodelle überprüft: „Nur zwei davon sind kostenlos. Dabei handelt es sich um Online-Konten. Filialen bieten gar keine kostenlose Basiskonten mehr an“, berichtet Heike Nicodemus, Finanzexpertin der Stiftung Warentest. Die Banken begründen die gestiegenen Kosten unter anderem damit, dass der monatliche Grundpreis gestiegen ist. Auch die Preise für Überweisungen per Papier und andere Posten hätten sich erhöht. Knapp 50 Banken verlangen mehr als 200 Euro im Jahr.



Kostenlos sind Basiskonten nur noch, wenn sie ausschließlich online genutzt werden.

Foto: imago/Cavan Images

Zu den teuersten Instituten zählen die VolksbankG Die Gestalterbank mit jährlich 334,30 Euro Kontoführungsgebühr und die Kieler Volksbank mit 322,35 Euro. Pro Monat macht das eine Gebühr von mehr als acht Euro plus zusätzliche Kosten für jede Kontobewegung. Eine Kreditkarte würde extra kosten.

### Teurer als normales Konto

„Basiskonten sind leider teurer als normale Konten, auf die regelmäßige Zahlungen eingehen“, sagt Heike Nicodemus. Im Schnitt kostete ein Basiskonto, wenn es on-

line geführt wurde, 119,06 Euro pro Jahr. Bei einem Filialkonto waren es 164,09 Euro.

Günstiger sind normale Girokonten. Bei diesen muss allerdings die Bonität stimmen und mindestens eine Zahlung pro Monat eingehen. Das kann aber auch Rente oder Bürgergeld sein. Hier gibt es aktuell zehn kostenlose Modelle. Bei 16 weiteren entfallen die Gebühren, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden. Als kostengünstig gelten 73 Angebote mit bis zu 60 Euro im Jahr. „Wenn man die Wahl hat, kann man schon etwas finden“, sagt Heike Nicodemus. Annette Liebmann

# Spezialräder machen das Leben leichter

Dreiräder und tiefe Einstiege schaffen Sicherheit: Neuheiten zum Start in den Frühling

Klassische Fahrräder mit zwei Reifen sind für Seniorinnen, Senioren oder Menschen mit Behinderung oft nicht geeignet. Auch für Familien mit Kindern stellt sich die Frage nach guten Lösungen. Der Pressedienst Fahrrad hat die neuesten Trends beim „Fahrradfrühling 2025“ in München vorgestellt. Und hier war für diese Zielgruppe einig dabei.

Neurologische Erkrankungen – Multiple Sklerose, Post Covid, Parkinson – oder körperliche Einschränkungen können dazu führen, dass man nicht mehr mit einem klassischen Rad fahren kann. Bewegung ist für Erkrankte jedoch wichtig, um aktiv zu bleiben. „Hersteller in der Fahrradbranche finden passende Lösungen“, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst Fahrrad. Kundinnen und Kunden müssen jedoch mit höheren vierstelligen Preisen rechnen.

## Ideal für Ausflüge

Kippstabile Dreiräder werden immer beliebter. „Die Räder schauen nicht mehr aus wie medizinische Hilfsmittel, sondern sind praktische Alltagsbegleiter in modernen Farben – und mit viel Technik. Komfortabel dank Federungselementen, kippstabil dank spezieller mechanischer Stabilisierung“, erklärt Geisler. Die Räder sind sogar faltbar und passen in den Kofferraum eines Autos. Sie



Für Alltagswege und zum Einkaufen sind Dreiräder praktische Helfer für Menschen, die kein übliches Fahrrad nutzen können. Foto: www.pd-f.de/Phil Pham

sind damit auch für Reisen und Ausflüge ideal.

Mit Transportmöglichkeiten durch Körbe und Boxen lassen sich Einkäufe nach Hause transportieren und so die Alltagsmobilität deutlich erhöhen. „Dank des tiefen Einstiegs sind die Räder auch für ältere Menschen geeignet, die beispielsweise nicht mehr auf ein normales Rad aufsteigen können, da sie ihr Bein nicht mehr heben können“, so Geisler. Diese sogenannten Tiefeinsteiger gibt es

schon länger – quer durch alle Radtypen haben sie sich bewährt. Früher als „Oma-Rad“ bezeichnet, gelten die Räder heute als universelle Lösung. Spezialhersteller bieten auch ein E-Mountainbike mit tiefem Durchstieg an. Das Rad ermöglicht sogar Ausflüge auf Schotterwegen oder im leichten Gelände. So kann man auch im Alter noch sportlich unterwegs sein. Das Antiblockiersystem (ABS) bietet zusätzliche Sicherheit: Es verhindert ein Blockieren

des Vorderrads und somit einen Sturz über den Lenker.

Für Familien mit Kindern oder als Transporthilfe gibt es moderne Anhänger. Diese sind modular aufgebaut. Das heißt, sie lassen sich an die unterschiedlichen Lebenssituationen anpassen.

## Universell einsetzbar

Von der Babyschale über Kindersitze und einer Cargoplatte für den Einkaufstransport bis hin zu Vor-

richtungen zur Mitnahme von Hunden ist mit einem Anhänger alles möglich. So können sie lange benutzt werden, auch wenn die Kinder dem Anhänger schon entwachsen sind.

## Das Rangieren üben

Zum Thema Sicherheit: „Beim Fahren mit Anhänger gilt es in erster Linie zu beachten, dass der Bremsweg länger ist“, erklärt Geisler. „Gerade bei steilen Abfahrten schiebt das Anhängergewicht von hinten.“ Er weiß: „Obwohl die Anhänger breit aussehen, sind sie kaum breiter als ein Fahrradlenker.“ Das heißt: „Wenn ich mit dem Lenker eine Engstelle passieren kann, kann ich das in der Regel auch mit dem Anhänger. Einzig beim Rangieren und Kurvenfahren macht sich die Länge des Gefährts bemerkbar, und man muss ähnlich wie mit einem Anhänger am Auto das Rangieren üben.“

Deshalb ist es ratsam, am Anfang immer ein paar Übungsrunden zu drehen. „Ein Umkippen eines Anhängers ist sehr selten“, beruhigt Geisler. „Im Falle eines Zusammenstoßes mit einem motorisierten Fahrzeug wird der Anhänger eher weggeschoben, als dass er kippt.“

Ein guter Fahrradhändler vor Ort hilft gerne bei der Auswahl eines passenden Rads, das auch den jeweiligen Preisvorstellungen entspricht. **Petra J. Huschke**

## Bei Stromsperren besser geschützt

Sind Stromkundinnen und -kunden im Rückstand mit ihren Zahlungen, droht ihnen schlimmstenfalls eine Stromsperre. Nach einem aktuellen Urteil müssen Energieversorger eine zinsfreie monatliche Ratenzahlung anbieten. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (NRW) hatte geklagt.

Energieversorger können den Strom abschalten, wenn Kundinnen und Kunden mit zwei monatlichen Abschlägen und mindestens 100 Euro im Rückstand sind. Um der drohenden Stromsperre zu entgehen, haben Betroffene das Recht, den Betrag in Raten zu zahlen. Dafür dürfen allerdings keine Gebühren erhoben werden, stellte das Oberlandesgericht Düsseldorf in einem aktuellen Urteil klar (Az. I-20 UKI 7/24).

Die Verbraucherzentrale NRW hatte erfolgreich gegen einen Energieversorger geklagt, der Gebühren für Ratenzahlungsvereinbarungen verlangt hatte. In dem Urteil untersagte das Oberlandesgericht Düsseldorf zudem, die Frist für die Ratenzahlung auf zwölf Monate zu verkürzen. Bei hohen Rückständen müssen Ratenzahlungen über einen Zeitraum von bis zu 24 Monaten angeboten werden.

„Das Urteil bestätigt die Rechte von Verbraucherinnen und Verbrauchern gegenüber ihrem Energieversorger und schützt sie davor, in eine plötzliche Stromsperre zu rutschen“, so Kolja Ofenhammer von der Verbraucherzentrale NRW. **ken**

## Nur kaltes Wasser aus dem Hahn trinken

Umweltbundesamt rät vom lauwarmen Schluck aus der Leitung ab

Trinkwasser kommt hierzulande in der Regel in einwandfreier, sehr guter Qualität aus der Leitung. Das wichtige Lebensmittel wird streng kontrolliert und in Haushalten vor allem zum Trinken sowie zur Zubereitung von Speisen verwendet. Für den durstlöschenden Schluck aus dem Wasserhahn sollte man sicherheitshalber jedoch stets mit einer kühlen Wassertemperatur vorlieb nehmen.

Durchschnittlich 121 Liter Wasser haben die Einwohnerinnen und Einwohner Deutschlands 2023 täglich verbraucht. 1990 lag dieser Wert noch bei 147 Litern. Der Wasserverbrauch hat sich in den vergangenen rund 30 Jahren also deutlich verringert. Dies ist unter anderem auf den Einsatz wassersparender Haushaltsgeräte und Wasserarmaturen zurückzuführen, aber auch auf das veränderte Verhalten vieler Verbraucherinnen und Verbraucher. Denn immerhin schlägt warmes Wasser bei Energierechnungen mit etwa 15 Prozent zu Buche. Hier lässt sich mit einem geringeren Verbrauch also Geld einsparen.

## Streng kontrolliert

Jeweils etwa ein Drittel des im Haushalt verwendeten Wassers wird für die Körperpflege und für die Toilettenspülung genutzt. Lediglich fünf Liter werden durchschnittlich für die Speisenzuberei-

zung und zum Trinken gebraucht. Das ist bedenkenlos möglich, weil Trinkwasser hierzulande zu den am besten überwachten Lebensmitteln gehört. Wasserwerke sind durch die Trinkwasserverordnung dazu verpflichtet, regelmäßige und strenge Qualitätskontrollen durchzuführen und Schadstoffe aus dem Wasser zu filtern. Hiernach darf der Genuss oder Gebrauch von Trinkwasser die menschliche Gesundheit nicht durch Krankheitserreger oder chemische Stoffe ge-

fährden. Das Wasser muss weiterhin rein und genussstauglich, also farblos, klar, geruchlos und ohne anormalen Geschmack sein.

Bei den Kontrollen wird immer wieder bestätigt, dass das Trinkwasser in Deutschland eine sehr gute Qualität hat. Somit lässt es sich laut Umweltbundesamt (UBA) unbesorgt trinken und für Speisen verwenden. Viele Menschen trinken daher direkt aus dem Wasserhahn, um ihren Durst zu stillen. Allerdings sollten Verbraucherin-

nen und Verbraucher auf die Temperatur des Leitungswassers achten, rät das UBA.

Es ist nämlich nur bedingt empfehlenswert, warmes oder lauwarmes Wasser aus der Leitung zu trinken. Denn dieses hat sich durch die Zirkulation im Warmwassersystem länger in den Rohren aufgehängt. Die Zirkulation ist notwendig, damit es überall heiß genug aus dem Wasserhahn kommt, um Legionellenbildung zu vermeiden. Doch dabei können sich je nach Leitungsmaterial gesundheitlich bedenkliche Stoffe wie Blei oder Bisphenol A (BPA) lösen. Auch wenn die Mengen gering sind, ist es besser, für die Zubereitung von Lebensmitteln stets frisches Wasser aus dem Kaltwasserhahn zu verwenden.

## Vorwiegend Grundwasser

In Deutschland wird vornehmlich Grundwasser für die Gewinnung von Trinkwasser genutzt, das anschließend in den jeweiligen Wasserwerken vor Ort aufbereitet wird. Eine zusätzliche Reinigung oder Behandlung des Trinkwassers, welches aus öffentlichen Wasserversorgungsanlagen stammt, ist im Gebäude laut UBA nicht notwendig. Wer genau wissen möchte, woher sein Trinkwasser kommt, wie es im Wasserwerk aufbereitet wird, und wie es ins Haus kommt, kann sich bei seinem Wasserversorger erkundigen. **Mirko Besch**



Leitungswasser kann man hierzulande unbedenklich trinken. Es ist jedoch ratsam, dafür kaltes Wasser zu verwenden. Foto: imago/Westend61

# Die Natur entdecken

Beim Frühlingsspaziergang gibt es viel zu erleben – Apps können helfen, Flora und Fauna zu bestimmen

Im Frühjahr erwacht die Natur: Überall draußen sprießt und duftet, wuselt, krabbelt, summt und zwitschert es. Wer mehr über die Blumen, Insekten, Bäume und Vögel in der Umgebung wissen möchte, kann auf eine Reihe von kostenlosen Apps zurückgreifen, die bei der Bestimmung der Arten helfen. Die VdK-ZEITUNG stellt ein paar dieser interessanten Anwendungen vor.

Der Frühling bietet frühmorgens ein besonderes Spektakel für die Ohren: das Vogelkonzert. Jeder Chor ist einzigartig. Wäre es nicht wundervoll, ein solches Konzert aufzunehmen, als Erinnerung festzuhalten und nebenbei einen Beitrag zur weltweiten Forschung der Artenvielfalt zu leisten? Diese Möglichkeit bietet die kostenlose App „DawnChorus“. Mittels künstlicher Intelligenz (KI) filtert sie heraus, welche Vogelarten ihr Lied trällern. Die KI liefert dabei erstaunlich präzise Vorschläge, die vom Nutzer noch verbessert werden können. Angaben zur Umgebung sind sinnvoll.

## „Klangfeder“ erschaffen

Besonders an „DawnChorus“ ist, dass die App Naturschutz, Wissenschaft und Kunst vereinen will. So ermöglicht das Medienkunstfeature „Sonic Feather“ (Klangfeder), Klänge in Farbtupfer zu verwandeln. Das selbst aufgenommene Vogelkonzert wird so zu einem



Die Umwelt zu erforschen, ist eine spannende Freizeitbeschäftigung. Während Kinder nach wie vor gerne mit Lupe und Einmachglas auf Entdeckungstour gehen, können Erwachsene ihr Smartphone befragen.

visuellen KI-Kunstwerk. Wem das noch nicht kreativ genug ist, kann in der App ein Gedicht schreiben.

Die kostenfreie Version der App „Vogelwelt“ des Nabu funktioniert wie ein klassisches Lexikon mit digitaler Suchfunktion. Sie ist aufwendig gemacht und bietet Kacheln zu zahlreichen Vogelarten mit detaillierten grafischen Darstellungen und vertiefenden Informationen. Wer die Anwendung installieren möchte, sollte beachten, dass sie mehr als 800 Mega-

bytes Arbeitsspeicher benötigt. Ein Paket mit automatischer Erkennung der Vögel ist kostenpflichtig.

Die Entwickler von „BirdNet“ bezeichnen ihre App als „neuronaless Netz“, das durch mehr als fünf Millionen Tonbeispiele von Vogelarten trainiert wird. Ein Audiosignal mit Vogelstimme wird in einer Spektrogramm-Ansicht visualisiert. Gewöhnungsbedürftig ist, dass von der Tonaufnahme ein bestimmtes Intervall ausgewählt werden muss. Nur dieser Bereich wird

dann untersucht. „BirdNet“ richtet sich also nicht an Einsteiger. Wer sich vertiefen möchte, kann sich ein Tutorial durchlesen.

„PlantNet“ erkennt Pflanzen und ist einfach zu bedienen. Ein Vorteil ist, dass Fotos aus der Galerie des Handys hochladbar sind, sodass die App bequem zu Hause im WLAN genutzt werden kann. Verschiedene Kategorien wie Blatt, Blüte, Frucht und Rinde sind verfügbar. Beispiel: Ein Nutzer fotografiert einen Baumstamm. Da die

braun-weiße Rinde gut zu erkennen ist, wählt er die Kategorie „Rinde“ aus. Daraufhin schlägt die App verschiedene Birkenarten wie „Moorbirke“ oder „Hängebirke“ vor. Das Ergebnis lässt sich mit einer Community teilen.

## Digitale Abzeichen

Auch bei der App „Flora Inkognita“ ist das Hochladen von Fotos vom Gerät möglich. Beispielsweise erkennt die App anhand eines Fotos, dass der Baum eine Platane ist, und schlägt mehrere Varianten wie „nordamerikanische Platane“ oder „ahornblättrige Platane“ vor. Die App ist spielerisch aufbereitet. Naturliebhaberinnen und -liebhaber bekommen kleine digitale Abzeichen als Belohnung, die dazu motivieren, die App weiterzunutzen.

„iNaturalist“ bestimmt nicht nur Pflanzen, sondern auch Insekten und Tiere. Die Anmeldung erfolgt über E-Mail oder ein Google-Konto. Die App ist aber auch als Gast anwendbar. Sie erkennt nicht nur, um welche Pflanze es sich handelt, sondern auch, ob diese krank ist. So kann das Ergebnis der App zu einem Efeufoto lauten: „Efeu-Blattfleckenkrankheit“.

Viele Nutzerinnen und Nutzer sind bereits mit „Google Lens“ vertraut. Diese App ist als Alleskönner beliebt und kann ebenfalls zur Bestimmung von Pflanzen und Tieren in der Natur genutzt werden. **Elisabeth Antritter**

## Rhabarber-Saison beginnt jetzt

Es ist Frühling, und die Rhabarber-Saison beginnt. Ab April kommt er frisch vom Feld. Die Zubereitung ist wichtig, damit Rhabarber bekömmlich ist.

Botanisch gesehen ist Rhabarber ein Gemüse. Ob als Kompott oder Kuchen, als Beilage oder für Suppen – Rhabarber ist ein Genuss. Er enthält viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber auch Oxalsäure. Diese ist in großen Mengen ungesund. Deshalb sollte Rhabarber nur geschält und gekocht gegessen werden. Es empfiehlt sich, Rhabarber zusammen mit Milchprodukten zu verzehren. Denn das Kalzium darin bindet die Oxalsäure im Rhabarber.

Bei wärmerem Wetter produziert Rhabarber mehr Oxalsäure. Das ist auch der Grund, weshalb die Erntezeit traditionell am Johannistag, dem 24. Juni, endet. **pet**



Rhabarber wird in kleine Stücke geschnitten. Foto: imago/Westend61

## Essig und Öl richtig lagern

An einem dunklen und kühlen Ort werden die Inhaltsstoffe geschützt

Essig und Öl sind in der Küche das perfekte Duo. Die klassische Mischung besteht aus drei Teilen Öl und einem Teil Essig. Damit die Flüssigkeiten möglichst lange haltbar sind, ist es wichtig, sie richtig zu lagern.

„Speiseöle sollen kühl und, wenn die Flaschen durchsichtig sind, auch dunkel gelagert werden. Original verschlossen sind sie dann bis zu ein Jahr lagerfähig“, sagt Harald Seitz, Sprecher des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). „Angebrochene Flaschen werden schnell ranzig und sollten innerhalb von maximal acht Wochen aufgebraucht sein. Kaltgepresste Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, zum Beispiel Leinöl, sollten im Kühlschrank gelagert werden.“

Dunkel und fest verschlossen sind Essig und Essigessenz laut Seitz mehrere Jahre haltbar. „Wenn der Essig allerdings geöffnet ist, kann es mit der Zeit – bis zu einem Jahr – zu Aromaverlust kommen. Daher ist es dann umso wichtiger, die Essigflasche kühl und dunkel aufzubewahren.“

### Kein Sonnenlicht

Fazit: Nur für Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist eine Lagerung im Kühlschrank notwendig, alle anderen Öle und auch Essig sind in einem Vorratsschrank oder dunklen Vorratsraum gut aufgehoben.



Essig und Öl passen gut zusammen und sind in der Küche unverzichtbar. Sie bringen feine Würze in die Speisen. Foto: imago/Panthermedia

ben. Im Kühlschrank könnte Öl ausflocken. Für Essig bietet sich auch eine Aufbewahrung im Kühlschrank an. Wichtig ist, die Flaschen nach dem Gebrauch sofort gut zu verschließen, damit nur wenig Sauerstoff hineingelangt. Speiseöl und auch Essig sollten nicht in der Nähe von wärmeerzeugenden Geräten, wie Herd oder Mikrowelle, und schon gar nicht in direktem Sonnenlicht aufbewahrt werden.

In der Europäischen Union gibt es nur sehr wenige Lebensmittel ohne ein aufgedrucktes Haltbarkeitsdatum. Essig gehört dazu, was für die lange Haltbarkeit spricht. Apfelessig, Weinessig und Balsamicoessig werden meistens nur dann schlecht, wenn Verunreini-

gungen – etwa über Besteck – in die Flasche gelangen. Bei jedem Öffnen muss mit einem geringen Aromaverlust gerechnet werden. Ist auf bestimmten Gourmet-Essigen ein Mindesthaltbarkeitsdatum aufgedruckt, muss dieses natürlich berücksichtigt werden. Verdorbenen Essig erkennt man an entstehenden Schimmelstellen, die sich am Rand der Flasche oder im Inneren auf der Essigschicht bilden. Weitere Anzeichen sind ein fauliger Geruch oder leicht fauliger Geschmack. Dann sollte der Essig entsorgt werden.

Frisches Öl hat ein neutrales Aroma. Ranziges Öl riecht man, und es schmeckt sauer. Wenn Speiseöl säuerlich oder muffig riecht, sollte es nicht mehr verwendet werden. **Petra J. Huschke**

## Efeu macht die Raumluft sauber

Efeu sieht nicht nur im Garten schön aus, er ist auch eine beliebte Zimmerpflanze. Efeu ist ein natürlicher Luftreiniger und wirkt sogar gegen Schimmel.

Die immergrüne Pflanze ist anspruchslos, lediglich direktes Sonnenlicht sollte vermieden werden. Am liebsten mag Efeu Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit, etwa im Badezimmer. Dort kann das Gewächs für ein gutes Raumklima sorgen. Es gibt sogar eine Studie der NASA: Innerhalb von zwölf Stunden soll Efeu der Luft bis zu 80 Prozent aller Schimmelsporen entziehen. Zudem reinigt er die Luft von folgenden Schadstoffen: Benzol, Formaldehyd, Trichlorethylen, Xylol und Toluol. Aber Achtung! Efeu ist in allen Teilen giftig. Deshalb sollten Familien mit kleinen Kindern oder Haustieren Vorsicht walten lassen. **pet**



Efeu ist dekorativ und gut fürs Raumklima. Foto: imago/blickwinkel

