



Foto: dts-Agentur / picture-alliance

Für 2026 fehlen Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU) aktuell vier Milliarden Euro – woher nehmen und nicht stehlen? Defizit in Kranken- und Pflegeversicherung – zahlen erneut allein die Versicherten?

Höhere Beiträge nicht vermittelbar

Seit Jahren müssen die gesetzlichen Krankenkassen mehr Geld ausgeben, als sie haben. Erneut drohen den Versicherten steigende Beiträge. Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU) will das zwar verhindern, kurzfristige Lösungen aber bleibt sie bisher schuldig. Ärgerlich findet das die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. Sie forderte den Bund auf, versicherungsfremde Leistungen endlich aus Steuermitteln zu bezahlen.

Allein in den ersten sechs Monaten dieses Jahres stiegen die Kosten für Behandlungen im Krankenhaus um fast zehn Prozent. Etwas weniger stark gilt das auch für Praxen und Arzneimittel. Schnelle Hilfe versprach sich die zuständige Ministerin durch Extra-Geld aus dem Bundeshaushalt. Doch mit ihren Forderungen fand Nina Warken bei den Verhandlungen kein Gehör. Stattdessen setzt sie jetzt auf mehr Effizienz und auf die Vorschläge einer von ihr einge-

setzten Kommission. Deren Ideen aber dürften allenfalls langfristige Wirkung zeigen.

Wenn du nicht weiterweißt, gründe einen Arbeitskreis

Das aus Expert*innen zusammengesetzte Gremium soll bereits Ende März kommenden Jahres einen Bericht mit kurzfristig wirksamen Maßnahmen vorlegen. Ein zweiter Bericht soll dann Ende 2026 mögliche Strukturreformen innerhalb der gesetzlichen Krankenversiche-

rung (GKV) aufzeigen. Fürs Erste verschafft das der Gesundheitsministerin wohl vor allem Zeit. Denn Fragen nach konkreten Reformansätzen beantwortet Warken seither mit dem Hinweis, man wolle erst die Vorschläge jener Kommission abwarten.

Empfehlung zur Höhe des Zusatzbeitrages im Oktober

Für die Versicherten könnte es derweil knapp werden. Denn bereits in wenigen Wochen
Fortsetzung auf Seite 2

Expertise des SoVD gefragt

Michaela Engelmeier spricht in Sozialstaatskommission
Seite 5



Eine Chance, sich neu zu begegnen

Autorin will pflegenden Angehörigen Mut machen
Seite 7



Hohe Energiekosten

Viele Haushalte haben mit Schulden zu kämpfen
Seite 3



Wollen Sie auch meine Behinderung?

Ärgerliches Falschparken
Seite 7



Blickpunkt

In knapp zwei Wochen ist es so weit: Dann fällt das Startsignal für den zehnten Inklusionslauf auf dem Tempelhofer Feld! Wir sind stolz auf unsere große inklusive Veranstaltung, die im letzten Jahr schon Rekorde brach: Rund 900 Starter*innen gingen 2024 aufs Feld, unterstützt von 3.000 begeisterten Besucher*innen. Der SoVD-Inklusionslauf ist für uns im Verband jedoch weit mehr als eine gut besuchte sportliche Veranstaltung: Er ist gleichzeitig ein kraftvolles Zeichen für gesellschaftlichen Zusam-

menhalt, für Vielfalt und gelebte Inklusion! Menschen mit und ohne Behinderungen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Fitnesslevel, kommen zusammen, sind gemeinsam aktiv und überwinden in gegenseitiger Wertschätzung Barrieren. Gemeint sind hier übrigens nicht nur physische, sondern auch die Hindernisse und Vorbehalte in den Köpfen. Denn sie sind es vor allem, die ein echtes Miteinander erschweren. Etwa, wenn Inklusion immer noch als eine Art „Sondermaßnahme“ begriffen wird. Nein, das ist Inklusion

mitnichten. Jeder Mensch hat das Recht darauf, ein gleichberechtigter Teil der Gesellschaft zu sein! So steht es in der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen, die seit 2009 auch in Deutschland gilt. Deshalb ist unser Inklusionslauf einmal mehr auch die Aufforderung zu gleichberechtigter Teilhabe aller. Sie kann nur dann gelingen, wenn wir sie gemeinsam gestalten und leben – mit Offenheit, Solidarität und respektvollem Miteinander.

Michaela Engelmeier
SoVD-Vorstandsvorsitzende

Hier befindet sich das
Adressfeld für die Etikettierung
im Einzelversand

Defizit in Kranken- und Pflegeversicherung – zahlen hierfür erneut allein die Versicherten?

Höhere Beiträge wären nicht vermittelbar

Fortsetzung von Seite 1

tritt der sogenannte Schätzerkreis zusammen und nimmt die Finanzsituation der GKV unter die Lupe. Die Ergebnisse bilden dann die Grundlage für die Berechnung des durchschnittlichen Zusatzbeitragssatzes im Folgejahr. Dessen Höhe wiederum gibt das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) dann zum 1. November bekannt. Wie hoch der Obolus aber tatsächlich ausfällt, legt jede Kasse nach Bedarf fest.

Zuletzt stiegen die Zusatzbeiträge Anfang dieses Jahres im Schnitt auf 2,9 Prozent. Zum Gesamtbeitrag, den sich Arbeitnehmende und -gebende teilen, gehört ebenfalls der allgemeine Satz von einheitlich 14,6 Prozent des Bruttolohnes.

SoVD: Versichertengelder sanieren Bundeshaushalt

Vor dem Hintergrund eines vermutlich weiter steigenden Zusatzbeitrages ist es aus Sicht

des SoVD umso empörender, dass die Bundesregierung sich weiterhin aus der Verantwortung stiehlt. Darauf wies noch einmal die Vorstandsvorsitzende des Verbandes hin. Seit der Einführung von Hartz IV, so Michaela Engelmeier, zahle der Bund deutlich zu niedrige Beiträge für die Gesundheitsversorgung der Empfänger*innen von Bürgergeld. Seit zwanzig Jahren entlaste sich auf diese Weise der Staat und gebe die Kosten an die Krankenkassen weiter. Leidtragende seien die etwa 75 Millionen gesetzlich Versicherten und deren Arbeitgebende.

Entlastung von Versicherten wäre schon jetzt möglich

Engelmeier wies darauf hin, dass dieser Fehlbetrag jährlich bei rund zehn Milliarden Euro liege. Sie forderte die Bundesregierung auf, diese versicherungsfremden Leistungen anzupacken, statt über

Leistungskürzungen zu diskutieren. Käme der Bund seiner Verpflichtung an diesem Punkt nach, würde das die gesetzlich Versicherten um einen halben Beitragssatzpunkt entlasten.

Für einen Systemwechsel hin zur Bürgerversicherung

Es ist widersprüchlich, wenn Ministerin Warken zwar auf die Arbeit von Kommissionen verweist, aber gleichzeitig deren Ergebnissen vorgeht. Das System der privaten Krankenversicherung etwa, so die CDU-Politikerin, solle in jedem Fall Bestand haben.

Für den SoVD ist dieses Bekenntnis nicht nachvollziehbar: Während man gesetzlich Versicherten Einschränkungen zumutet, bleibt die künstliche Trennung zweier Systeme unangetastet. Der Verband bleibt bei seiner Forderung nach einer



Foto: JackF / Adobe Stock

Vergleichen lohnt sich: Mit Beginn dieses Jahres erhöhten sich bei vielen Krankenkassen die Zusatzbeiträge.

solidarischen Bürgerversicherung. Weitere Forderungen des SoVD betreffen die Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze und die Einbeziehung weiterer Einkommensarten. Auf diese

Weise ließen sich Einnahmen wirksam stabilisieren – ohne dass man auf Unterstützung angewiesenen Menschen eine mangelnde Eigenverantwortung unterstellen muss. jos

Koalition plant Ausnahmeregelungen beim Umbau der Krankenhauslandschaft

Was wird aus der Klinikreform?

Mit Nachdruck arbeitet die Regierung weiterhin an der Krankenhausreform. Beschlossen wurde diese noch unter der Ampelkoalition. Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU) gab nun aber Kritik aus den Reihen der Bundesländer nach und kündigte Nachbesserungen an. Kritisch sieht das der SoVD vor allem mit Blick auf geplante Ausnahmen bei der Behandlungsqualität.

Mit der Krankenhausreform läutete der damalige Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) das Ende der Fallpauschalen ein. Durch ein neues Vergütungssystem sollten Kliniken künftig nicht mehr möglichst viele Patient*innen behandeln müssen, um noch rentabel zu sein. Zudem wären für komplizierte Behandlungen nur noch darauf spezialisierte Krankenhäuser zuständig.

Für diesen Umbau stehen in einem Transformationsfonds insgesamt bis zu 50 Milliarden Euro zur Verfügung. Das Geld stammt jeweils zur Hälfte von

den Bundesländern sowie aus Beitragsmitteln der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).

Den vorliegenden Entwurf eines Gesetzes zu Anpassungen bei der Krankenhausreform sieht der SoVD jedoch mit gemischten Gefühlen. Einerseits sei durch Ausnahmen bei der Grund- und Notfallversorgung eine bessere Berücksichtigung regionaler Unterschiede möglich; andererseits dürften Ausnahmen nicht zur Regel werden.

Bedenken hat der Verband etwa hinsichtlich der Patientensicherheit, wenn zum Beispiel

Behandlungen mit geringerer Qualität an bestimmten Standorten weiterhin möglich sind. Kritisch sieht der SoVD auch die Streichung von Untergrenzen beim Personal, wenn es um die Zuweisung von Leistungsgruppen geht.

Insgesamt, so der SoVD, sei die Strukturreform als gesamtgesellschaftliche Aufgabe aus Steuermitteln zu finanzieren. Gleichzeitig müssten dabei aber auch die Bundesländer ihrer bisher vernachlässigten Pflicht zur Übernahme der Investitionskosten bei den Krankenhäusern nachkommen. jos



Foto: jovannig / Adobe Stock

Je nach Bundesland kann bei der Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung ein Eigenanteil von monatlich über 3.000 Euro anfallen.

Bund und Länder beraten gemeinsam über Eckpunkte

SoVD beteiligt am Zukunftspakt Pflege

Als „Zukunftspakt Pflege“ konstituierte sich in Berlin eine Bund-Länder-Arbeitsgruppe. Zu dieser gehört als maßgeblicher Verband auch der SoVD. In Workshops widmete man sich zunächst unter anderem den Themen Digitalisierung und Entbürokratisierung.

Diese Arbeitsgruppe hat ein großes Ziel: Ihre Mitglieder sollen sich über das weitere Vorgehen für eine Reform der Pflegeversicherung verständigen. Bereits bis Ende dieses Jahres will man hierzu gemeinsame Eckpunkte vorlegen. Diese fließen dann 2026 in ein Gesetzgebungsverfahren ein. Inhaltlich dreht es sich dabei um eine nachhaltige Finanzierbarkeit der Pflegeversicherung, eine Stärkung der ambulanten und häuslichen Pflege sowie um einen möglichst einfachen Zugang zu Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige.

Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Menschen durch hohe Eigenanteile in existenzielle Not geraten, wird sich auch der SoVD in die Diskussion einbringen. Der Verband macht sich für eine Übernahme aller pflegebedingten Kosten im Rahmen einer Pflegebürgervollversicherung stark. jos



Foto: Kzenon / Adobe Stock

Dürfen Kliniken durch Ausnahmen von der Krankenhausreform länger Leistungen anbieten, ohne die Voraussetzungen hierfür zu erfüllen, darf darunter nicht die Patientensicherheit leiden.

Zahlen des Statistischen Bundesamtes: Viele Haushalte haben Rückstände bei Energie-Unternehmen

Millionen mit Schulden wegen Energiekosten

Die beginnende Heizperiode dürfte bei nicht wenigen für Beklemmungen sorgen, denn ein steigender Energieverbrauch führt zu höheren Kosten. Wie eine aktuelle Erhebung zeigt, leben über vier Millionen Menschen in Haushalten mit Schulden bei Strom- und Gasanbietern. Auch andere Zahlen des Statistischen Bundesamtes machen deutlich, dass für viele die finanzielle Belastungsgrenze erreicht ist.

Die Kosten für Strom und Gas übersteigen für viele Menschen das verfügbare Budget. Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, lebten nach eigenen Angaben im vergangenen Jahr 4,2 Millionen Personen in Haushalten, die bei Rechnungen von Versorgungsbetrieben – etwa Strom- oder Gasanbietern – im Zahlungsverzug waren. Das entspricht rund fünf Prozent der Bevölkerung.

Mieter*innen gaben dabei fast doppelt so häufig wie Eigentümer*innen an, Schulden beim Energieversorger zu haben. Im Vergleich zum Vorjahr gingen die Zahlen leicht zurück. Ein Grund dafür sind die etwas niedrigeren Energiekosten im Vergleich zur Zeit unmittelbar nach dem Angriff Russlands auf die Ukraine.

Der SoVD setzt sich für die Belange von Personen mit niedrigem Einkommen ein und

fordert gezielte Unterstützung im Kampf gegen Energiearmut.

SoVD fordert kostenlose Energiesparchecks

Im Mai äußerte sich die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier dazu in einem Gespräch mit dem Deutschlandfunk. Darin betonte sie: „In unseren SoVD-Beratungsstellen suchen immer noch viele Menschen mit geringem Einkommen Hilfe, weil sie ihre Stromrechnung nicht mehr bezahlen können. Auch wenn die akute Energieknappheit inzwischen nachgelassen hat, bleiben die Preise auf hohem Niveau. Dies trifft vor allem einkommensschwache Haushalte hart.“

Sie plädierte für Maßnahmen wie die Übernahme der Kosten für energieeffiziente Haushaltsgeräte im Rahmen von Sozialleistungen sowie für kostenlose Energiesparchecks. Außerdem

hatte der SoVD die Entscheidung der Bundesregierung, die Senkung der Stromsteuer für Privathaushalte vorerst nicht umzusetzen, scharf kritisiert und auf Entlastungen für die Bevölkerung gedrungen.

Viele ohne Rücklagen für unerwartete Ausgaben

Auch andere Zahlen aus der Erhebung des Statistischen Bundesamtes fördern Besorgniserregendes zutage: Nebenkosten und Nachzahlungen bedeuten für eine Menge Mieter*innen eine große finanzielle Belastung. Die Preise für Nebenkosten sind überdurchschnittlich gestiegen und waren im August 2025 vier Prozent teurer als im Vorjahresmonat. Damit sind sie doppelt so schnell gestiegen wie die durchschnittlichen Verbraucherpreise.

Nicht nur für das Begleichen von Strom- oder Gasrechnun-



Foto: Yulia / Adobe Stock

Sorgvoller Blick auf den Stromzähler: Hohe Energiepreise sind für viele Haushalte eine Belastung und Grund von Verschuldung.

gen reicht oftmals das Geld nicht. Auch unerwartet anfallende Ausgaben beispielsweise für die Reparatur oder den Austausch defekter Geräte können Haushalte vor Schwierigkeiten stellen. Knapp ein Drittel der Bevölkerung lebte im Jahr 2024 in Haushalten, welche aufgrund ihrer finanziellen Situation nicht dazu in der Lage waren, solch plötzliche Ausgaben aus

eigenen finanziellen Mitteln zu bestreiten. Als unerwartete Ausgaben zählen dabei Summen ab 1.250 Euro.

Diese Daten sollten der Politik zu denken geben. Weitere Belastungen sind für große Teile der Bevölkerung schlicht nicht zu verkraften. Besser wäre es, diejenigen in den Blick zu nehmen, die erhebliche finanzielle Mittel haben. *Sebastian Triesch*

AOK meldet für 2024 mehr Verdachtsfälle – SoVD und andere fordern weiter Stärkung der Patient*innenrechte

Behandlungsfehler-Nachweis oft erfolglos

Bei Behandlungen und Operationen können Fehler passieren. Das geschieht zum Glück eher selten. Doch wenn, sind die gesundheitlichen Folgen für Betroffene oft gravierend. Hinzu kommt, dass es sehr schwer ist, Entschädigungsleistungen durchzusetzen. Zwar können sich Patient*innen bei Verdacht auf einen Behandlungsfehler mit Folgen an ihre Kasse wenden und anschließend auf Basis medizinischer Gutachten vor Gericht ziehen. Der Klageweg ist jedoch häufig quälend, langwierig, teuer – und am Ende meist erfolglos. Ein Grund dafür ist, dass die Beweislast weiterhin auf Patient*innenseite liegt. Unter anderem der SoVD fordert, die Rechte von Patient*innen zu stärken.

Die Zahl vermuteter Behandlungsfehler ist im vergangenen Jahr leicht angestiegen. Bei den Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) wurden demnach von Versicherten 2024 insgesamt 16.660 Verdachtsfälle neu gemeldet – 16.064 Hinweise waren es im Jahr zuvor. Die elf regionalen AOKen haben bundesweit rund 27 Millionen Versicherte.

Orthopädie und Chirurgie offenbar anfällig für Fehler

Die meisten vermuteten Fehler betreffen Eingriffe in der Orthopädie und Chirurgie. Die Zahl der dem Bundesverband der AOK vorliegenden, noch offenen Verdachtsfälle lag Ende 2024 bei 20.335. Abschließend geprüft wurden im Jahresverlauf 5.335 Fälle – 28,6 Prozent der Hinweise wurden dabei als Behandlungs- oder Pflegefehler bestätigt.

Der AOK-Bundesverband fordert in diesem Kontext die Stärkung von Patient*innenrechten – eine Forderung, die auch der SoVD als Patient*innenorganisation



Foto: arcyto / Adobe Stock

Auch der Medizinische Dienst (MD Bund) veröffentlicht eine Behandlungsfehler-Jahresstatistik – sie wird Ende Oktober erwartet. Die meisten Fälle betreffen erfahrungsgemäß Orthopädie und Chirurgie.

seit Langem vertritt. „Verdachtsfälle, die an die Krankenkassen gemeldet werden, sind nur die Spitze des Eisbergs“, stellt die SoVD-Vorstandsvorsitzende fest. Die tatsächliche Zahl der Fälle sei um ein Vielfaches höher.

„Viele wissen gar nicht, dass sie Opfer eines Behandlungsfehlers sind. Das ist nicht nur auf eine Unkenntnis um das Behand-

lungsgeschehen zurückzuführen, sondern auch auf die bestehenden Aufklärungsschwierigkeiten“, so Michaela Engelmeier weiter. Der SoVD fordert deshalb ein geringeres Beweismaß für den Ursachenzusammenhang zwischen Behandlungsfehler und eingetretenem Schaden.

Um Ansprüche geltend zu machen, müssen Patient*innen in

der heutigen Praxis einen Fehler und einen Schaden beweisen. Noch dazu müssen sie in einer mühevollen und komplexen Beweislastverteilung belegen, dass der Fehler gleichzeitig Ursache für den erlittenen Schaden war. Nahezu unmöglich erscheint ein solcher Nachweis bei Schäden durch Einnahme von Arzneimitteln. „Menschen machen Fehler – der richtige und transparente Umgang damit ist entscheidend“, betont die SoVD-Vorstandsvorsitzende. „Wir brauchen eine bessere Fehlerkultur, um das Vertrauen im Arzt-Patienten-Verhältnis zu stärken.“

Bundesweites Melderegister für vermeidbare Fehler nötig

Zur Verbesserung der Patient*innensicherheit insgesamt plädiert der SoVD dafür, schnellstmöglich ein bundesweites, verpflichtendes Melderegister für sogenannte „Never Events“ einzuführen. Gemeint ist ein Melderegister für schwerwiegende Behandlungsfehler, die jedoch vermeidbar gewesen wären. *Veronica Sina*

Was ist ein Behandlungsfehler?

Verstoß gegen Fachregeln

- Ein Behandlungsfehler liegt dann vor, wenn von ärztlicher Seite nachweislich gegen bewährte fachliche Regeln und Standards oder gesicherte medizinische Erkenntnisse verstoßen wurde und hierdurch ein Gesundheitsschaden entstanden ist.
- Nachgewiesen kann dieser zu zivilrechtlichen Konsequenzen für die Behandelnden oder das Krankenhaus führen und Schadensersatz- oder Schmerzensgeldforderungen nach sich ziehen.
- In einigen Fällen haben Behandlungsfehler auch strafrechtliche Konsequenzen.
- Beim Verdacht auf Behandlungsfehler können sich Versicherte bei den Kassen oder bei Sachverständigen und Schlichter*innen der Ärzteschaft melden, die entsprechende medizinische und juristische Gutachten beauftragen.
- Damit können Betroffene vor Gericht klagen, wobei die Beweislast ganz bei ihnen liegt.
- Das Patientenrechtegesetz wurde seit 2013 nicht grundlegend überarbeitet. Verbraucherschützer*innen und Interessenvertretungen fordern die Bundesregierung dazu auf. *veo*



Personalien

Michaela Engelmeier, SoVD-Vorstandsvorsitzende seit September 2022, feiert am 10. Oktober ihren 65. Geburtstag. Dem SoVD von Kindheit an verbunden, engagierte sie sich ab 2011 im SPA des LV NRW. Sie war Bundestagsabgeordnete und im SPD-Parteivorstand. Engelmeier war zudem Mitglied der Judo-Nationalmannschaft, später Vizepräsidentin des Deutschen Judo-Bundes. Außerdem leitete sie u. a. das Berliner Büro von Makkabi Deutschland.



Michaela Engelmeier

Gleichgeschlechtliche Liebe stand lange unter Strafe

Entschädigung bleibt weiterhin möglich

Aus heutiger Sicht schwer vorstellbar, aber noch bis 1994 standen einvernehmliche homosexuelle Handlungen in Deutschland unter Strafe. Mittlerweile sind deswegen verurteilte Personen strafrechtlich rehabilitiert. Wer damals verfolgt wurde, kann noch bis zum 21. Juli 2027 eine Entschädigung geltend machen.

Über Jahrzehnte hinweg verstießen Gesetze in beiden deutschen Staaten gegen Menschenrechte. Homosexualität wurde lange geächtet. Die Betroffenen bekamen das nicht erst durch eine Verurteilung zu spüren. Der Staat griff massiv in ihre Grundrechte ein – durch Ermittlungsverfahren, Untersuchungshaft oder sonstige zwangsweise Unterbringungen. Heute ist es anerkannt, dass allein die Existenz von Strafvorschriften und die damit verbundene Stigmatisierung zu außergewöhnlichen Beeinträchtigungen führen konnte. Wirtschaftliche, berufliche, gesundheitliche oder sonstige Nachteile können aufgrund einer Richtlinie daher durch das Bundesamt für Justiz (BfJ) entschädigt werden.

Weitere Informationen sowie Antragsformulare finden Sie im Internet unter: www.bundesjustizamt.de/rehabilitierung.

Rentenversicherung entkräftet Falschmeldungen

Rente wie gewohnt

Die Deutsche Rentenversicherung warnt vor Falschmeldungen auf Internetportalen und in sozialen Medien. Aktuell kursiere die Nachricht, dass ab Oktober Rentenzahlungen ausbleiben würden, weil eine neue EU-Richtlinie für Zahlungsdienste eingeführt werde.

Hintergrund für die irreführenden Meldungen sei eine ab Oktober eingeführte EU-Zahlungsrichtlinie namens PSD3 (Payment Services Directive 3). Diese soll Betrügereien im Netz erschweren.

Geldinstitute müssen demnach künftig überprüfen, ob eine IBAN-Kontonummer mit dem Namen der Zahlungsempfänger*innen exakt übereinstimmt (siehe „Kurz berichtet“ auf Seite 6). Bei Sammelüberweisungen können Unternehmen oder Behörden allerdings selbst entscheiden, ob eine IBAN-Namensprüfung vorgenommen werden soll.

Die Deutsche Rentenversicherung hat entschieden, bei den Rentenzahlungen auf die Prüfung zu verzichten. Insofern sind Rentenempfänger*innen von dieser Prüfung nicht betroffen.

Auch im Oktober werden somit die Altersbezüge wie gewohnt überwiesen, selbst wenn es kleinere Abweichungen im Namen geben sollte.

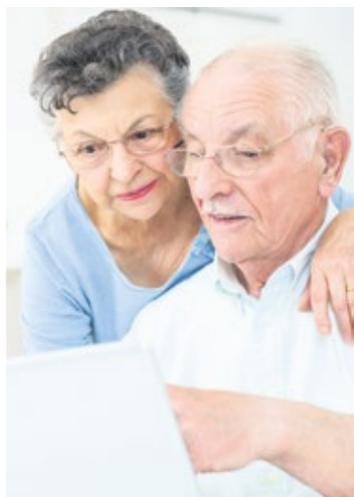


Foto: auremar / Adobe Stock

Im Internet kursieren Falschmeldungen zur Rentenzahlung.

Beitragsbemessungsgrenzen in den Sozialversicherungen steigen 2026 erneut

Höhere Abgaben für Topgehälter

Menschen mit höheren Einkommen müssen 2026 mehr Geld an die Sozialversicherungen abführen, weil die Bemessungsgrenzen erneut angehoben werden sollen. Besserverdienende zahlen dann auf einen größeren Anteil ihres Gehaltes Sozialabgaben. Der SoVD begrüßt die wiederkehrende Maßnahme zur Stärkung der Solidargemeinschaft.

Die Beitragsbemessungsgrenze gibt vor, bis zu welcher Höhe die Einnahmen von gesetzlich Versicherten bei der Beitragsberechnung für die gesetzliche Sozialversicherung herangezogen werden. Sie folgt der Lohnentwicklung und wird von Jahr zu Jahr neu festgelegt.

Vom Erreichen des Grenzbetrages an bleiben die absoluten Beiträge zur jeweiligen Versicherung konstant, sodass der prozentuale Anteil am Bruttoeinkommen von da an sinkt. Bezieher*innen hoher Einkommen, die über der Beitragsbemessungsgrenze liegen, profitieren davon. Steigt die Bemessungsgrenze, vergrößert sich hingegen der Anteil des Einkommens, der für die Sozialbeiträge berücksichtigt wird.

„Wir finden es grundsätzlich gerecht, dass Gutverdienende auf einen höheren Teil ihres Einkommens Sozialversicherungsbeiträge zahlen. Schließlich zahlen alle Menschen mit einem Verdienst bis zur Beitragsbemessungsgrenze auf ihre gesamten Gehalt Beiträge und sind damit im Verhältnis stärker belastet“, sagt die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier.

Für das Jahr 2024 geht das Bundesministerium für Arbeit und Soziales von einem Einkommensplus von 5,14 Prozent aus. Um etwa diesen Anteil soll sich die Beitragsbemessungsgrundlage für 2026 erhöhen. Einen Verordnungsentwurf hat



Foto: goodluz / Adobe Stock

Mit dem Einkommen steigt für Gutverdienende der Anteil, für den sie Sozialversicherungsbeiträge zahlen.

Bundesarbeitsministerin Bärbel Bas (SPD) zur Abstimmung an die anderen Ressorts geschickt.

In der allgemeinen Rentenversicherung steigt die Beitragsbemessungsgrenze ab dem 1. Januar von 8.050 Euro auf monatlich 8.450 Euro. Das ist künftig der Höchstbetrag des Bruttoeinkommens, bis zu dem Beiträge für das gesetzliche System der Alterssicherung erhoben werden. Einkommen, die darüber liegen, sind für die Berechnung der Rentenversicherungsbeiträge nicht mehr relevant.

In der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) wird die Beitragsbemessungsgrenze von monatlich 5.512,50 Euro auf 5.812,50 Euro angehoben. Die Versicherungspflichtgrenze, bis

zu der Arbeitnehmer*innen gesetzlich krankenversichert sein müssen, erhöht sich 2026 von 6.150 Euro Bruttomonatseinkommen auf dann 6.450 Euro.

Anfang 2025 war in der Krankenversicherung bereits der Zusatzbeitrag im Schnitt auf 2,9 Prozent gestiegen. Den Orientierungswert für den durchschnittlichen Zusatzbeitrag im Folgejahr ermittelt ein Schätzer*innenkreis jeweils im Herbst.

Je nach Finanzlage legt dann jede Kasse einen individuellen Zusatzbeitrag für ihre Versicherten fest. Er erhöht den allgemeinen Beitragssatz, den sich Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen mit festgelegten 14,6 Prozent vom Bruttolohn teilen.

Veronica Sina

Forschende räumen mit 10.000-Schritte-Mythos auf – 7000 Schritte genügen

Jeder gelaufene Fußschritt zählt

10.000 Schritte galten als die Zahl, die das Risiko für eine Vielzahl chronischer Krankheiten deutlich senkt. Schon länger steht nun fest: 7.000 Schritte täglich sind bereits der effektive Schwellenwert. Darüber hinaus steigt der gesundheitliche Nutzen zwar weiter – aber weniger stark.

Zu diesem Ergebnis kam ein internationales Forschungsteam der University of Sydney. Es wertete hierzu Daten aus 57 Studien mit insgesamt über 275.000 Teilnehmenden aus. Analysiert wurden dabei unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebs, Demenz, depressive Symptome sowie für Stürze und allgemeine Sterblichkeit.

Die systematische Arbeit mit Metaanalyse wurde im Spätsommer in der Fachzeitschrift The Lancet Public Health veröffentlicht. (Der Begriff „Metaanalyse“ meint ein statistisches Verfahren, das die Ergebnisse mehrerer

einzelner Forschungsstudien zu derselben Fragestellung zusammenfasst.)

Die Forschenden berichten, dass – im Vergleich zu Menschen, die am Tag nur 2.000 Schritte hinter sich legen – bei jenen mit 7.000 Schritten das Risiko für einen frühen Tod um 47 Prozent niedriger lag. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sank das Risiko um 25, bei Depressionen um 22 und bei demenziellen Erkrankungen um 38 Prozent. Auch Stürze reduzierten sich um 28 Prozent.

Wenngleich die Schrittzahl von 7.000 als maßgeblich gilt, machen die Autor*innen Mut,

dass selbst moderate tägliche Schrittzahlen mit erheblichen gesundheitlichen Vorteilen verbunden seien. Jeder Schritt zählt, so die zentrale Botschaft – auch schon ein Anstieg von 2.000 auf 4.000 Schritte täglich senke demnach das Sterberisiko.

Die Studie ist nicht umfassend und das Thema nicht abgeschlossen. Die Evidenz für die meisten untersuchten Zusammenhänge gilt als moderat. Derzeit fehlen noch detaillierte Analysen für bestimmte Altersgruppen oder Begleiterkrankungen, so die Wissenschaftler*innen. Die Forschungen sollen fortgesetzt werden.

veo

Michaela Engelmeier spricht für den SoVD in Sozialstaatskommission des BMAS

SoVD-Expertise in Kommission gefragt

Union und SPD sehen Handlungsbedarf bei der Reform des Sozialstaates. Konkrete Vorschläge dazu soll eine Kommission erarbeiten, an der auch der SoVD beteiligt ist. Der Verband konnte sich einbringen und seine Position verdeutlichen, wonach es im Sozialstaat mehr Tempo, Transparenz und Verständlichkeit brauche statt Kürzungen auf Kosten der Ärmsten.

Die Bundesregierung hat sich eine Reform des Sozialstaates vorgenommen. Im Idealfall soll er moderner, einfacher, transparenter und womöglich sogar günstiger werden. Im September nahm die dazu eingesetzte Kommission zur Modernisierung des Sozialstaates ihre Arbeit auf.

Die Kommission ist im Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) angesiedelt. Das Ministerium hatte den SoVD zu ersten Runde der sogenannten „Stakeholder-Gespräche“ am 12. September eingeladen. Dabei konnten Betroffenenverbände ihre Expertise und ihre Erfahrungen mit dem Sozialstaat einbringen. Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier vertrat den SoVD.

Im Fokus der Kommission stehen die Rechtsvereinfachung, die Beschleunigung von Verfahren, die Verbesserung der Transparenz und die Digitalisierung der Sozialverwaltung, die Erhöhung von Erwerbsanreizen sowie die mögliche Zusammenlegung von Sozialleistungen.



Foto: Ardan Fuessmann/Adobe Stock

Die Sozialstaatskommission wurde von Arbeits- und Sozialministerin Bärbel Bas (SPD) eingesetzt und soll bis Ende des Jahres tagen.

Dabei konzentrieren sich die Diskussionen auf steuerfinanzierte Leistungen wie Grundversicherung, Kinderzuschlag und Wohngeld. Bis Anfang 2026 soll die Kommission, die aus Vertreter*innen von Bund, Ländern und kommunalen Spitzenverbänden besteht, Vorschläge erarbeiten. Im Koalitionsvertrag zwischen Union und SPD ist festgehalten, dass bei Vor-

schlägen zu Reformen des Sozialstaates das derzeitige Schutzniveau gewahrt werden soll.

Für den SoVD ist das von entscheidender Bedeutung und darauf drängte Michaela Engelmeier auch bei der Anhörung. Gegenüber der Neuen Osnabrücker Zeitung betonte die SoVD-Vorstandsvorsitzende im Vorfeld des Stakeholder-Gesprächs: „Sozial benachteiligte

Menschen – und ganz generell die Leistungsbeziehenden – dürfen bei den Reformen des Sozialstaates nicht übergangen werden.“

Der Verband begrüßt Schritte für Vereinfachungen und schnellere Bearbeitungen von Anträgen; Kürzungen auf Kosten der Betroffenen hält er dagegen für inakzeptabel. Eine gut gemachte Reform könnte sogar dafür sorgen, dass mehr Menschen die ihnen zustehenden Rechte wahrnehmen könnten: „Komplizierte Antragsverfahren und unübersichtliche Zuständigkeiten sorgen dafür, dass zu viele Anspruchsberechtigte leer ausgehen. Das muss dringend geändert werden“, so Michaela Engelmeier.

Statt weiterer Leistungseinschränkungen im Sozialen fordert der SoVD eine armutsfeste Ausgestaltung des Bürgergeldes, eine bürgernahe und digitale Verwaltung sowie eine gerechte Finanzierung des Sozialstaates durch eine stärkere Besteuerung großer Vermögen und Erbschaften. *str*

Kurz berichtet

Langzeitstudie belegt Ergebnis

Geldsorgen auf Platz eins

Zur größten Sorge der Menschen in Deutschland gehört einer repräsentativen, jährlichen Befragung zufolge die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten: Jeder zweite Mensch (52 Prozent) fürchtet demnach das Ansteigen der Kosten für Einkaufen, Miete und andere Ausgaben für das tägliche Leben.

Seit dem Start der Langzeitstudie „Die Ängste der Deutschen“ 1992 belegt die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten schon zum 15. Mal Platz eins. Auf Platz zwei und drei der Rangliste liegen 2025 die Angst vor Überforderung des Staates durch Geflüchtete oder vor Steuererhöhungen beziehungsweise Leistungskürzungen. Hier gaben jeweils 49 Prozent der Befragten an, sich davor zu fürchten. *veo / dpa*

Stricken Thema auf Social Media

Omas Hobbys voll im Trend

Hobbys, die man eher Oma und Opa zuordnen würde, werden aktuell wieder beliebter. Der Shell-Jugendstudie zufolge setzte sich 2024 der Trend zu mehr digitaler Beschäftigung bei den 14- bis 25-Jährigen zwar fort. Dort werden jedoch viele altbewährte Freizeitaktivitäten geteilt. Besonders Stricken findet viel Beachtung. Auf Social Media gibt es darum selbstgemachte Decken, Kuscheltiere und knappe Tops in bunten Farben. Die Individualisierung von Kleidung wird als ein Grund vermutet, ebenso der Stolz, etwas zu tragen, dessen Herstellung Geduld und Zeit erfordert hat. *veo / dpa*

Aufwendungen sind gestiegen

2024 hohe Krankenstände

Hohe Krankenstände und mehr Beschäftigung trieben in Deutschland die Kosten der Arbeitgeber*innen für erkrankte Beschäftigte im Jahr 2024 auf rund 82 Milliarden Euro nach oben. Binnen drei Jahren seien demnach laut Zahlen des Institutes der deutschen Wirtschaft (IW) die entsprechenden Ausgaben um zehn Milliarden Euro gestiegen. *veo / dpa*

SoVD kritisiert Preiserhöhung und fordert bundesweit gültiges Sozialticket

Deutschlandticket kostet bald 63 Euro

Laut Koalitionsvertrag sollte der aktuelle Preis von 58 Euro erst einmal beibehalten werden, doch nun kommt die nächste Preiserhöhung – schon im Januar. Der SoVD betrachtet diese Entscheidung als eine große Enttäuschung und warnt vor Rückschritten bei der Mobilitätswende und weiterem Vertrauensverlust in die Politik.

Das Deutschlandticket wird im nächsten Jahr wieder teurer. Wie die Verkehrsminister*innen der Bundesländer auf ihrer Konferenz im September festlegten, verteuert sich das beliebte und praktische Mobilitätsangebot von derzeit 58 Euro auf 63 Euro im Monat ab 2026.

Da weder der Bund noch die Länder ihren Anteil von jeweils 1,5 Milliarden Euro an der Finanzierung erhöhen wollten, müssen nun die Nutzer*innen für die steigenden Kosten aufkommen.



Foto: nocturnal/Adobe Stock

Das Deutschlandticket gilt im ganzen Land für Fahrten im Regional- und Nahverkehr. Ab 2026 kostet es pro Monat fünf Euro mehr.

Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier: „Es wäre wichtig gewesen, die leidige Finanzierungsdebatte zum Deutschlandticket endlich abzuschließen. Gemeinsam mit unseren Partnern im ‚Bündnis Sozialverträgliche Mobilitätswende‘ hatten wir von Bund und Ländern daher gefordert, die langfristige

Finanzierung abzusichern und das Ticket preisstabil zu etablieren.“

Die nun kommende Preiserhöhung bezeichnete Engelmeier als „mehr als enttäuschend – sowohl aus umweltpolitischer als auch aus sozialpolitischer Sicht“. Denn durch die Preiserhöhung werde die Zahl der

Nutzer*innen sinken und weniger Menschen würden nun vom Auto auf Bus und Bahn umsteigen.

Bundesweit gültiges Sozialticket gefordert

Die Preiserhöhung trifft vor allem Menschen mit niedrigem Einkommen. So übersteigen die 63 Euro deutlich den im Bürgergeld für Mobilität vorgesehenen Satz von 50,49 Euro. Der SoVD setzt sich daher für ein bundesweit gültiges Sozialticket ein. Michaela Engelmeier kritisiert diesen Umstand deutlich und stellt fest: „Durch diese weitere Preiserhöhung wird das Ticket für viele Menschen mit geringem Einkommen, kleinen Renten oder im Transferleistungsbezug nun schlicht unbezahlbar. Das ist fatal, denn so entsteht ein weiterer Vertrauensverlust in die Politik, denn der Koalitionsvertrag hatte eigentlich eine Preisstabilität bis 2029 in Aussicht gestellt.“

Sebastian Triesch

SoVD: Preiserhöhung ist „mehr als enttäuschend“

Schon zu Jahresbeginn verteuerte sich der monatliche Preis von 49 auf 58 Euro. In der Folge kam es erstmals zu einem Rückgang der Zahl der Abonnent*innen.

Der SoVD kritisiert die zweite deutliche Preiserhöhung innerhalb kurzer Zeit scharf. Gegenüber den Zeitungen von Ippen Media erklärte die SoVD-



SH Landesverband Schleswig-Holstein

Möglichkeit jetzt kostenlos

Überweisung in Echtzeit

Wer innerhalb des Euro-Raums Geld überweist, kann das ab dem 9. Oktober flächendeckend bei allen Banken in Echtzeit tun, und zwar zu jeder Tages- und Nachtzeit. Bereits ab dem 9. Januar dieses Jahres müssen laut entsprechender EU-Verordnung alle Banken solche Echtzeitüberweisungen empfangen können. Die Echtzeitüberweisungen dürfen nicht teurer sein als andere Überweisungen. *veo/dpa*

Prüfung vor jeder Transaktion

Banken bieten mehr Schutz

Verbraucher*innen sind künftig per Gesetz besser vor betrügerischen oder fehlerhaften Überweisungen geschützt.

Gemäß einer neuen, ab dem 9. Oktober geltenden EU-Verordnung müssen Banken künftig bei Überweisungen im Euroraum vor jeder Freigabe prüfen, ob der Empfänger*innenname und die eingegebene IBAN mit den Daten des Zielkontos übereinstimmen. Die Zahlenden werden binnen Sekunden über das Ergebnis des Checks informiert und können dann auf dieser Basis entscheiden, ob das Geld transferiert werden soll oder nicht. *veo/dpa*

Neue Befunde sind einzustellen

ePA nun Pflicht für Praxen

Ärzt*innen sind ab Oktober verpflichtet, die elektronische Patientenakte (ePa) zu nutzen und neue Diagnosen und Befunde dort abzulegen. Die ePa soll etwa den Dokumentenaustausch zwischen verschiedenen Arztpraxen oder mit Apotheken erleichtern. *veo/dpa*

26. Oktober: Uhr zurückstellen

Winterzeit beginnt bald

Die Menschen in Deutschland erhalten am 26. Oktober gefühlt wieder eine Stunde „geschenkt“: Um 3 Uhr nachts werden die Uhren auf 2 Uhr zurückgestellt. *veo/dpa*

„Wollen Sie auch meine Behinderung?“

Auch in diesem Jahr machte der SoVD Schleswig-Holstein gegen das Falschparken auf Behindertenparkplätzen mobil. Landesweit verteilten Mitglieder Postkarten, auf denen folgende Botschaft zu lesen war: „Sie haben meinen Parkplatz! Wollen Sie auch meine Behinderung?“. Mitte September waren Ehrenamtliche unter anderem in Heide, Glinde, Barmstedt und Kiel unterwegs.

Für Menschen mit außerordentlicher Gehbehinderung gehört das leider immer noch zum Alltag: Die eigens für sie geschaffenen und extrabreiten Parkplätze sind besetzt. Das geschieht oftmals nicht durch ein Fahrzeug, dessen Fahrer*in ebenfalls einen entsprechenden Parkausweis führt. Nein, in vielen Fällen blockieren Autofahrer*innen ohne jede körperliche Einschränkung die speziell gekennzeichneten Parkplätze. Erneut veranstaltete der SoVD Schleswig-Holstein daher seinen Aktionstag „Gelbe Karte für Falschparker“.

In Gesprächen zeigte sich dabei, dass Falschparkende die Auswirkungen ihres Handelns unterschätzen. Zu hören waren Aussagen wie: „Ich parke nur kurz“ oder: „Der Parkplatz sieht ja sowieso leer aus“. Offensichtlich unterschätzen viele dabei

jedoch, dass der größere Raum bei entsprechend gekennzeichneten Flächen zum Ein- und Aussteigen mit einem Rollstuhl oder einer Gehhilfe dringend benötigt wird.

Eindringlich erinnerte der Landesvorsitzende Alfred Bornhalm daran, dass Inklusion bereits im Alltag beginne. Dazu gehöre auch das Verständnis für die Bedürfnisse anderer. Genau deswegen, so Bornhalm, kläre der SoVD Falschparkende auf.

Aber Aufklärung allein ist dem Verband nicht genug. Er fordert darüber hinaus stärker spürbare Sanktionen. Wer ohne Berechtigung auf einem Behindertenparkplatz parkt, soll ein deutlich höheres Bußgeld zahlen. Denn für Betroffene kann jeder blockierte Parkplatz den Weg zur nächsten Erledigung oder ärztlichen Versorgung massiv erschweren.



Auch in Kiel verteilte der SoVD – hier mit dem Landesvorsitzenden Alfred Bornhalm (li.) – seine „Knöllchen“ in Form von Postkarten.

Auch in Barmstedt verteilte der ansässige Ortsverband gelbe Karten. Wenn die Mitglieder um den Ortsvorsitzenden Peter Poerschke dort Autofahrende ansprachen, dann stießen sie

oftmals auf Verständnis. Dieses Gesprächsangebot gehörte zu ihrer Strategie, nach der vor allem Einsicht zu einer nachhaltigen Änderung des Verhaltens im Verkehr führt.



Gut gelaunte „Briefzustellung“ direkt ans Auto gab es unter der Führung von Peter Poerschke (re.) auch im Ortsverband Barmstedt.



Finden Falschparkende diese Karte an ihrer Windschutzscheibe, ist zumindest nicht mit einem Bußgeldbescheid zu rechnen.

Verbraucherzentrum gibt Überblick zum Bahnfahren über Grenzen hinweg

Mit Behinderung in Europa unterwegs

Auch wenn die Barrierefreiheit beim Reisen in Deutschland etwas vorankommt: Für Menschen mit Behinderungen ist es oft schon hier eine Herausforderung, per Zug unterwegs zu sein. Geht es dann womöglich auch noch ins Ausland, kann es regelrecht kompliziert werden. Beim grenzüberschreitenden Reisen helfen soll ein Service des Europäischen Verbraucherzentrums auf dessen Internetseite.

In Europa, sogar in der EU, gelten ganz unterschiedliche Bedingungen. Darum sammelte das Europäische Verbraucherzentrum (EVZ) Infos und Tipps zu Regelungen und Hilfsangeboten. Auf www.evz.de findet sich etwa der ausführliche Artikel „Mit dem Zug durch Europa – Bahnfahren mit dem deutschen Schwerbehindertenausweis“: im Menü „Reisen und Verkehr“ bei „Reiserecht“, aber am besten den Titel ins Suchfeld eingeben.

Das EVZ rät unter anderem, zu klären: Welche Bahnhöfe sind barrierefrei? Muss man eine Assistenz anmelden? Kann man Gepäck verschicken? Fährt eine Begleitung kostenlos mit?

Grenzüberschreitenden Hilfebedarf anmelden („Mobilitätsservice“) und Gepäckversand buchen könnten Reisende bei der Deutschen Bahn online, falls sie das Ticket dort kauften. Eine kostenlose Begleitperson, wie hierzulande mit dem Merk-

zeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis, gelte meist ebenso, wenn alles in Deutschland gebucht sei. Bei Inlandfahrten sei es oft anders, etwa in Schweden. In Belgien dagegen führen sogar beide Personen kostenlos.

Wichtig ist bei diesem Thema auch: Der deutsche Schwerbehindertenausweis gilt nur national! Teils können Inhaber*innen auf Kulanz hoffen. Aber laut EVZ/dpa ist Dänemark eines der wenigen Länder, das ihn offizi-

ell anerkennt – und 50 Prozent Ermäßigung aufs Zugticket gibt.

Das ändert sich, wenn der EU-Behindertenausweis kommt („European Disability Card“). Dafür setzte der SoVD sich lange ein und berichtete 2024 erfreut über die Einigung. Ab Juni 2028 erkennen alle 27 EU-Staaten plus Island, Liechtenstein und Norwegen gegenseitig den Schwerbehindertensstatus an und gewähren dafür ihre jeweiligen Sonderkonditionen. *ele*

Den Problemen und Herausforderungen zum Trotz möchte Peggy Elfmann anderen Angehörigen Mut machen

Pflege als Chance, sich neu zu begegnen

Peggy Elfmann ist Journalistin und dreifache Mutter. Durch die Demenzerkrankung ihrer Mutter wurde sie zudem zur pflegenden Angehörigen. Heute gibt sie Lesungen, hält Vorträge und betreibt den für den Grimme Online Award nominierten Blog „Alzheimer und wir“. In ihrem Buch „Meine Eltern werden alt“ beschreibt Peggy Elfmann, wie erwachsene Kinder und ihre Eltern mit dem Thema Älterwerden umgehen können. Im Interview mit der SoVD-Zeitung schildert sie ihre eigenen Erfahrungen und erklärt, wie es gelingen kann, dabei vielleicht noch einmal ganz neue Seiten aneinander zu entdecken.



Peggy Elfmann

Sie haben Ihre an Alzheimer erkrankte Mutter lange Jahre begleitet und gepflegt. Wie gut kamen Sie damit zurecht?

Zunächst einmal habe ich ganz viel durch den Austausch mit anderen Angehörigen gelernt. Je weiter die Krankheit voranschritt, desto mehr hat uns das aber als Familie insgesamt beschäftigt. Ich habe dann angefangen, darüber einen Blog zu schreiben. Dadurch ist mir klar geworden, wie sehr Menschen das Thema Pflege beschäftigt und wie im Stich gelassen sich viele damit fühlen.

In Ihrem Buch geben Sie viele Anregungen zu Veränderungen, die das Alter mit sich bringt. Gibt es etwas, das Sie rückblickend gern anders gemacht hätten?

Ich habe oft gedacht: „Hätten wir das doch mal früher besprochen!“ Und ich habe mich gefragt, warum mir die Auseinandersetzung an vielen Stellen so schwer gefallen ist. Dabei bin ich zu dem Schluss gekommen, dass wir die Themen Älterwerden und Pflege von uns schieben. Wir sagen dann: „Jaja, darüber sprechen wir später mal!“ Aber tatsächlich wäre ein frühzeitiger Austausch darüber in der Familie, denn da findet Pflege ja überwiegend statt, total wichtig. Mein Buch soll helfen, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen, um die eigenen Vorstellungen dann auch zu kommunizieren.

Vielen fällt es schwer, offen über Probleme oder Gefühle zu sprechen. Gilt das besonders für die ältere Generation?

Hinter diesem „Miteinander-Reden“ steckt sehr viel. Wer verschiedene Krankheiten hat, kann das eigene Befinden manchmal

selbst schwer einschätzen. Dann kann diese Person natürlich auch anderen nicht sagen, was sie braucht oder was sie sich wünscht. Und letztlich schwingt beim Thema Pflege ja immer auch irgendwo ein Vorwurf mit: „Du kannst das nicht mehr so gut!“ Man wird auf einen Mangel hingewiesen, auf eine unangenehme Situation, auf die eigene Hilfsbedürftigkeit. Darüber zu sprechen ist schwer, und man fühlt sich leicht angegriffen.

Wie war das denn bei Ihnen und Ihrer Mutter?

Wir haben das Gespräch vor uns hergeschoben. Nach der Diagnose

Obwohl er den Verlauf bei seiner Frau mitbekommen hat?

Ja. Aber er hat eben gesagt: „Ich kann das doch noch. Es geht doch noch!“ Ich habe ihm dann erklärt, dass ich dieses Gespräch bei Mama leider verpasst hätte und gerne wüsste, was ihm später einmal wichtig sei. Denn nur wenn ich das weiß, könnte ich ihn möglichst gut unterstützen.

Wie schafft man es denn, über das Thema Pflege konstruktiv miteinander zu sprechen?

Zum einen muss man dieses Gespräch, glaube ich, einfach öfter führen. Es wäre illusorisch, davon auszugehen, dass man ein-

eben doch mehr, als einfach da zu sein und sich ein wenig zu kümmern. Man braucht sehr viel Kraft, körperlich und emotional. Das ist alleine eigentlich nicht gut schaffbar – und doch wird es irgendwie gesellschaftlich erwartet. Es ist ein Irrglaube und schadet uns letztlich. Es hilft ja auch den pflegebedürftigen Personen nicht, wenn man sich aufopfert. Deshalb ist der Blick auf die eigene Gesundheit so wichtig.

In der konkreten Situation ist das wahrscheinlich nicht leicht.

Nein, für mich war es sehr schwer, dass meine Mama in ein Heim zieht. Und gleichzeitig war



Foto: galitskaya / Adobe Stock

Eltern und Kinder sollten über das Älterwerden sprechen, um diesen Weg gemeinsam zu gehen.

Demenz war meine Mama traurig und hat angefangen zu weinen. In so einem Moment über ihre Pflege zu sprechen, wirkte auf mich total unsensibel. Und ich habe insgeheim gehofft, dass es irgendwie so geht. Letztlich haben wir dann den richtigen Moment verpasst. Ich glaube zwar, dass ich das Notwendige im Sinne meiner Mama entschieden habe. Trotzdem hätte es mir geholfen, wenn wir vorher zum Beispiel über das Thema Pflegeheim gesprochen hätten. Das hätte mir eine große Last genommen.

Sind denn diese Fragen mit Ihrem Vater geklärt?

Ich habe versucht, mit meinem Papa nach allen Regeln einer guten Kommunikation zu besprechen, wie das wäre, falls er einmal Pflege bräuchte. Tja, und dann hat er nicht etwa gesagt: „Schön, dass du es ansprichst.“ Seine Reaktion war: „Was soll das denn, willst du mich abschieben?“

mal redet und dann ist alles klar. Man sollte also immer wieder den Austausch suchen.

Es kann zum anderen hilfreich sein, einen Tag der offenen Tür in einer Pflegeeinrichtung zu nutzen und sich das anzuschauen – im Idealfall gemeinsam. Das kann helfen, sich vorzustellen, wie etwa ein betreutes Wohnen aussieht.

Die Pflege durch Angehörige ist gesellschaftlich hoch angesehen. Kann man dieser Erwartung überhaupt gerecht werden?

Ich denke, dass das eigentlich gar nicht geht und auch gar nicht möglich ist. Gerade bei einer Krankheit wie Demenz, die nun mal immer weiter fortschreitet, egal, wie viel man macht und gibt. Es ist ja nie genug, weil man die Krankheit weder stoppen noch heilen kann. Ich dachte auch lange, es wäre zu Hause am Allerbesten für Mama, und hatte Schuldgefühle, als sie ins Pflegeheim zog. Aber eine Pflegesituation ist

es wirklich gut, weil ich gesehen habe, dass sie dort die pflegerische Versorgung bekommt, die wir zu Hause nicht mehr leisten konnten.

Wo bräuchte die Pflege zu Hause aus Ihrer Sicht denn mehr Unterstützung?

Zum einen fehlt es an Betreuungsplätzen. Zum Beispiel besteht ab Pflegegrad 2 Anspruch auf Tagespflege. Dadurch sollen sich Berufstätigkeit, Familie und Pflege besser vereinbaren lassen. Nur leider gibt es viel zu wenige Angebote.

Zum anderen fände ich eine Lohnersatzleistung für pflegende Angehörige enorm wichtig. Bei der Elternzeit etwa gibt es längst klare Regelungen: Man kann eine Auszeit nehmen und bekommt einen Teil des Lohnes weiterbezahlt. Wird dagegen ein Angehöriger pflegebedürftig und man kann deshalb weniger oder auch gar nicht mehr arbeiten, gibt es nichts.

Bekommen Angehörige denn genug Unterstützung dabei, sich in ihre Rolle als Pflegenden überhaupt reinzufinden?

Es ist leider ein ziemlicher Dschungel. Nicht jeder, der Bedarf hat, weiß, an wen er sich wenden muss, und bekommt diese Unterstützung dann auch. Gerade für ältere Menschen oder auch für berufstätige Angehörige ist das Bürokratische oft eine große Hürde. Für mich ist das auch ein gesellschaftliches Thema. Denn wir werden ja alle irgendwann alt. Es ist doch eine grundsätzliche Frage, wie wir mit Menschen umgehen, die Unterstützung benötigen: Wollen wir uns als Gesellschaft umeinander kümmern oder zählt nur noch Leistung?

Beim „Umeinander-Kümmern“ ist in der Pflege vor allem die Leistung der Angehörigen gefragt. Oder ist das zu polemisch?

Manchmal frage ich mich schon, was der Politik noch fehlt. Alle schlauen Analysen liegen ja vor. Wir wissen, wie es Menschen geht, die andere pflegen. Denen sichert man immer wieder Unterstützung zu. Dann erhöhen sich Zahlungen an einer Stelle geringfügig, während Kosten an anderer Stelle wiederum steigen. Auch beruflich Pflegenden, die ihren Job eigentlich gerne machen, finden es immer schwieriger, unter den sich verschlechternden Bedingungen überhaupt noch zu arbeiten und menschlich zu pflegen.

Jetzt sind wir ein wenig ins Negative gerutscht. Dabei soll Ihr Buch doch vor allem Mut machen, oder?

Ja, es ist schon schwierig, bei diesem Thema positiv zu bleiben. Pflegen ist einfach auch anstrengend. Trotzdem ist es mir wichtig, dem Ganzen auch etwas den Schrecken zu nehmen. Denn Pflege bietet immer auch die Chance, sich neu zu begegnen und Dinge voneinander zu erfahren. Wenn die Eltern älter werden und Hilfe benötigen, dann erlebt man sich noch einmal ganz nah. Das kann Probleme mit sich bringen. Aber das kann auch sehr schön sein.

Joachim Schöne



Das Buch „Meine Eltern werden alt“ von Peggy Elfmann ist erschienen bei Hanserblau, ISBN 978-3-446-28137-0, 20 Euro.



Foto: AnnaStills / Adobe Stock

Alles muss für alle nutzbar sein, etwa auch digitale Angebote.

Reform überfällig: Barrierefreiheit gesetzlich verankern!

Hürden wirksam abbauen

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) soll Barrieren und Benachteiligungen in vielen Bereichen beseitigen: etwa bei Bauen, Verkehr, Kommunikation und Digitalem. Doch es hat Schwächen und braucht eine wirksame Reform. Die hatte die Koalition aus Union und SPD eigentlich schon im 100-Tage-Programm angekündigt. Doch zu den noch nicht umgesetzten Plänen gehört auch dieser.

Der Entwurf kam in der Abstimmung der Ressorts ins Stocken. Darum bittet der SoVD die Bundesregierung, die Forderung nach Barrierefreiheit endlich ernst zu nehmen. Unter anderem schrieb er im Spätsommer gemeinsam mit dem VdK einen offenen Brief an Kanzler Friedrich Merz (CDU) und die Minister*innen: Mit der BGG-Reform würde die Politik einen wichtigen Schritt zur inklusiven Gesellschaft machen. Doch bisher blieb der Beschluss blockiert.

Dabei sind Barrierefreiheit und Inklusion keine Nischenthemen, sondern für Millionen Menschen essenziell. Das machten SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und VdK-Präsidentin Verena Bentele klar. In einer alternden Gesellschaft seien nicht nur einzelne Gruppen betroffen, sondern weite Teile der Bevölkerung. Der flächendeckende Abbau von Hürden bringe Menschen und auch die Wirtschaft voran, betonen die beiden größten Sozialverbände. Sie fordern ein wirksames Gesetz und boten der Regierung dabei ihre Hilfe und Expertise an – besonders im Dialog mit dem Innen- und dem Wirtschaftsministerium, wo es Bedenken gibt.

„Wir fordern, dass durch die angekündigte Reform endlich auch private Anbieter von Produkten und Dienstleistungen zur Barrierefreiheit verpflichtet werden“, so Engelmeier. Dazu gehörten ein effektiver Rechtsanspruch inklusive Unterlassungs- und Beseitigungsanspruch sowie ein Ausbau der Schlichtungsstelle. *ele*

Inklusive Gesellschaft – nicht nur Begriffe haben sich mit der Zeit gewandelt

Was „barrierefrei“ heute heißt

Inklusion bleibt ein großes Thema: Die Politik muss sie endlich umsetzen. Schließlich ist Deutschland durch die UN-Behindertenrechtskonvention seit 2009 dazu verpflichtet. Das geht nur durch den Abbau von Hürden, durch Barrierefreiheit. Doch noch immer ist oft unklar, was das eigentlich bedeutet.

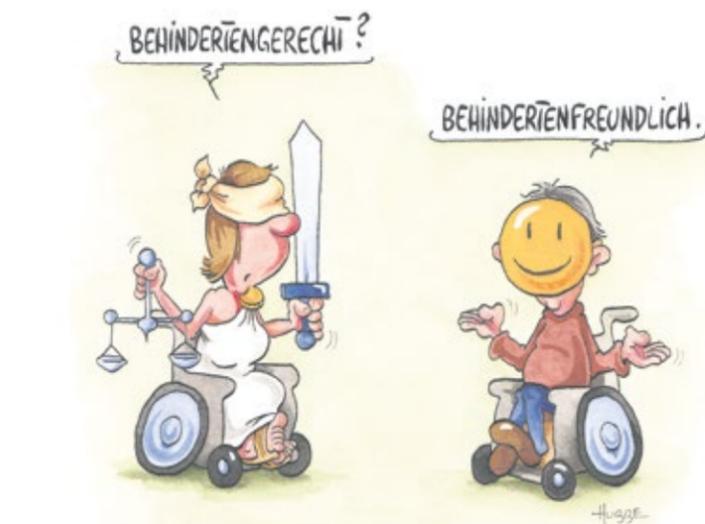
Barrierefreiheit steht für ein Konzept: konkrete Maßnahmen und Anforderungen, um allen Menschen gleichberechtigt Zugang zu allen Bereichen der Gesellschaft zu ermöglichen – und diese inklusiv zu machen. Das können bauliche, sprachliche oder andere Maßnahmen sein.

Früher war der Begriff „behindertengerecht“ üblich. Ihn löste „barrierefrei“ weitgehend ab. Das ist keine Frage politischer Korrektheit. Ähnlich der „Inklusion“ statt „Integration“ ist es nicht einfach ein anderes Wort für dieselbe Sache, sondern ein ganz anderes Prinzip: Alle Menschen, vor allem die mit Behinderungen, sollen durch verbindliche Vorgaben mitgedacht sein, statt sich anpassen und einschränken zu müssen oder Hilfe zu brauchen, um teilhaben zu können. Das gilt für physische, digitale und soziale Strukturen und Umgebungen. Barrierefrei ist, was für alle wahrnehmbar, bedienbar, verständlich und robust ist.

Vorgaben zu Bauen & mehr

Doch noch gibt es sehr viele Hürden. Erfüllt ein Angebot die Anforderungen zum Teil, heißt es oft „barrierearm“. Das ähnelt dem früheren „behindertengerecht“ statt „behindertengerecht“ (*siehe auch Cartoon*). Der Begriffswandel zeigt aber: Es geht nicht um „Freundlichkeit“ und nette Zugeständnisse; sondern um die Einlösung einer Pflicht, eines Menschenrechts.

Das umfasst etwa die bauli-



In seinen Cartoons macht Phil Hubbe, der selbst an Multipler Sklerose erkrankt ist, oft den Umgang mit Behinderungen zum Thema.

che Gestaltung von Gebäuden, Läden, Verkehrsmitteln oder öffentlichen Räumen. Beispiele sind Rampen, Aufzüge, barrierefreie Toiletten, Blindenleitsysteme, Ampeln mit akustischen oder Tast-Signalen oder zugängliche Terminals und Automaten.

So wurde zum Beispiel die alte Bau-Norm „Behindertengerechtes Bauen“ 2009 zu „Hindernisfreie Bauten“. Dabei wirbt gerade der Immobilienmarkt oft mit Wörtern wie „altersgerecht“, „seniorengerecht“ oder „hinderisarm“ und verwischt so, wenn die Vorgaben für „barrierefrei“ nicht (voll) erfüllt sind. Diese Begriffe verheißen, zumindest weitgehend Bedürfnisse einzelner Gruppen zu erfüllen, sind aber meist ungenau definiert.

Internet ohne Hindernisse

Zum Baulichen kommt unter anderem hinzu, Informationen auch in einfacher oder Leichter Sprache anzubieten.

Ebenso wichtig ist zudem die digitale Barrierefreiheit: Internetseiten, Software, Online-Shops und andere Inhalte sollen für alle Nutzer*innen zugänglich sein – unabhängig von Einschränkungen beim Sehen, Hören oder der Motorik. Seit dem 28. Juni dieses Jahres verpflichtet das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) auch die Privatwirtschaft dazu. Für neue Produkte und Dienstleistungen gilt dies schon, für bestehende sowie Kleinbetriebe gelten Übergangsfristen bis Ende Juni 2030. *ele*

SoVD im Gespräch



Foto: SoVD

Mit Dr. Michael Schäfer, Staatssekretär und Amtschef im Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), sprachen die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier (li.) und Anieke Fimmen, Referentin der Abteilung Sozialpolitik des SoVD-Bundesverbandes, über die geplante Arbeitsweise der Sozialstaatskommission. Großes Thema war zudem der gesetzliche Rahmen für Barrierefreiheit.

Austausch mit Staatssekretär zu Sozialstaat

SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier traf im September Dr. Michael Schäfer, Staatssekretär im BMAS. Es ging um die neue Sozialstaatskommission, die schon bis Jahresende ihre Arbeit abschließen soll. Der SoVD ist beteiligt und setzt sich dort für spürbare Verbesserungen für die Bürger*innen ein.

Weiteres Thema war die blockierte Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes (*s. oben*). Engelmeier betonte, wie wichtig die Änderung für viele sei, um an der Gesellschaft teilzuhaben.



Foto: SoVD

Eines der weiteren Gespräche fand mit Kathrin Michel (li.) statt, SPD-Landesvorsitzende in Sachsen und Mitglied des Bundestages. Michaela Engelmeier stellte ihr ein SoVD-Konzept vor: die mobile Sozialberatung, die in strukturschwachen Regionen die Menschen unterstützen könnte. Michel war sehr offen für die Idee. Außerdem ging es unter anderem um Demokratieförderung.

Wie es nach der Klinik und Reha weitergeht – Orientierung für Patient*innen und Angehörige

Nachsorge und Leben nach dem Schlaganfall

Auch wenn Schlaganfälle nach Herzkrankheiten und Krebs die dritthäufigste Todesursache in Deutschland sind: Die Überlebensrate stieg laut RKI in den letzten 25 Jahren – durch moderne Therapien und Vorsorge. Doch selten geht alles weiter wie davor. Der umgangssprachliche „Hirnschlag“, medizinisch Apoplex, Insult oder Stroke, ändert das Leben von Betroffenen und Angehörigen. Was erwartet sie?

Die Durchblutungsstörung im Gehirn ist bei Erwachsenen der häufigste Auslöser dauerhafter Behinderungen. Ein Jahr danach brauchen 60 Prozent weiter Unterstützung, Therapie, Hilfsmittel oder Pflege. Möglich sind etwa Lähmungen, Demenz, Inkontinenz, Seh- oder Schluck-, Sprach- und Sprechstörungen.

Welche Einschränkungen chronisch bleiben, hängt davon ab, welcher Gehirnbereich betroffen ist und wie lange die Durchblutung unterbrochen war. Zeit rettet Leben, und „time is brain“, Zeit ist Gehirn, heißt es in der medizinischen Versorgung. Akut beim Schlaganfall ist darum der Ablauf klar: schnelle Einlieferung ins Krankenhaus, dort Versorgung, meist folgt ein Reha-Aufenthalt. – Aber dann?

Nachsorge nach Klinik / Reha

Damit es nahtlos weitergeht, sollten Patient*innen und Angehörige schon vor Ende des stationären Aufenthaltes Termine

zur Nachsorge machen, rät die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie sollen Beeinträchtigungen mindern – und einen neuen Anfall verhindern. Auch hier drängt die Zeit.

Doch leider sei die Nachsorge „in Deutschland noch ein Stiefkind“, sagte Prof. Andreas Meisel vom Centrum für Schlaganfallforschung Berlin (CSB) an der Charité gegenüber der dpa. Eine einheitliche Struktur und Vernetzung fehle. Meist koordiniere die Hausarztpraxis die Maßnahmen.

„Je eher man mit dem Training beginnt und professionelle Unterstützung bekommt, je mehr man bereit ist, sich ins Leben zurückzukämpfen und gleichzeitig aber auch die neue Situation zu akzeptieren, desto eher sind positive Effekte zu erwarten“, so Meisel. Früher rechnete man nur 3–6 Monate lang mit Fortschritten. Heute wisse man, dass sich das Gehirn teils später noch regeneriere. Jeder Fall sei anders.

Weitere Anfälle verhindern

Rund 270.000 Schlaganfälle pro Jahr verzeichnet das RKI. 66.000 bis 70.000 sind Folge statt erste Anfälle. Das Risiko hierfür zu verringern, ist daher ebenso Ziel der Nachsorge.

80 Prozent aller Schlaganfälle wären laut der Deutschen Schlaganfallbegleitung vermeidbar, wenn Patient*innen ihre Risikofaktoren bekämpften. Ärzt*innen raten, Gewohnheiten zu ändern: nicht rauchen, kein Alkohol, viel Bewegung, Übergewicht bekämpfen und Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck, wirklich nehmen!

Zudem hat laut Studien die Ernährung großen Einfluss. Vor Schlaganfällen – und vor Herzinfarkten – schützt besonders die „Mittelmeerküche“: wenig Salz, viel frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und gesunde Fette, wie aus Fisch oder Olivenöl. Hausärzt*innen können eine Ernährungsberatung verordnen.



Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

Ein Schlaganfall ist ein harter Einschnitt. Er verändert plötzlich alles.

Auch auf die Psyche achten

Oft unterschätzt oder nicht erkannt werden zudem psychische Schlaganfall-Folgen. Möglich sind Persönlichkeitsverschiebungen, zum Beispiel weniger Impulskontrolle. Und rund ein Drittel der Patient*innen leidet laut CSB an Depressionen. Diese könnten zum einen der Anfall selbst auslösen. Zum anderen könnten erlittene körperliche Schäden zusätzlich psychisch krank machen. Eine Depression muss man behandeln!

Rund um Schlaganfälle und Hilfeangebote informieren etwa:

- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: www.schlaganfallhilfe.de
- Charité, Centrum für Schlaganfallforschung Berlin (CSB): schlaganfallzentrum.charite.de/fuer_patienten
- Deutsche Schlaganfallbegleitung (DSB) gGmbH: <https://schlaganfallbegleitung.de>
- Berliner Schlaganfall-Allianz (BSA) e. V.: www.schlaganfallallianz.de

Anzeigen

5 Nächte bleiben – nur 4 bezahlen!

Meer Erholung an der Nordsee

Länger entspannen, mehr erleben und dabei sparen! Perfekt für alle, die die ruhige Nordseeküste genießen möchten – zum unschlagbaren Vorteilspreis!

- Buchbarer Zeitraum: 03.10. – 27.11.2025 nach Verfügbarkeit für SoVD-Mitglieder
- täglich Frühstücks- und Abendbuffet im Rahmen der Halbpension

Jetzt Urlaub in Buissonville anfragen unter Telefon 04834-95250 oder auf unserer Internetseite www.erholungszentrum-buissonville.de

* Ab 320,00 € pro Person für SoVD-Mitglieder – im Haus Nordsee/Haus Andrea für SoVD-Mitglieder zzgl. Kurtaxe der Gemeinde Buissonville. Dieses Angebot ist nicht für Tagungen und Gruppenreisen gültig.

SOVD
Erholungszentrum
Buissonville

SoVD im Gespräch mit Zeitzeugin Ruth Gröne

In der Herschelstraße 31 in Hannover hat der heutige SoVD in den 1950er-Jahren ein Grundstück gekauft und dort 1957 seine Landesgeschäftsstelle gebaut. Auf demselben Grundstück befand sich während des nationalsozialistischen Regimes von 1941 bis 1943 ein sogenanntes „Judenhaus“. Bis zu 150 Menschen waren gezwungen, darin zu leben, und waren Kontrolle, Gewalt und Willkür ausgeliefert. Der SoVD setzt sich seit über 100 Jahren für Toleranz, gesellschaftlichen Zusammenhalt und gegen das Vergessen ein. Deswegen versteht es der Verband als seine Verantwortung, an die Bewohner*innen des früheren „Judenhauses“ zu erinnern und dazu beizutragen, dass sich vergleichbares Unrecht niemals wieder ereignet. Gemeinsam mit der hannoverschen Historikerin Dr. Marlis Buchholz und der Zeitzeugin Ruth Gröne, die als Kind in diesem Haus lebte, sowie der Stadt Hannover hat der SoVD die Geschehnisse aufgearbeitet (siehe auch Ausgabe 11 / 2024 von „Soziales im Blick“). Ein auf der Website des SoVD veröffentlichtes Gespräch mit Ruth Gröne gibt vertiefende Einblicke in die Lebenssituation der Menschen, die während des Nazi-Regimes in diesem „Judenhaus“ wohnen mussten.

Die 1933 in Hannover geborene Ruth Gröne hat als Kind die Ausgrenzung und Entrechtung von Jüdinnen und Juden selbst erfahren müssen. Von Oktober 1941 bis Oktober 1943 musste sie mit ihren Eltern im ehemaligen „Judenhaus“ in der Herschelstraße 31 wohnen – auf demselben Grundstück, auf dem sich seit 1957 die Geschäftsstelle des SoVD-Landesverbandes Niedersachsen befindet.

Auswirkungen der „Aktion Lauterbacher“ auf die Familie Kleeberg

Ruth Grönes Eltern, Maria und Erich Kleeberg, galten unter dem Regime der Nationalsozialisten als sogenannte „nicht

die Familie getrennt wurde und die damals achtjährige Ruth mit ihren Eltern am 25. Oktober 1941 in die Herschelstraße 31 zwangseingewiesen wurde.

Zeitzeugenschaft und Aufarbeitung

Im Zuge des Aufarbeitens der Vergangenheit dieses Ortes unterstützte Ruth Gröne den SoVD sehr umfassend. Sie stand dem Verband für zahlreiche persönliche Gespräche und Telefonate zur Verfügung. Gröne half mit ihren Erinnerungen, die Geschehnisse nachzuvollziehen und dauerhaft zu dokumentieren.

Lesen Sie hier den Anfang eines Gespräches, das der SoVD mit Ruth Gröne in der SoVD-

ursprünglich militärische Kopfbedeckung, nach 1918 auch von der Polizei getragen]. Ich hatte immer ein bisschen Angst vor denen und mein Vater sagte immer: „Du brauchst vor den Polizisten keine Angst haben. Die sind für uns da und wenn du dich mal verläufst und nicht weißt, wie du nach Hause kommst, kannst du immer so einen Polizisten fragen, die helfen dir.“

Trotzdem hatte ich immer Angst vor denen und das ist auch geblieben. Alles, was mit Uniform zu tun hat, hat irgendwie so eine abschreckende Wirkung auf mich. Die Gewalt der Gestapo damals – die erste Erfahrung habe ich 1938 gemacht –, das war ein Schock und das ist, glaube ich, hängen geblieben. Da hätte ich vielleicht mal einen Psychologen konsultieren müssen, aber wir hatten so was gar nicht. Nach dem Krieg hat sich darum keiner gekümmert. Wenn heute jemand einen Verkehrsunfall hat – so schlimm das auch ist –, der wird psychologisch betreut. Bei uns gab es niemand. Aber ich wollte das auch nicht.

SoVD: Sie lebten damals mit Ihren Eltern in der Herschelstraße 31 in einer Wohnung im 1. Stock links. Erinnern Sie sich, wie es war, in diese Wohnung zu kommen, und wie haben Sie sie wahrgenommen?

Ruth Gröne: Als wir vorher noch in der Ohestraße wohnten, hieß es, es gibt einen Transport,



Das Foto zeigt die Ansicht der Herschelstraße um 1944 mit dem zerstörten ehemaligen „Judenhaus“ in der Bildmitte (Historisches Museum Hannover).

aber die „Mischehen“ kommen nicht mit in den Transport, die kommen in verschiedene Wohnungen. Aus der Ohestraße rauszukommen, das muss ich sagen, da war ich sehr, sehr froh drüber. Dass meine Großeltern nicht mit uns kamen, das haben meine Eltern mir nicht gesagt. Jedenfalls sind wir in die Herschelstraße gekommen und wir kriegten dieses große Zimmer, das war mindestens dreimal so groß wie dieses hier. Das war früher bei den Klompus' [Anm. SoVD: Vor der Entrechtung durch die Nazis war die jüdische Familie Klompus Eigentümerin des Gebäudes.] wahrscheinlich das große Wohnzimmer mit dem Erker, mit einem großen Kachelofen darin. Das war schon fast paradiesisch, wenn man aus diesem Nichts dann in dieses Etwas kommt. Wir kamen ja aus dieser

Unterkunft in der Ohestraße, wo man sich gar nicht bewegen konnte. Im Zimmer in der Herschelstraße waren wir ganz alleine. Und meine Mutter konnte hier selber was kochen und wir konnten uns auch waschen. Der Mensch ist schnell ganz unten und wenn er dann wieder bisschen Luft hat und Vergünstigungen hat, dann ist er sehr schnell wieder ganz glücklich. (...)

MEHR ERFAHREN

Das weitere Gespräch mit Ruth Gröne können Sie unter www.sovd-nds.de/gedenken nachlesen. Vertiefende Informationen zu Ruth Grönes Biografie finden Sie außerdem in der Publikation „Sachor! Erinnere dich“ von Anja Schade.



Fotos (3): Sara Masić

Ruth Gröne besuchte für ein Gespräch mit dem SoVD die Herschelstraße 31, wo sich heute die SoVD-Landesgeschäftsstelle befindet.

privilegierte Mischehe“. Ruths Vater war Jude und die christliche Mutter wechselte mit der Heirat zum jüdischen Glauben. Die Familie Kleeberg war daher von der „Aktion Lauterbacher“ in Hannover betroffen: Anfang September 1941 mussten rund 1.200 Menschen jüdischen Glaubens ihre Wohnungen verlassen und buchstäblich von heute auf morgen in sogenannte „Judenhäuser“ ziehen. Dort wohnten sie oft beengt, unter widrigen Bedingungen und verloren ihre Privatsphäre und jeden Rückzugsraum vor Diskriminierung. Sie waren zudem der Überwachung, Kontrolle und Gewalt durch die Gestapo ausgesetzt. Ruth, ihre Eltern sowie Erich Kleebergs Eltern mussten zunächst in ein beengtes Lager in der Ohestraße ziehen, bevor

Landesgeschäftsstelle führte. Darin schildert sie ihre Erlebnisse in der Herschelstraße 31 und die damit verbundenen Erinnerungen.

SoVD: Heute ist die Herschelstraße eine laute Verkehrsstraße in der hannoverschen Innenstadt, in unmittelbarer Nähe zu einem Einkaufszentrum und zum Hauptbahnhof. 1941 muss es sich hier völlig anders angefühlt haben.

Ruth Gröne: Auf der Straße passierte damals nicht viel. Es gab so gut wie keine Autos. Es gab schon eine Müllabfuhr, die war mal laut. Es gab Militärfahrzeuge, das ist ja klar, aber auch selten, denn hier war ja keine Kaserne. Was man oft hier sah, waren Polizisten, die hatten so einen Tschako auf [Anm. SoVD:



Ruth Gröne berichtete dem SoVD-Team von ihren Erlebnissen aus der Zeit von 1941 bis 1943 und brachte zum Gespräch einige Dokumente und Fotos aus ihrer Kindheit mit.



Landesverband Rheinland-Pfalz / Saarland



Aus den Orts- und Kreisverbänden

Landesverband

Am ersten September-Sonntag fand in der Landeshauptstadt Mainz das 29. Senioren-Sommerfest „Lebe jetzt! Ein Fest für Jung und Alt!“ statt. Auch der SoVD-Landesverband war mit einem eigenen Stand vertreten. Betreut wurde er von Vorstandsmitglied Volker Lieblang und der Frauenbeauftragten Monika Six (s. Fotos, rot gekleidet).

Rund um den Domplatz bot die Veranstaltung ein buntes Programm mit Musik, Tanz, Mitmachaktionen und zahlreichen Infoständen zu Gesundheit, Bewegung, Sicherheit und Selbsthilfe. Der SoVD-Stand war ein beliebter Anlaufpunkt für viele Besucher*innen, die sich über den Verband informieren wollten.

Ein Dankeschön gilt der KISS Mainz, dem Paritätischen, dem Seniorenbeirat der Stadt Mainz und dem Seniorenmagazin „conSens“ für die hervorragende Organisation des Festes.

Ortsverband Rülzheim

Am 6. September beteiligte sich der SoVD Rülzheim an der Veranstaltung „10 Jahre Allahopp!-Anlage“. Als Mitglied der örtlichen Kulturgemeinde war er mit einem Infostand vor Ort und verteilte an die Kinder Luftballons, Farbstifte, Seifenblasen und Malbücher. Dazu gab es einen kleinen Ausschank mit Schorle – der Erlös wurde gespendet.

Acht Vorstandsmitglieder waren am Infostand tätig und bauten ihn auch auf und ab. Der Dank dafür gilt daher Jürgen Stoffel, Werner Nenning und Klaus Flick sowie (s. Foto, v. li.) Günter Messemer, Helga Wüst, Ute Niebergall, Günter Krüchten und Norbert Weber.



Ortsverband Rülzheim

Am 7. September zeigten sich die Aktiven im SoVD von ihrer sportlichen Seite und beteiligten sich am ITK Südpfalz-Vereinslauf der LG Rülzheim. Teil nahmen: Norbert Weber, Jürgen Stoffel, Günter Messemer, Pia Weber, Doris Kupper, Juliane Hoffmann, Ellen Spitzfaden, Helga Wüst, Ute Niebergall, Christian Weber, Marion Brandenburger, Michaela Brandenburger und Lexa Brandenburger (z. T. auf dem Foto unten). Künftig will sich der SoVD Rülzheim mit einbringen und einen Inklusionslauf zusammen mit

der LG Rülzheim und anderen Akteur*innen ins Leben rufen.

„Hoffen wir, dass die Wetter-App hält, was sie verspricht“, so die Aussage der Teilnehmenden, die sich für die Tagesfahrt an die Mosel angemeldet hatten. Vorsitzender Norbert Weber konnte am 13. September bereits um 7.30 Uhr mehr als 46 treue SoVD-Mitglieder und neue Fans begrüßen. Auf dem Rastplatz bei Wöllstein wurde eine erste Rast für das traditionelle SoVD-Frühstück einge-

Fortsetzung auf Seite 12



Ortsverband Rülzheim



Editorial

Liebe Mitglieder, Freunde und Freundinnen des SoVD,

*dieser Tage war ich bei einer Trauerfeier mit Urnenbestattung. Sie werden jetzt denken, warum ich dieses Thema wähle, denn es ist ja nichts Ungewöhnliches daran. Der nunmehr in einer Urnenstehle beigesetzte Mann war 88 Jahre und so, wie vermutlich Sie, liebe Leser*innen, ein aktiver Mensch: Metzgermeister, selbstständig, Familie gegründet, Pech gehabt, wieder neu gestartet und nochmals Familie gegründet. Ein Haus gebaut, bis ins späte Alter gearbeitet und sich damit Urlaub gegönnt. Er war ein aktiver Sänger in zwei Chören und lange Jahre Vorsitzender einer der beiden Chöre. Danach hat er eine Chronik für seinen Heimatort verfasst, bis er erkrankte.*

Solche Lebensgeschichten beeindruckten mich immer wieder, denn sie stehen für Tatkraft, Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, nach Rückschlägen nicht aufzugeben. Dennoch spüre ich bei vielen dieser Abschiede auch eine wachsende Unsicherheit. Die Welt dreht sich immer schneller, Veränderungen scheinen zur ständigen Begleiterin zu werden – und nicht alle können oder wollen immer mithalten. Oft begegnen mir in Gesprächen die leisen Fragen: Wie geht es weiter? Wer hilft, wenn man den Überblick verliert? In solchen Momenten erkennen wir, wie wichtig Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen den letzten Absatz noch einmal. Was denken Sie nun, habe ich den verfasst oder wurde er von KI, also künstlicher Intelligenz, in Form von Zusammenfassung erstellt? Ich möchte Ihnen nichts vormachen, der gesamte Text des vorherigen Abschnitts, einschließlich Satzzeichen, wurde von KI eingefügt, ohne dass ich etwas davon geschrieben oder sogar geändert habe. Ist diese Variante des Schreibens für uns Fluch oder Segen? Ich kann Ihnen nur anraten, künftig vor allem ominöse Briefe prüfen zu lassen.

Übrigens: Der Inhalt dieses KI-Textes entspricht der Realität und auch den Wahrnehmungen und Forderungen des SoVD.

Ihr Norbert Weber, Landesvorsitzender



Norbert Weber

Leider Spitzenplatz bei schwarzem Hautkrebs

In keinem Bundesland sind mehr Menschen an schwarzem Hautkrebs erkrankt als in Rheinland-Pfalz. Das zeigt der Barmer-Arztreport. Im Vergleich zum Jahr 2005 mit 9.700 Betroffenen hat sich die Zahl der Menschen aus Rheinland-Pfalz mit schwarzem Hautkrebs damit mehr als verdoppelt. Im gleichen Zeitraum wuchs die Zahl der Rheinland-Pfälzer*innen mit weißem Hautkrebs fast um das Dreifache von 32.500 auf 90.100.

„Gesunde Bräune gibt es nicht. Alle Hautbereiche, die nicht durch Kleidung bedeckt werden können, sollten selbst an bewölkten Tagen durch das Auftragen von Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor geschützt werden“, erklärt Dunja Kleis, Landesgeschäftsführerin der Barmer in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Wer Sonnencreme auftrage und sich in die Sonne lege, wiege sich oft in falscher Sicherheit, denn keine Sonnencreme schütze zu 100 Prozent vor der Ultraviolettstrahlung der Sonne.

„Wichtig ist, zum Hautkrebs-Screening zu gehen. Je früher der Krebs erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung“, betont Kleis.

Quelle: Barmer Krankenkasse



Aus den Orts- und Kreisverbänden

Fortsetzung von Seite 11

legt. Günter Messemer erklärte dann während der Weiterfahrt die Geschichte der Moselweinregion.

Um 12 Uhr erreichte der Bus den Zielort Bernkastel-Kues und die Teilnehmer*innen hatten Gelegenheit, die Stadt per Fuß oder mit dem Bähn'l zu erkunden oder auch eine Bootsfahrt zu unternehmen. Pünktlich um 16 Uhr waren alle

wieder wohlbehalten im Bus.

Auf der Rückfahrt wurde auf einem Rastplatz ein letzter Halt eingelegt. Weber nutzte die Gelegenheit, um auf die weiteren Aktivitäten des SoVD hinzuweisen und bedankte sich bei Günther Messemer, Wolfgang Röhrling und der Firma Fichtenkamm-Reisen und Fahrer Erkan, der sich sehr um das Wohl seiner Fahrgäste bemühte.

OVs Homburg-Saarbrücken und Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler

Beide Ortsverbände waren gemeinsam beim Aktionstag „Homburg lebt gesund“ mit einem Infostand vertreten. Auf dem Christian-Weber-Platz konnte das Team viele Besucher*innen über die Angebote und sozialpolitischen Positionen des Verbandes informieren.



Ortsverband Rülzheim



OVs Homburg-Saarbrücken und Hüttigweiler-Spiesen-Ottweiler



Termine

Ortsverband Berzhahn

Vorschau: 8. November, 8.30 Uhr: Frühstück mit Vortrag „Einsamkeit im Alter – Herausforderungen in unserer Gesellschaft“. Nähere Infos sowie Anmeldung bei Martina Serowi per E-Mail an: martina.serowi@freenet.de. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.



Glückwünsche



Foto: ortis/AdobeStock

60 Jahre: 2.10.: Anke Altmeyer, Homburg; 3.10.: Sven Erik Overhage, Landau; 6.10.: Torsten Eller, Unnau; 8.10.: Maria Cruz Ortiz Hirsch, Frankfurt; 15.10.: Klaus Ludwig Weiler, Gusterath; 18.10.: Stefanie Dreyer, Rülzheim; 21.10.: Marco Artur Helf, Weidenthal, 21.10.: Sabine Didion, Waldmohr.

65 Jahre: 1.10.: Michael Kolb, Rülzheim; 7.10.: Adelheid Decker, Bad Kreuznach; 8.10.: Anna De Wilde, Kirburg; 10.10.: Rosemarie Ott, Ludwigshafen; Gerhard Emmrich, Neunkirchen; 12.10.: Michael Müller, Unnau; 16.10.: Robert Hoffmann, Neupotz; 26.10.: Ralf Bettinger, Spiesen-Elversberg.

70 Jahre: 6.10.: Gudrun Woll, Wolfstein; 8.10.: Christa Hinz, Rülzheim; 10.10.: Monika Seelinger, Germersheim; Jilali Boujrad, Bellheim; 11.10.: Ruzica Simic, Rheinböllen; 21.10.: Veronika Günther, Riegelsberg; 22.10.: Hartmut Hoos, Hohenöllen.

75 Jahre: 2.10.: Monika Romatka, Essingen; 13.10.: Nikolaus Masurow, Hillscheid; Regina Deck, Bad Ems; 14.10.: Hans Peter Roida, Bad Kreuznach; 18.10.: Oskar Wildberger, Lauterecken; Görk Hellingrath, Hatzenbühl; 27.10.: Margarethe Schmiedebach, Rülzheim.

80 Jahre: 1.10.: Norbert Enk, Aspishem; 16.10.: Paul Vogt, Kaiserslautern; 30.10.: Lothar Blinn, Bruchmühlbach-Miesau.

85 Jahre: 28.10.: Ursula Waitschies, Homburg.

90 Jahre: 5.10.: Luitgard Kern, Rülzheim.

91 Jahre: 16.10.: Margarete Mohr, Wörth.

94 Jahre: 10.10.: Günter Vogel, Gau-Bischofsheim; 22.10.: Günther Schorr, Sulzbach.



Sprechstunden

Benötigen Sie einen sachkundigen Rat unserer Sozialrechtsberater*innen rund um das Sozialrecht, wenden Sie sich bitte telefonisch an die Landesgeschäftsstelle in Kaiserslautern oder Mainz unter Tel.: 0631/73 657 oder Tel.: 06131/69 30 165. Dort nennt man Ihnen den*die zuständige*n Berater*in.

Zur groben Orientierung der Zuständigkeiten:

- Für die **Region Kaiserslautern, Kusel, Rheinpfalz** steht Ihnen Rechtsanwalt Ralf Geckler unter Tel.: 06236/46 56 43 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
 - Für die **Region Wörth** steht Ihnen Sozialrechtsberater Jürgen Nesweda unter Tel.: 0151/22 43 52 99 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
 - Für die **Region Westerwald** steht Ihnen Sozialrechtsberaterin Sigrid Jahr unter Tel.: 0151/43 10 67 54 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
 - Für die **Region Saar-Pfalz** steht Ihnen Sozialrechtsberater Sven Keller unter Tel.: 06351/13 14 141 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
 - Für die **Region Rheinhessen-Nahe** steht Ihnen Sozialrechtsberaterin Andrea Klosova unter Tel.: 0151/43 13 59 02 mit vorheriger Terminvereinbarung zur Verfügung.
- Beratung in Bad Kreuznach**

Jeden letzten Mittwoch im Monat: Sprechstunde im Lotte-Lemke-Haus, Saline-Theodorshalle 22, 55543 Bad Kreuznach. Termine nach Vereinbarung bei Sozialrechtsberaterin Andrea Klosova unter Tel.: 0151/43 13 59 02.

Die Vergabe von Vor-Ort-Terminen in den Beratungsstellen und von telefonischen oder Online-Beratungen erfolgt über die Sozialrechtsberater*innen.

Neben den hauptamtlichen Sozialrechtsberater*innen stehen Ihnen auch ehrenamtlich Beratende nach Terminabsprache mit Rat und Tat zur Seite, zum Beispiel Gabriele Schepelmann, **Spiesen-Elversberg**, Tel.: 0176/34 03 41 58, sowie Helmut Burkhardt, **Kusel**, Tel.: 06382/80 01. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Landesgeschäftsstelle.

Die Adressen der Büros der Landesgeschäftsstelle lauten:

Büro Kaiserslautern: Spittelstraße 3, 67655 Kaiserslautern, Tel.: 0631/73 657.

Büro Mainz: Kaiserstraße 26–30, 55116 Mainz, Tel.: 06131/69 30 165.

Sozialrechtsberatung

im Saarland

Der Landesverband bietet in Kooperation mit der AWO Saarland e.V. Sozialrechtsberatung vor Ort an verschiedenen Standorten im Saarland an.

Sozialrechtsberater Sven Keller steht persönlich zur Verfügung. Selbstverständlich sind sozialrechtliche Beratungen auch telefonisch oder online zwischen den Sprechtagen möglich. Sprechtage werden nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 06351/13 14 141 oder 0151/41 49 15 98, abgehalten (Änderungen vorbehalten).

Spiesen-Elversberg: 8. Oktober, 9.30–12 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Hauptstraße 120.

Homburg (Saar): 8. Oktober, 13.30–16 Uhr, AWO Haus der Begegnung, Spandauer Straße 10.

Nonweiler: 22. Oktober, 9.30–12 Uhr, AWO-Wohnheim (das Sozialbüro ist links), Am Hammerberg 1.

Saarbrücken: 22. Oktober, 14–16.30 Uhr, AWO-Landesgeschäftsstelle, Hohenzollernstraße 45.

Neu: Sozialberatung auch in Germersheim

Sozialrechtsberater Jürgen Nesweda berät nach Terminvereinbarung unter Tel.: 0151/22 43 52 99. Die Sprechstunden finden in der Bergstraße 21, 76726 Germersheim, statt.

SoVD-Landesverband ist seit September Mitglied in der LAG Selbsthilfe

Vereint für Behindertenrechte

Das Präsentieren des SoVD auf öffentlichen Veranstaltungen lohnt sich. Durch einen Messeauftritt knüpfte Landesgeschäftsführerin Heike Sommerauer-Dörzapf zum Beispiel Kontakte zur LAG Selbsthilfe. Jetzt ist der SoVD der Landesarbeitsgemeinschaft als Mitglied beigetreten.

Der erste Kontakt des SoVD-Landesverbandes mit dem Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen (LAG Selbsthilfe) erfolgte im Rahmen einer Sitzung des Koordinierungsausschusses, in dem der SoVD, neben anderen Organisationen, beratend tätig ist und Patientenvertreter*innen benennen darf.

Die Patientenvertreter*innen übernehmen es in den Gremien

und Ausschüssen, Forderungen einzubringen und die Perspektive der Patient*innen widerzuspiegeln.

Die Koordinierungsstelle Patientenbeteiligung Baden-Württemberg agiert in Trägerschaft der LAG Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V.

Die Kooperation mit der LAG Selbsthilfe wurde durch die kostenlose Teilnahme des SoVD-Landesverbandes am Gemeinschaftsstand der LAG

auf der diesjährigen REHAB in Karlsruhe vertieft. Dort präsentierte Landesgeschäftsführerin Heike Sommerauer-Dörzapf am 22. und 23. Mai dieses Jahres den Landesverband und lernte dabei einen Teil der LAG-Vorstandsmitglieder kennen.

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Baden-Württemberg e.V. ist ein 1987 gegründeter Zusammenschluss überregional oder landesweit tätiger Selbsthilfevereinigungen behinderter und chronisch kranker Menschen und deren Angehörigen. Die LAG Selbsthilfe versteht sich als unabhängige Arbeitsgemeinschaft der Behindertenselbsthilfe, in der kleinere und größere Landesverbände ihren gleichberechtigten Platz finden. Derzeit gehören ihr mehr als 60 Verbände mit mehr als 150.000 Einzelpersonen an.

Seit 1. September dieses Jahres gehört jetzt auch der SoVD Baden-Württemberg zu den Mitgliedern. „Wir freuen uns auf eine angenehme und fruchtbare Zusammenarbeit, die für beide Verbände viele weitere Synergien generieren wird“, so Heike Sommerauer-Dörzapf.



V.l.: Bärbel Kehl-Maurer, Dr. Werner Jost, Hans-Jürgen Hillenhagen (alle LAG-Vorstand) und Heike Sommerauer-Dörzapf vertieften ihre Kontakte im Mai auf der REHAB-Messe in Karlsruhe.

Mit der AzubiCardBW einfach ausweisen und Vergünstigungen erhalten

Attraktive Angebote für Azubis

Die AzubiCard geht mit Beginn des neuen Ausbildungsjahres wieder an den Start. Auf der Karte sind alle für Auszubildende wichtigen Ansprechpersonen hinterlegt. Zudem ermöglicht die AzubiCard Rabatte bei vielen Unternehmen und Einrichtungen.

Die vor fünf Jahren eingeführte AzubiCard wird zu Beginn des neuen Ausbildungsjahres wieder von den teilnehmenden Kammern an Auszubildende ausgegeben, die einen Ausbildungsvertrag abgeschlossen haben.

Auf der Karte sind alle für Auszubildende zuständigen und wichtigen Ansprechpersonen während ihrer Ausbildungszeit hinterlegt. Über die zuständigen Stellen nach dem Berufsbildungsgesetz oder der Handwerksordnung, den Kammern und zuständigen Verbänden wird die AzubiCard Baden-Württemberg an die Auszubildenden ausgegeben.

Mit der AzubiCardBW können Auszubildende darüber hinaus einfach ihren Status als Auszubildende nachweisen und Rabatte und Angebote bei Unternehmen und Einrichtungen nutzen. So gibt es etwa vergünstigte Eintritte in Kinos, Freizeiteinrichtungen sowie Theater und Museen oder spezielle Angebote bei Einzelhändlern, Banken und Versicherungen sowie in der Gastronomie. Auf www.azubicard.de/baden-wuerttemberg gibt es alle Informationen zur neuen Karte. Über eine Landkarte kann man Angebote in der Nähe finden.

Quelle: Wirtschaftsministerium Baden-Württemberg



Foto: Anatoly Repin / AdobeStock

Die AzubiCard funktioniert wie ein Ausweis. Einfach vorzeigen und Rabatte einheimsen.

Tipps der Verbraucherzentrale BW zum Stromsparen

Stromfresser entlarven

Energieexpertin Meike Militz von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg entlarvt die größten Stromfresser in Wohnungen und gibt Tipps, um die Stromkosten deutlich zu senken.

Die größten Stromfresser in Wohnungen sind:

- Kühl- und Gefriergeräte
- Waschmaschine und Trockner
- Standby-Geräte
- Beleuchtung
- Elektroheizungen und Durchlauferhitzer

Praktische Sofort-Tipps zum Stromsparen

- Viele Geräte wie Fernseher, Spielekonsolen, Router oder Mikrowellen verbrauchen auch im Standby-Modus Strom. Abschaltbare Steckdosenleisten nutzen oder Geräte ganz ausschalten, wenn sie nicht gebraucht werden.
- Der Kühlschrank läuft rund um die Uhr – und ist oft falsch eingestellt. Kühlschranktemperatur auf 7 Grad stellen und -18 Grad im Gefrierfach. Tür nicht unnötig lange offen halten und regelmäßig abtauen. Alte Geräte verbrauchen oft doppelt so viel Strom wie moderne Modelle. Ein Austausch kann sich schnell lohnen.
- Waschmaschinen verbrauchen viel Strom – vor allem bei hohen Temperaturen. Wer mit niedriger Temperatur wäscht und auf den Trockner verzichtet, spart bares Geld. Wäsche bei 30–40 Grad waschen, Eco-Programm nutzen und den Trockner vermeiden.
- Alte Glühbirnen und Halogenlampen sind echte Stromfresser. Der Wechsel zu LED-Lampen spart bis zu 80 Prozent Strom gegenüber herkömmlichen Glühbirnen. LED-Lampen halten außerdem länger.
- Fernseher, Router, Mikrowelle – viele Geräte laufen bei Standby heimlich weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste hilft!
- Elektroheizungen und Durchlauferhitzer: Besonders teuer im Betrieb – hier lohnt sich eine individuelle Beratung.

Nachhaltige Tipps zum Stromsparen

Wasser mit Strom zu erwärmen, zum Beispiel mit einem Durchlauferhitzer, ist teuer. Kürzer duschen, einen Sparduschkopf verwenden, das Wasser beim Zähneputzen abstellen spart Strom und Wasser. Ratsam ist es auch, die Stromrechnung zu prüfen und Anbieter zu vergleichen.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale verleiht kostenlos Strommessgeräte, mit denen der Verbrauch einzelner Geräte geprüft werden kann. Sie bietet auch kostenlose Energieberatung an. Verbraucher*innen erhalten eine unabhängige, kompetente und persönlich auf sie zugeschnittene Beratung.

Quelle: Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

SoVD Höpfingen sucht...

... engagierte Mitglieder für die folgenden ehrenamtlichen Funktionen:

- 1. Vorsitzende*r
- Stellvertretende*r Vorsitzende*r
- Schatzmeister*in (Kassenführung, bar und Bank)
- Schriftführer*in (Protokollführung, Einladungen, Glückwünsche, etc.)
- Frauensprecherin (Engagement für die Rechte von Frauen wie Gleichstellung, etc.)
- Beisitzer*innen
- Revisor*innen

Gerne können Sie sich in diesem Ortsverband auch zunächst einmal als Kümmerer oder Kümmerin einbringen.

Melden Sie sich für weitere Informationen bitte gerne bei Karin Lokotsch unter Tel.: 06283 / 54 39 oder in der Landesgeschäftsstelle Baden-Württemberg unter Tel.: 0621 / 84 14 172 bzw. per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sinus-Jugendstudie im Auftrag der BARMER zur Impfung gegen das Humane Papillomavirus

Deutliche Impf- und Informationslücke

Nicht einmal jede zweite Person zwischen 14 und 17 Jahren ist gegen das Humane Papillomavirus (HPV) geimpft, das der Hauptverursacher von Gebärmutterhalskrebs ist. Das geht aus der repräsentativen Sinus-Jugendstudie 2024/2025 im Auftrag der Barmer Krankenkasse hervor, für die im Herbst 2024 bundesweit 2.000 Jugendliche befragt wurden.

Laut Studie waren nur 48 Prozent zumindest einmal gegen HPV geimpft. Bei weiteren neun Prozent war die Immunisierung geplant. 55 Prozent der weiblichen und 42 Prozent der männlichen Teenager waren zumindest einmal geimpft.

HPV-Virus verursacht Hälfte aller bösartigen Tumore

„Noch immer sind zu wenige junge Menschen gegen das Humane Papillomavirus geimpft. Dabei kann die Impfung Krebs verhindern und Todesfälle vermeiden. HPV ist für die Hälfte

aller virusbedingten bösartigen Tumore und für fast 100 Prozent der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer. Nicht ohne Grund empfehle die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut die HPV-Impfung bei Mädchen und Jungen zwischen neun und 14 Jahren.



Foto: Oleksandra / Adobe Stock

Fast alle Menschen haben HPV-Viren im Körper. Leicht erkennbar ist der Befall zum Beispiel durch Warzen.

Bei Geimpften gaben die Eltern den Ausschlag

Wie aus der Sinus-Studie weiter hervorgeht, gaben unter den gegen HPV-geimpften Jugendlichen 76 Prozent an, die Eltern hätten den Ausschlag dafür gegeben. In 47 Prozent der Fälle waren es Ärzte und bei 16 Prozent die Angst vor einer Krebserkrankung. Von denen, die bisher nicht geimpft sind oder von einer Impfung keine Kenntnis haben, sagten 32 Prozent, sie hätten sich noch nicht mit dem

Thema beschäftigt. Sorgen vor Nebenwirkungen äußerten 15 Prozent.

Nur zwei Drittel haben von HPV-Impfung bisher gehört

„Bei der HPV-Impfung ist weitere Aufklärung erforderlich. Hier gibt es nach wie vor Informationsdefizite. Je stärker sie behoben werden, desto eher lassen sich auch die Impfquoten nachhaltig erhöhen“, so

Barmer-Chef Straub. Laut Sinus-Studie haben demnach 65 Prozent der Jugendlichen bisher von der HPV-Impfung gehört, darunter 68 Prozent der formal hoch und 56 Prozent der formal niedrig Gebildeten. Insgesamt fühlen sich aber nur 31 Prozent aller Befragten eher oder sehr gut über die Folgen einer HPV-Infektion informiert und 36 Prozent über die Impfung an sich.

Quelle: Barmer Krankenkasse

Weniger als die Hälfte ist gegen HPV geimpft

Ergebnisse der Sinus-Jugendstudie 2024/2025*, Angaben in Prozent

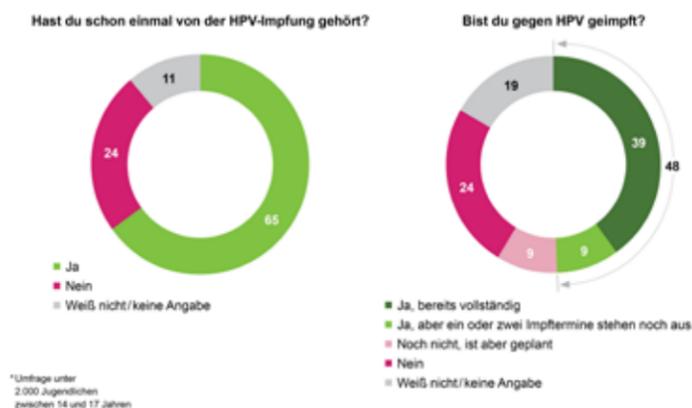


Foto: BARMER Sinus

Das Humane Papillomavirus ist kaum bekannt. Dabei sind die Gesundheitsschäden durch das Virus enorm hoch.

5 Termine

Ortsverband Höpfigen

21. Oktober, 14.30 Uhr: Vesper-Nachmittag, Gasthof zum Ochsen.

Ortsverband Mannheim-Mitte

Vorschau: 7. November, 17 Uhr: Stammtisch (Selbstzahler), ASV Clubhaus Alexis Sorbas, Lauffener Str. 27, 68259 Mannheim.

Ortsverband Neukirch

17. Oktober, 19 Uhr: Herbstversammlung mit Vortrag, Gasthaus Krone, Wildpoltsweiler, Kreuzweiherstraße 31, 88099 Neukirch.

Glückwünsche

Kein kluger Mensch hat jemals gewünscht, jünger zu sein.

Jonathan Swift

Allen Mitgliedern, die im Oktober Geburtstag haben, gratulieren wir recht herzlich.

Gleichzeitig wünschen wir kranken Mitgliedern eine baldige Genesung.

65 Jahre: 9.10. Ina Gley, Albstadt; 11.10. Maria Engelhard, Ludwigsburg.

70 Jahre: 31.10. Angelika Aufrecht, Großbottwar.

75 Jahre: 3.10. Bernhard Kopmann, Freiamt; 10.10. Karl-Heinz Lilienthal, Neuffen; 12.10. Arno Mehlmann, Kressbronn.

80 Jahre: 25.10. Günther Achberger, Tettang.

91 Jahre: 10.10. Lore Pimiskern, Mannheim; 28.10. Anneliese Beiler, Reilingen.

95 Jahre: 17.10. Ermelinde Krumm, Sinzheim.

In den Geburtstagsgrüßen sind nur diejenigen Mitglieder genannt, die auf ihrem Eintrittsformular einer Veröffentlichung ihres Geburtstages zugestimmt haben. Alle anderen Mitglieder werden ihrem Wunsch gemäß nicht erwähnt.

Sprechstunden

Wichtiger Hinweis: Aufgrund derzeit eingeschränkter Kapazitäten kann der Landesverband eine zeitnahe Erledigung rechtlicher Angelegenheiten (Anfragen zu Rechtsberatungen/-vertretungen) nicht gewährleisten. Mit einer Bearbeitungszeit von mehreren Wochen muss momentan leider gerechnet werden. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bittet er, dies zwingend zu berücksichtigen. Da er telefonisch nicht immer erreichbar ist, schreiben Sie bitte eine E-Mail an info@sovd-bawue.de.

Teilweise sind, je nach technischen Voraussetzungen, auch Online- / Video-Beratungen möglich.

Sozialberatung in Albstadt

Die Sozialrechtsberatung in der Sonnenstraße 16 in 72458 Albstadt, erfolgt nur nach Terminvereinbarung unter Tel.: 07431/26 30.

Sozialberatung im Kreisverband Bodensee-Alb

Die Rechtsberatungsstelle in Albstadt ist aus personellen Gründen vorübergehend leider nicht besetzt. Eine Terminvereinbarung erfolgt bei der Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per

E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung in Bodman-Ludwigshafen

Aus personellen Gründen kann vorübergehend leider keine persönliche Beratung vor Ort angeboten werden. Terminvereinbarungen erfolgen über die Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung in Kressbronn / Lindau / Friedrichshafen

Aus personellen Gründen kann vorübergehend leider keine persönliche Beratung vor Ort angeboten werden. Terminvereinbarungen erfolgen über die Landesgeschäftsstelle unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung Mannheim

Die Sozialrechtsberatung findet in der Windeckstraße 9 in 68163 Mannheim statt, nur nach Vereinbarung unter Tel.: 0621/84 14 172.

Sozialberatung im Raum Neckar-Odenwald

Vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich bei Sozialrechtsberater Dario Becci, Tel.:

0621/84 14 172, oder Karin Lokotsch, Tel.: 06283/54 39.

Sozialberatung in Hockenheim

Die Sprechstunden finden am letzten Mittwoch eines Monats (außer August und Dezember) von 15 bis 16 Uhr in der Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4 in 68766 Hockenheim, statt. Vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich bei Sozialrechtsberater Dario Becci, Tel.: 0621/84 14 172.

Sozialberatung im Kreisverband Stuttgart

Die Sprechstunden sind jeden dritten Mittwoch von 9.30 bis 12 Uhr im „Gebrüder Schmid Zentrum“ Heslach, Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart. Bitte unbedingt vorher einen Termin über die Landesgeschäftsstelle vereinbaren unter Tel.: 0621/84 14 172 oder per E-Mail an: info@sovd-bawue.de.

Sozialberatung im Raum Mittelbaden und Südbaden

Die telefonische Sozialberatung findet unter Tel.: 0621/84 11 51 statt. Für sonstige Fragen steht die Landesgeschäftsstelle in 68305 Mannheim unter Tel.: 0621/84 14 172 zur Verfügung.

BBW Stendal: Absolvent*innen verschiedenener Fachrichtungen freigesprochen

Bereit für den Arbeitsmarkt

Das Berufsbildungswerk (BBW) Stendal, eine Tochtergesellschaft des SoVD, bietet jungen Menschen Ausbildungsplätze und unterstützt sie auf ihrem Weg zum Berufsabschluss und beim Einstieg in das Berufsleben. Im Sommer gingen mehrere Ausbildungsjahrgänge erfolgreich zu Ende.

Das Berufsbildungswerk Stendal ist eine angesehene Ausbildungsstätte, die junge Menschen qualifiziert und sie auf ihren Berufseinstieg vorbereitet. Im Sommer standen weitere Verabschiedungen der erfolgreichen Absolvent*innen an. Auszubildende aus den Bereichen Holz, Hauswirtschaft sowie Garten- und Landschaftsbau wurden freigesprochen und in die Arbeitswelt entlassen. Die meisten von ihnen haben bereits einen Arbeitsvertrag in der Tasche oder in Aussicht.

Die Freisprechung eröffnete der Geschäftsführer des BBW, Rainer Erdmann. Im Namen des Leitungsteams bedankte er sich bei allen Mitarbeitenden für die geleistete Arbeit und begrüßte zahlreiche Ehrengäste. Zu ihnen zählte der Präsident der Handwerkskammer Magdeburg, Andreas Dieckmann, der die Festrede hielt. Er betonte

dabei, dass er das Berufsbildungswerk Stendal als herausragendes Ausbildungszentrum



Ausbilderin Christiane Beckmann mit Laura Sabrina Müller.

erlebt habe, in dem Profis mit Herzblut junge Menschen auf den Weg bringen.

Ein weiteres Beispiel für die erfolgreiche Arbeit der Ausbildungsstätte ist Laura Sabrina Müller. Ihre Erfolgsgeschichte ist die einer jungen Frau, die mit der Unterstützung des gesamten Teams des Berufsbildungswerkes ihren beruflichen Weg fand. 2022 begann sie ihre Ausbildung zur Hauswirtschafterin in Stendal. Im August dieses Jahres wurde sie nach ihren erfolgreich absolvierten Abschlussprüfungen freigesprochen. Es ist sehr erfreulich, dass Laura diesen Lebensabschnitt gemeistert und nun einen Abschluss in einem Vollberuf hat. Sie qualifizierte sich damit für den ersten Arbeitsmarkt.

Auch bei der Suche nach einem Arbeitsplatz unterstützte das BBW Laura Sabrina Müller tatkräftig. Ein potenzieller Arbeitgeber lud sie kurz nach ihrem Abschluss zum Probearbeiten ein.



Foto: SoVD

SoVD-Abschied: Stefan Hensel (Mitte) mit der Vorstandsvorsitzenden Michaela Engelmeier und Abteilungsleiter Stefan Arndt.

Urgestein geht in Rente

Nach 25 SoVD-Jahren geht ein besonderer Ansprechpartner mit offenem Ohr für die Mitglieder in den Ruhestand. Stefan Hensel war lange ein Bindeglied zwischen den Gliederungen und dem Bundesverband. Im September verabschiedeten seine Kolleg*innen den Gruppenleiter aus der Abteilung Mitgliederverwaltung und zentrale Dienste im Erich-Kuttner-Haus. In die Berliner SoVD-Bundesgeschäftsstelle war er 2003 aus Bonn mit umgezogen. Zwölf Jahre war er auch im Betriebsrat.

Ehrenamtlich engagierte Hensel sich etwa beim Ortsverband Wilmersdorf von 2019 bis 2021 als Schatzmeister. Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und Abteilungsleiter Stefan Arndt dankten ihm herzlich und wünschten alles Gute. *ele*

Anzeigen

Naturpark Spessart

Ihr barrierefreies Hotel - Panoramalage - Lift
Hallenbad-Infrarot-Sauna-Whirlpool-Dampfbad-Kegelbahnen

HP ab 67€

staatl. anerkt. Erholungsort. 90km Wanderwege, Biergarten, Livemusik, viele Einzelzimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten Seniorengerecht, alle Zi. Flachdusche/WC/Fön/Safe/Wlan/TV.

Landhotel Spessarttruh | Wiesenerstr.129 | 97833 Frammersbach, Bayern
Tel. 09355-7443 | www.landhotel-spessarttruh.de landhotel@spessarttruh.de

Polnische Ostsee

Speziell für den SoVD mit Haustürabholung PLZ 0-5

Neu Mai und Oktober 2026 15 Tg. Kur in Marienbad

14Tg Kurreisen in Polen nach Swinemünde, Misdroy, Kolberg, Henkenhagen oder Dzwirzyno, Haustürabh. Ü/ F/ HP/ 20 Awend. **ab 699€**

14 Tage Kombi-Reise Mai oder Oktober 2026

1 Woche **Masuren** mit Ausflüge und 1 Woche Erholung/ Kur poln. Ostsee, alles inkl. Haustürabholung, Ü/F/HP, Ausflüge, Eintrittsgelder, Kur, p.p.m DZ **1.299€**

21.12.25 - 03.01.26 Weihnachten - Silvester, poln. Ostsee,
Geomedica Tours-49685 Emstek Justus-von-Liebig-Str. 2 04473 - 487 97 60 Katalog anfordern

Barrierefreies Wohnen



Baumann Immobilien GmbH

Urlaub an der Nordsee! Wir bieten Ihnen eine **exklusive Eigentumswohnung** in zentraler Lage von Duhnen mit einer **TOP-Rendite** (in 2024 über 220 Vermietungstage mit über 40.000,00 EUR Brutto-Mietertrag). Diese Wohnung ist nur wenige Meter vom Strand entfernt und absolut behindertengerecht. Auf einer Wohn-/Nutzfl. von 97,95 m² wurde konsequent das Konzept der **Barrierefreiheit** vollzogen. Ein XXL-Parkplatz und eine großzügige Dachterrasse runden dieses Angebot ab. Energieangaben: B, 35 kWh, Gas, A

Kaufpreis: 640.000,00 EUR provisionsfrei

Baumann Immobilien GmbH

Am Wattenweg 2, 27476 Cuxhaven

info@baumann-immobilien-cuxhaven.de

T: 04721 690 99 0

baumann-immobilien-cuxhaven.de

Odenwald

Urlaub im Naturpark Neckartal-Odenwald · Gruppenreisen 2026

69436 Schwanheim bei Heidelberg · Dorfriesenstr. 11

Hotel & Pension Schwanheimer Hof

Unser familiär geführtes Hotel ist seit Jahren beliebtes Ziel für Gruppen- u. Seniorenreisen. Durch die zentr. Lage von Schwanheim ist unser Haus idealer Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten nach Heidelberg, Schwetzingen und Speyer. Schifffahrt auf dem Neckar - Odenwaldrundfahrt, tolle Rad- und Wanderwege uvm. Alle Zimmer mit Du/ WC, TV, Balkon. Reichhaltiges Frühstücks- und Salatbuffet am Abend. Große Sonnenterrasse. Fragen Sie nach unseren attraktiven Gruppenangebote, für 20 - 50 Personen.

Claudia Eckelmann - Frieß · Tel 0 62 62 - 63 81 · Fax 9 50 34 · www.schwanheimerhof.de

Nord-/ Ostsee

Büsum *.FeWo-2Pers. 38qm/FeWo-4Pers. 50qm, Küche, WoZ., SZ., D-Bad, Balkon, Garten, Stellplatz, TV uvm. ☎ 0174/6113066**

Kaiserbad Heringsdorf/Ostsee-Ferienwohng. strandnah Garten Hunde willkommen freie Termine **ab 85 € ☎ 0174/6882835**

Nord-Ostsee-Kanal! Meist befahrene Wasserstraße der Welt. Fewos. Dachterr. Badese. Hauspr. ☎ **04835/1300, landhausmgrashof.de**

Büsum: versch. FeWo, 1-6 Pers. Bezogene Betten bei Anreise. Teilweise Seeblick. ☎ **04834-9204, www.deichträume.de**

NORDSEE: 2NR-Fewos, sep. Eingang, Garage 2 Schlafzimmer, Hausprosp. ☎ **04846/291**

BÜSUM, 3 DZ mit Farb-TV und 1 FeWo. Kühlschrank, Garten. ☎ **04834/8493**

BÜSUM, **.Fewo, 1 - 3 Personen,** 5 min. z. Strand u. Ortskern, Flachbild-Kabel-TV, NR, keine Haustiere, ab 29,- € ☎ **04834/2611 · www.haus-corinna.de**

BÜSUM, DZ u. EZ, TV, Garten, zentr. Lage + ÖF ☎ 0160/171 44 38

BÜSUM, Fewo für 1-2 Pers., Balkon, Parkplatz, Fahrräder, W-Lan, Wäsche inklusive. Ab 29€ p.T., ☎ 048343283

Polnische Ostsee

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

Ihr Anzeigenvermarkter der SoVD Zeitung!

agentur run

- Onlinemarketing
- Mediaplanung
- Kooperationsmarketing

Ansprechpartner
Agentur Neun GmbH
Vanessa Kunz
Pforzheimer Straße 132
76275 Ettlingen
Telefon: 07243/ 53 90-123
E-Mail: vanessa.kunz@agenturneun.de

Gesucht & Gefunden

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen:

Privat-, Kontaktanzeigen,
Gewerbliche Anzeigen oder Reiseanzeigen.

Buchung und Beratung unter
07243 / 5390-123

Teutoburger Wald

Bad Salzuflen FeWo an der Promenade, 1A Lage, privater Garten, überdachte Terrasse. ☎ **0 52 22 / 1 52 17 | fewobadsalzuflen@gmail.com**

Harz

Bad Lauterberg FeWo, Kab.-TV, Sep.-Eing., Ruh.Lage, 2Pers., ab 35,-€/Tag ☎ **05524/1630**

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-lift.de



Tipp für Kinder

Smillas Gespür für Käfer

Die zehnjährige Smilla liebt Käfer über alles. Aber nicht nur deshalb wird sie in der Schule gemobbt. Sie ist auch etwas ungeschickt und bekommt manchmal Wutausbrüche. Zum Glück gibt es dieses verlassene rote Haus mit einem verwilderten Garten, wo Smilla einfach so sein kann, wie sie ist. Doch dieser Rückzugsort gerät in Gefahr, als auch JayJay das Haus für sich beansprucht. Als dann aber eine Investmentfirma das verlassene Grundstück kaufen und das Haus abreißen will, verbünden sich die beiden. Und da ist es sogar ein Riesenglück, dass Smilla sich so gut mit Käfern auskennt.



Anne Jaspersens warmherzige Geschichte handelt von einer Freundschaft, die alles verändert.

Anne Jaspersen: *Smillas Gespür für Käfer*. Tulipan, 240 Seiten, ab 10 Jahren, ISBN: 978-3-86429-647-5, 17 Euro.

Möchtest du das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schicke die Lösung aus „Rolands Rätselecke“ (Betreff: „Käfer“) per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder mit dem gleichen Stichwort per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Oktober.



Rolands Rätselecke

Was krabbelt denn da im Laub?

Jetzt im Herbst bieten herabgefallene Blätter gute Versteckmöglichkeiten für große und kleine Tiere. Auf dem Bild unten kannst du an verschiedenen Stellen Marienkäfer entdecken – aber wie viele sind es insgesamt? Die Anzahl der kleinen Krabbler ist die von uns gesuchte Lösung.



Fotos: Olesia Bilkei, / Adobe Stock



Fröhliche Fehlersuche

Verhextes Halloween

Hat hier etwa ein Zauberspruch nicht funktioniert? Jedenfalls sind auf dem unteren Bild zehn Fehler versteckt – findest du sie? Wenn nicht, kannst du auf Seite 18 nachschauen!



Grafik: VectorBum / Adobe Stock



Voll durchgeblickt

Inklusion bereits in der Antike

Wir leben in einer hochmodernen Zeit. Viele für uns ganz normale Dinge hätten etwa die Menschen im antiken Griechenland wohl für Zauberei gehalten. Trotzdem dachte man dort – vor über zweitausend Jahren – bereits an etwas, das uns heute an vielen Stellen noch immer Probleme bereitet: Über steinerne Rampen erleichterte man nämlich schon damals den Zugang zu Tempeln und anderen Heiligtümern. Darauf wies die Archäologin Debby Sneed hin. Die Wissenschaftlerin sieht darin den Beleg dafür, dass Personen mit Behinderungen in der Antike ganz selbstverständlich Teil der Gesellschaft waren.

Die Geschichte des antiken Griechenlands begann etwa 800 Jahre vor Christus. In Athen lebten damals so bedeutende Denker wie zum Beispiel Platon oder Aristoteles. Dort entstand auch die Idee der Demokratie. Wie aber ging man damals mit Menschen um, die aufgrund ihres Alters oder einer Behinderung in ihrer Mobilität eingeschränkt waren?

Mit eben dieser Frage hat sich Debby Sneed von der staatlichen Universität Long Beach in Kalifornien beschäftigt. Sie untersuchte zahlreiche Schriften sowie Abbildungen auf Vasen oder Kunstwerken. Dabei kam die Wissenschaftlerin zu dem Schluss, dass Behinderungen in der Antike keine Seltenheit waren. Offenbar hatte eine große Zahl der Erwachsenen entweder selbst eine körperliche Einschränkung oder kannte zumindest Betroffene. Daher schloss man diese nicht vom täglichen Leben aus, sondern betrachtete sie als selbstverständlichen Teil der Gesellschaft.



Foto: Thomas / Adobe Stock

Ruinen des Asklepios-Heiligtums in Epidauros, inklusive einer gut erhaltenen Steinrampe für den barrierefreien Zugang.

Bestätigung für diese Haltung der alten Griechen findet Sneed in der damaligen Architektur. Denn an vielen Tempeln, so die Forscherin, fänden sich steinerne Rampen. Diese stellten eine Alternative zu den üblichen Treppenstufen dar und sollten den Besuchern den Zugang erleichtern. In besonderer Weise galt dies laut Debby Sneed für

Gebäude, die Asklepios gewidmet waren, dem griechischen Gott der Heilkunst.

Dass diese Form der Inklusion bereits in der Antike selbstverständlich war, so Sneed, stelle uns heute ein schlechtes Zeugnis aus. Für die Gegenwart sei der Archäologin zufolge ein entsprechend höheres Maß an Rücksichtnahme angebracht.

Max Giermann („Sketch History“) kann Prominente täuschend echt imitieren

Ein Chamäleon der Komik

Die Liste seiner Parodien reicht von Klaus Kinski über Stefan Raab bis hin zu Sigmar Gabriel und Donald Trump. Zudem ist der in Freiburg im Breisgau geborene Schauspieler heimatverbunden und brachte bereits eine eigene Wein-Edition heraus. Am 24. Oktober wird Max Giermann 50 Jahre alt.

Nach seinem Besuch der Schauspielschule „Ernst Busch“ in Berlin ließ sich Max Giermann zum Clown ausbilden. Das dürfte ihm dabei geholfen haben, nach Engagements an diversen Theatern im Fernsehen Fuß zu fassen. Für seine Parodien in der ProSieben-Show „Switch reloaded“ erhielt er zahlreiche Preise.

Vor Kurzem besann sich der aus Baden stammende Giermann auf seine Wurzeln. Mit einem Winzer aus dem Markgräflerland bringt er seit 2024 den Wein „GIER Gutedel“ heraus.



Foto: ZDF/Kristof Galgoczi Nemeth

Max Giermann als US-Verteidigungsminister Robert McNamara in „Sketch History“ – auf ZDF Neo am 11. Oktober um 19.50 Uhr.

Noch einmal begeisterte Sängerin Paola Felix („Blue Bayou“) auf großer Bühne

Auftritt als „größtes Geschenk“

Gemeinsam mit ihrem Mann Kurt Felix moderierte sie in den 1980er-Jahren die beliebte Samstagabendshow „Verstehen Sie Spaß?“. Doch bereits vor ihrer TV-Karriere vertrat die schweizer Sängerin ihr Land zweimal beim Eurovision Song Contest. Am 5. Oktober feiert Paola Felix ihren 75. Geburtstag.

Paola und Kurt Felix gelten bis heute als das „Traum-Paar“ der Unterhaltung. Charmant präsentierten sie Streiche mit versteckter Kamera und führten arglose Menschen aufs Glatteis. Bereits 1990 zog sich die in St. Gallen als Paola Maria Augusta Del Medico geborene Moderatorin jedoch weitgehend aus der Öffentlichkeit zurück.

Zu ihrem Geburtstag machte sie sich nun das, wie sie selber sagt, „größte Geschenk“: In dem Finale des Eurovision Song Contest in Basel sang sie dort noch einmal ihren Hit „Cinéma“.



Foto: picture alliance / dpa

Beim Eurovision Song Contest feierte die Schlagersängerin Paola Felix ein ebenso umjubeltes wie emotionales Comeback.

ARD-Serie zeigt, wie mehrere Leben durch einen Unfall verbunden sind

Ein Schicksal – 113 Menschen

Wenn ein Mensch tödlich verunglückt, sind davon laut Bundesverkehrsministerium durchschnittlich 113 Personen betroffen. Das Leben von Angehörigen, Bekannten oder auch Einsatzkräften ändert sich nachhaltig. Eine sechsteilige Serie im Ersten verknüpft deren Schicksale miteinander.

Ein Reisebus gerät auf die Gegenfahrbahn einer mehrspurigen Straße und hinterlässt eine Schneise der Verwüstung. Für zahlreiche Betroffene, die zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort waren, verändert dieser Sekundenbruchteil von jetzt auf gleich alles. Das gilt für die trauernde Familie des Busfahrers, für einen an Alzheimer erkrankten Zeugen wie auch für einen jungen Feuerwehrmann, der helfen möchte.

Die Serie „Hundertdreizehn“ läuft am 14. und am 15. Oktober jeweils ab 20.15 Uhr im Ersten.



Foto: WDR / Windlight Pictures / Satel Film / Frank Dicks

Riccarda Hövemann (Anna Schudt) sucht an der Unfallstelle nach ihrem Lebensgefährten, den Fahrer des Unfallbusses.



Buchtipp

Deutschland 1946

Damals liegen die Städte in Trümmern und viele Deutsche leben im Elend. Aber es finden auch die ersten freien Wahlen statt. Die Menschen strömen in die Theater oder ins Kino, um Hildegard Knef zu sehen. Dieses Buch erzählt, was da im ersten Jahr nach Adolf Hitler entsteht.

Aus Briefen, Tagebüchern, Reden und anderen Dokumenten zeichnen die Autoren das bewegende Panorama einer echten Pionierzeit: Willy Brandt träumt von einer Karriere in der SPD. Beate Uhse will verzweifelten Frauen helfen. Erich Honecker baut an einer neuen Gesellschaft. Vicco von Bülow hackt Holz und Fritz Walter trainiert französische Soldaten.



Rüdiger Barth, Hauke Friederichs: Deutschland 1946. Das Wunder beginnt. Heyne, 336 Seiten, ISBN: 978-3-453-21897-0, 24 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Deutschland 1946“ entweder per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder aber mit dem gleichen Stichwort per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Oktober.



Denksport

Staatsoberhäupter



Foto: strangeways70 / Adobe Stock

Früher leitete der „Kanzler“ eine herrschaftliche Schreibstube, die Kanzlei. Als Bundeskanzler führt derzeit Friedrich Merz (CDU) die Regierung an. In diesem Suchspiel haben wir die Nachnamen von fünf Personen versteckt, die dieses Amt zuvor inne hatten. Starten Sie bei dem roten „A“ und bewegen Sie sich vor und zurück sowie auf- oder abwärts, nicht aber diagonal! Die Lösung steht auf Seite 18.

Buchtipps

Lebensmut trotz(t) Demenz

Sarah Straub erzählt die Lebensgeschichten von Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Mit diesen Begegnungen möchte sie andere ermutigen, gestärkt mit dem Thema umzugehen. Für die Neurowissenschaftlerin ist ein einfühlsamer Umgang mit Betroffenen die Basis dafür, deren Lebensqualität zu bewahren.



Immer wieder wechselt Straub, die früher selbst pflegende Angehörige war, bei ihren Berichten die Perspektiven. Sie verknüpft die emotionalen Erzählungen mit fachlich eingeordneten, hilfreichen Informationen. So ist das Buch auch eine Orientierungshilfe, wenn es darum geht, Menschen, die an Demenz erkrankt sind, in dieser herausfordernden Zeit liebevoll zu begleiten und neu zu entdecken.

Sarah Straub: *Lebensmut trotz(t) Demenz*. Kösel, 240 Seiten, ISBN: 978-3-466-34843-5, 18 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann schreiben Sie uns mit dem Betreff „Lebensmut“ entweder per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Oktober.

Variante: LEICHT

1		9	6		8	5
7	5	3	○		1	
			7	9	2	
8					1	7
3			6			8
	7	4		○		2
	4	8	6			
	5			3	4	7
2	3	○	4	9		6

Auflösung des Vormonats

7	5	6	2	3	8	9	4	1
8	9	2	7	1	4	5	3	6
3	1	4	6	5	9	2	7	8
1	6	9	4	7	5	3	8	2
4	3	7	1	8	2	6	5	9
2	8	5	9	6	3	7	1	4
6	4	1	5	2	7	8	9	3
5	2	3	8	9	1	4	6	7
9	7	8	3	4	6	1	2	5

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Variante: MITTEL

6			4	1			3
	9		2	7			
	8	7	○			9	2
	○		6		5		
	2		5			8	
		8	9				
2	7				4	3	
			4	9	○	1	
8			5	7			9

Auflösung des Vormonats

7	5	2	1	4	6	8	3	9
4	6	3	9	8	7	1	5	2
8	1	9	3	5	2	6	4	7
2	7	1	8	3	9	4	6	5
3	9	4	5	6	1	7	2	8
5	8	6	7	2	4	9	1	3
1	2	8	4	7	3	5	9	6
6	4	5	2	9	8	3	7	1
9	3	7	6	1	5	2	8	4

Möchten Sie einen weiteren, hier nicht abgebildeten Buchpreis gewinnen? Dann notieren Sie die eingekreisten Zahlen von oben nach unten und schicken Sie diese per E-Mail an: sudoku@sovd.de oder per Post an: SoVD, Redaktion, „Sudoku“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Oktober.

Gib's doch gar nicht, oder?

Löwenkot als Verkaufsschlager

Würden Sie gerne unerwartet auf einen Löwen treffen? Wenn Sie mit „Nein“ antworten, geht es Ihnen genauso wie zum Beispiel Katzen oder Mardern. Möchte man diese aus dem eigenen Garten fernhalten, helfen die Exkremente von Löwen. Der Geruch wirkt zuverlässig – im Zweifel sogar gegen Elefanten.

Zur Abschreckung anderer Tiere findet Löwenkot schon seit einigen Jahren Verwendung. In Japan etwa dienten die Ausscheidungen der königlichen Raubkatzen bereits dazu, Hirsche vom Überqueren von Bahnschienen abzuhalten – mit Erfolg. Das gleiche gilt für den Schutz landwirtschaftlicher Felder in afrikanischen Ländern vor herumstreunenden Elefanten.

Wer nun Löwenkot gerne selbst als Abschreckungsmittel einsetzen möchte, kann sich an den Circus Krone wenden. Das Münchner Unternehmen verkauft die Häufchen seiner Großkatzen im Einmachglas.



Foto: picture alliance / dpa

Dompteur Martin Lacey vom Circus Krone ist sich sicher: Der Kot seines Löwen King Tonga hilft zuverlässig gegen Marder am Auto.

Redensarten hinterfragt

Wozu ein „Fass ohne Boden“?

Mit einem „Fass ohne Boden“ beschreibt man oftmals ein sinnloses Unterfangen oder eine nicht lohnende Investition. Dass man sein Geld nicht in einen derart undichten Behälter wirft, leuchtet auf den ersten Blick ein. Ihren Ursprung aber hat die Redensart in der griechischen Mythologie.

Der Sage nach floh dereinst Danaos, König von Libyen und Stammvater der Griechen, vor seinem Bruder Aigyptos. Ohne Erfolg: Denn um seinen Anspruch auf den Thron zu sichern, zwang Aigyptos seine 50 Söhne dazu, die Töchter des Danaos zu heiraten. Mit Ausnahme von Hypermnestra aber töteten diese noch in der Hochzeitsnacht ihre Ehemänner.

Die Richter des Totenreiches kannten kein Erbarmen. Sie verurteilten die Danaiden dazu, auf alle Ewigkeit Wasser in ein löchriges Gefäß zu schöpfen, in ein „Fass ohne Boden“.



Foto: mashiki / Adobe Stock

Im allgemeinen Gebrauch haben sich Fässer mit Boden bewährt.

Des Rätsels Lösung

Etwas Großes an der Angel (Ausgabe Juli / August, Seite 16)

An der Angel hing ein Frosch.



Verhextes Halloween (Fehlersuche, Seite 16)

Die Unterschiede haben wir im Bild unten markiert.

Staatsoberhäupter (Denksport, Seite 17)

Aufeinander folgen diese Namen: Adenauer, Brandt, Kohl, Schmidt und Merkel.

A	A	A	R	B	A	A
A	A	N	A	R	A	A
K	T	D	A	E	A	A
O	A	A	A	U	A	N
H	L	S	A	A	D	E
A	H	C	E	R	K	A
A	M	A	M	A	E	A
A	I	D	T	A	L	A

Mit spitzer Feder

Buchtip

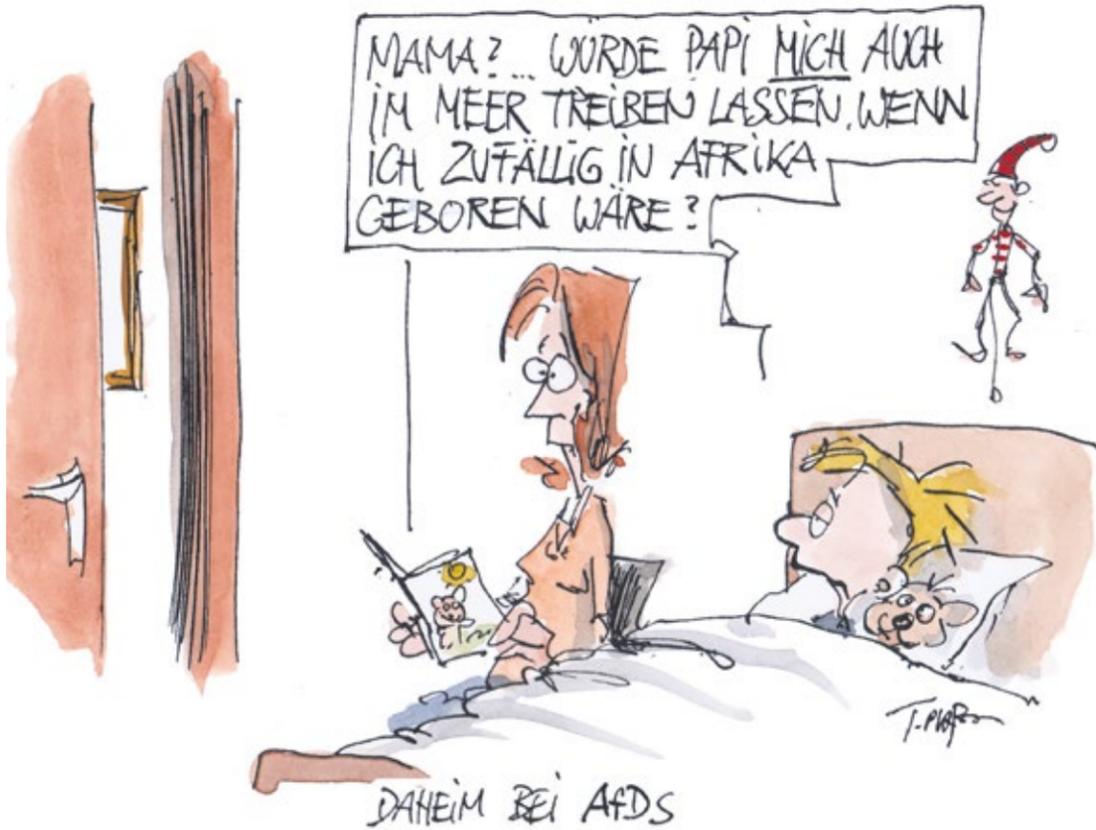
Das geheime Leben der Deutschen

Wenn Deutsche das Besondere und Exotische suchen, dann reisen sie in ferne Länder. Dabei müssten sie nur über den Zaun schauen, nur um die Ecke biegen, und schon würden sie die unglaublichsten Entdeckungen machen. Es ist erstaunlich, welche geheime Welt ans Licht kommt, wenn man sich den Deutschen mit so liebevoller Geduld und freundlicher Neugier nähert, wie Wladimir Kammer es tut. Und weil er dazu noch einen besonderen Sinn für Humor hat, beobachtet er ebenso viel Erheiterndes wie Erstaunliches.



Wladimir Kammer: *Das geheime Leben der Deutschen*. Goldmann, 224 Seiten, ISBN: 978-3-442-31785-1, 24 Euro.

Möchten Sie das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schreiben Sie uns mit dem Betreff „Das geheime Leben der Deutschen“ per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder gerne auch per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Oktober.



Anzeigen

Vorname der Schöneberger	Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)	Maas-Zufluss	Stadt bei Köln	10	ein Musical	Anteilschein	trop. Vogel	Verlassen eines Landes	Titelfigur bei Brecht	ugs.: Herumtreiber	Stadt am Niederrhein	reicher an Jahren	Stadt an der Donau (Bayern)	ausgedehnt
Lederriemen	4				Buchabschnitt				2			Dateiendung für Bilddateien		ugs.: Feier, Party
Gegner des Arminius		Kleinste in Dtl. gültige Münze			Fehlerbestimmung									13
drückende Wärme		8	9											
					Fluss zur Ruwer im Hunsrück		Nadelbaum							
dt. Ostseehafenstadt	keimfrei				seemännisch: Schiffs-tau									
Spielgerät beim Curling														5
Verbrauch von Speisen														
niederländ. Name der Rur														
Zwischenmahlzeit														
Ungeziefer														

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Das Lösungswort zum Gewinnen eines weiteren, hier nicht abgebildeten Buchpreises bitte bis zum 15. Oktober einsenden an: SoVD, Redaktion, Stichwort: „Kreuzworträtsel“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin oder per E-Mail an: kreuzwortraetsel@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse und Mitgliedsnummer anzugeben!

Sie haben Fragen rund um den Garten, Tiere, Natur- und Umweltschutz?

Das NABU-Naturtelefon ist für Sie da!

☎ 030.28 49 84-60 00
Montag-Freitag, 9 bis 16 Uhr

ADOPTIVELTERN GESUCHT

Helpen Sie uns, Meeresschildkröten und ihre Lebensräume zu schützen!

PATENSCHAFT ÜBERNEHMEN

Mehr Infos erhalten Sie unter turtle-foundation.org/patenschaft

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

S O P E R E T T E K U R K U H
M A D A M O T T O M O T O R
M I E T A U T O R E B H I P
G E R N G A S E E A D L E R
R F E H L S T A R T R O
M A T I N E E A D P U T Z
L O U I S R E D D I R E U E
D N W A S S E R G R A B E N
B E R A T E N P A G E R T
E I K E L C H
U N W I L L E A H A
G L O S S E R U D E R
M V O R A N E N Z

0327 Zahlungsmittel (1-14)



JETZT IN IHRER APOTHEKE VOR ORT

Zwischen Meinung und Medizin

Wie evidenzbasierte Informationen Orientierung geben.



APOTHEKEN Umschau

Gesundheit hat einen Ort.

Gut geschützt durch die Erkältungszeit

mit den Pflegehilfsmitteln von meinPflegeset

Nach § 40 SGB XI ab Pflegegrad 1*

So einfach gehts:

- 1 **Unterlagen** telefonisch oder online **anfordern** oder auf unserer Webseite **downloaden**
- 2 **Antrag ausfüllen** und an uns zurück **senden** – wir kümmern uns um den Rest
- 3 **Pflegeset zuzahlungsfrei erhalten** und jederzeit an Ihre Bedürfnisse anpassen

*Setzt einen entsprechenden Bedarf laut § 40 Absatz 2 SGB XI und die Notwendigkeit im Einzelfall voraus.



Haben Sie Fragen? kontakt@mein-pflegeset.de

Kostenfrei anrufen **0800 000 83 64 (Mo-Fr 8-20 Uhr)**

Weitere Infos unter www.mein-pflegeset.de

meinPflegeset - ein Service von Praxis Partner
 Praxis Partner ist seit über 40 Jahren ein starker Partner an der Seite von Arztpraxen, medizinischen Versorgungszentren und ambulant operierenden Zentren in ganz Deutschland.



Praxis Partner GmbH
 In den Fritzenstücker 9-11
 65549 Limburg

fachversand@praxis-partner.de
www.praxis-partner.de



Treffpunkt Zukunft! Inklusion durch Innovation.

Gemeinsam die Zukunft gestalten.



29. – 30. Oktober 2025,
NürnbergMesse
consozial.de

Folgen Sie uns auf



DIE KONGRESSMESSE
DER SOZIALWIRTSCHAFT
Einzigartig vielfältig.

Veranstalter

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



#BAYERN.
GEMEINSAM.
STARK.

Organisation und Durchführung

NÜRNBERG MESSE



Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de

Bestell-Telefon: 073 34/96 540



Entwicklung und Herstellung
im eigenen Haus



Seit 1903 Naturheilmittel und
Kosmetik höchster Qualität!

Hyaluronsäure 500 mg

Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Jede Kapsel enthält 500 mg Hyaluronsäure und 40 mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

(57g = €342,11/ €315,79/kg)

Best.-Nr. 864 90 Kapseln € 19,50
ab 3 Packungen nur € 18,00



Magnesium 400-supra-Kapseln

Magnesium verbessert die Funktion der Muskeln, insbesondere bei körperlicher Anstrengung. Es fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Jede Kapsel enthält 400 mg reines Magnesium.

Aktion im Oktober 2025:
Zu jeder Packung ➔ 1 Packung GRATIS!

Best.-Nr. 129 120 Kapseln (91g = € 93,41/kg) € 8,50
Best.-Nr. 135 300 Kapseln (229g = € 76,42/kg) € 17,50



Erotisan-Manneskraft

Die Kapseln unterstützen die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und tragen dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz, Damianablättern, Sabalfrüchten, sowie Guarana sind seit langem für ihre anregende Wirkung bekannt.

Best.-Nr. 1043 120 Kapseln (90g = €238,89/kg) € 21,50
ab 3 Pack. (90g = €211,11/kg) nur € 19,00



Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln (*Perna canaliculus*) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit vorkommen. Jede Kapsel enthält 500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 150 Kapseln (88g = € 153,41/kg) € 13,50
Best.-Nr. 1850 300 Kapseln (178g = € 140,45/kg) € 25,00



Bio-Hagebutten-Pulver

100% reines Hagebuttenpulver aus kontrolliert biologischem Anbau. Bio-Hagebutten-Pulver eignet sich unter anderem zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft. Von Natur aus mit Galaktolipiden.

Best.-Nr. 563 500-g-Dose (je 1kg = € 24,00) € 12,00
ab 3 Dosen (je 1kg = € 22,00) nur € 11,00



Vitamin B12 Supra 200µg

Vitamin B12 spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie im Energiestoffwechsel des Menschen. Jede Tablette hochdosiert mit 200µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten (51g = € 127,45/kg) € 6,50
ab 3 Pack. (51g = € 116,67/kg) nur € 5,95



Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt! Wichtig für die Erhaltung von Gedächtnis, Lernfähigkeit und geistiger Fitness ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen, die auf die Funktion von Gehirn, Psyche und Nervensystem abgestimmt sind.

Best.-Nr. 81 180 Kapseln (72g = € 187,50/kg) € 13,50
ab 3 Pack. (72g = € 166,67/kg) nur € 12,00

Willkommens-GUTSCHEIN: 32

...Gutschein-Nummer auch telefonisch und online einlösbar!

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön GRATIS und VERSANDKOSTENFREI*

Vitamin C + Zink Langzeit-Kapseln, 60 Stück

Für gesunde, vitale Abwehrkräfte!

Außerdem erhalte ich kostenlos den großen Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog mit über 900 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles Kosmetik-Probeseit!

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96046	Vitamin C + Zink Langzeit-Kps.	1	GRATIS	

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz. Alle Informationen zu unseren Produkten und die AGB finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/sovs251032

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 32
73342 Bad Dittzenbach
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 5444
Abteilung 32
www.kraeuterhaus.de

Namc, Vorname _____
Straße, Nr. _____
PLZ, Ort _____
Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____
Datum, Unterschrift _____

KURdirekt

8 Tage p.P. ab **€ 697,-*** statt ~~€ 747,-~~

Jetzt buchen und bis zum 31.10.25 Frühbucher-Ermäßigung von € 50,- p.P. sichern!*

Erholungsreise nach Bad Füssing

Verbringen Sie erholsame Urlaubstage in Bad Füssing. Der im Herzen des Passauer Landes gelegen Kurort Bad Füssing gilt als beliebtestes Heilbad Europas.



INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7/14/21x Übernachtung im 3+ Kurhotel Panland
- ✓ 7/14/21x Halbpension
- ✓ Obst und Mineralwasser bei Anreise im Zimmer
- ✓ Kostenfreie Nutzung von Sauna, Infrarotkabine und Fitnessraum im Hotel
- ✓ 1x Eintritt in die THERME EINS (ca. 5 Std.) pro Woche
- ✓ 1x Eintritt in die Johannesbad Therme (ca. 5 Std.) pro Woche
- ✓ Kostenfreier Internetzugang
- ✓ Örtliche Reiseleitung

TERMINE & PREISE 2025/2026 p.P.

im Doppelzimmer Anreise: montags	8 Tage / 7 Nächte im DZ	Verl.-Woche
A 01.12.; 08.12.; 15.12.* ² 05.01.; 12.01.; 19.01.; 26.01.	€ 697,- statt € 747,-	€ 449,-
B 03.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11. 02.02.; 09.02.; 16.02.; 23.02.	€ 777,- statt € 827,-	€ 499,-
C 20.10.; 27.10. 02.03.; 09.03.; 16.03.; 23.03.	€ 847,- statt € 897,-	€ 569,-
D 30.03.; 06.04.; 13.04.; 20.04.; 27.04.; 04.05.; 11.05.; 18.05.; 25.05.; 01.06.; 08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.; 06.07.; 13.07.; 20.07.; 27.07.; 03.08.; 10.08.; 17.08.; 24.08.; 31.08.; 07.09.; 14.09.; 21.09.; 28.09.; 05.10.; 12.10.	€ 897,- statt € 947,-	€ 599,-

Hinweise:
 *Schon im Streichpreis berücksichtigt! Ab 01.11.25 gelten die normalen Preise ohne Ermäßigung.
 *²Letzte Rückreise am 22.12.25
 > **Kurtaxe** ist zahlbar vor Ort (ca. € 3,40 p.P./Tag).
 > **Verlängerung:** Der Preis der Verlängerungswoche entspricht der jeweiligen Saisonzeit während des Aufenthalts.
 > **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert.
 > **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.kurdirekt.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.kurdirekt.de/datenschutz-erklaerung

Reisecode: SOVD

Weitere Termine für 2026 finden Sie in unserem neuen Katalog 2026 - jetzt kostenlos anfordern!



IHR HOTEL: 3+ Kurhotel Panland

Lage: Das Kurhotel Panland liegt im Zentrum bad Bad Füssing, nur wenige Gehminuten vom Kurpark, der THERME EINS und der Europa Therme entfernt.

Zimmer/Ausstattung: Die 92 gemütlichen Zimmer sind mit Dusche/WC, Sat.-TV, Telefon, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Kühlschrank und Balkon ausgestattet. Darüber hinaus sind ein Lift, kostenfreier Internetzugang (WLAN), Lobby-Bar und zwei Restaurants vorhanden.

Freizeit/Kur/Unterhaltung: Im Wellnessbereich des Hotels warten Sauna und Infrarotkabine sowie wohltuende Wellnessbehandlungen (gg. Aufpreis) auf Sie. Einmal pro Woche können Sie das Angebot der THERME EINS sowie der Johannesbad Therme nutzen.



3+ Kurhotel Panland



Zimmerbeispiel, 3+ Kurhotel Panland



Sauna, 3+ Kurhotel Panland

REISE KÖNIG

8 Tage p.P. ab **€ 1.177,-*** statt ~~€ 1.277,-~~

Jetzt buchen und bis zum 30.11.25 Frühbucher-Ermäßigung von € 100,- p.P. sichern!*

Flusskreuzfahrt „Donauwalzer“

Verbringen Sie eine abwechslungsreiche Kreuzfahrt auf einem der größten Flüsse Europas. Lehnen Sie sich an Bord ganz entspannt zurück und lassen Sie die herrlichen Landschaften auf Ihrem Weg durch Österreich, die Slowakei und Ungarn an sich vorüberziehen. Während Ihrer Flusskreuzfahrt sehen Sie die beeindruckenden Donaumetropolen, wie Wien, Budapest und Bratislava.

IHR REISEVERLAUF

Tag	Hafen	An	Ab
1	Abholung an Ihrer Haustür, Busreise nach Passau und Einschiffung.		17:00 Uhr
2	Ybbs (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zum Ausflug nach Maria Taferl.	06:00 Uhr	12:00 Uhr
	Wien (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zur Fahrt auf dem Prater.	20:30 Uhr	-
3	Wien (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zur Stadtrundfahrt/-gang.		19:00 Uhr
4	Budapest (Ungarn) mit Möglichkeit (exkl.) zur Stadtrundfahrt/-gang.	12:00 Uhr	-
5	Budapest (Ungarn) mit Möglichkeit (exkl.) zur Teilnahme an einer Puszta-Rundfahrt.		14:00 Uhr
6	Bratislava (Slowakei) mit Möglichkeit (exkl.) zum Stadtrundgang.	08:00 Uhr	14:00 Uhr
7	Melk (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zum Besuch des Benediktinerstifts.	07:30 Uhr	13:30 Uhr
8	Passau, Ausschiffung und Rückreise bis zu Ihrer Haustür.	07:30 Uhr	



Kabinenbeispiel, 4+ BELVEDERE

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7x Übernachtung an Bord der 4++ BELVEDERE und Kreuzfahrt gemäß Reiseplan
- ✓ Vollpension an Bord
- ✓ Freie Teilnahme am Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Kreuzfahrtleitung & deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren*³

TERMINE & PREISE 2026 p.P.

Abfahrtstermine: montags	2-Bett Hauptdeck vorn/achtern (HX)	2-Bett Mitteldeck achtern (MX)	2-Bett Oberdeck achtern (OX)
A 23.03.; 30.03. 26.10.	€ 1.177,- statt € 1.277,-	€ 1.507,- statt € 1.607,-	€ 1.807,- statt € 1.907,-
B 06.04.* ² ; 13.04. 19.10.	€ 1.277,- statt € 1.377,-	€ 1.627,- statt € 1.727,-	€ 1.927,- statt € 2.027,-
C 04.05. 06.07.; 13.07.; 20.07.; 27.07.; 03.08.; 10.08.* ² ; 17.08.; 24.08. 29.09.	€ 1.377,- statt € 1.477,-	€ 1.727,- statt € 1.827,-	€ 2.077,- statt € 2.177,-
D 11.05.* ² 01.06.; 08.06.; 15.06.; 22.06.; 29.06.* ² 31.08. 21.09.* ²	€ 1.477,- statt € 1.577,-	€ 1.777,- statt € 1.877,-	€ 2.177,- statt € 2.277,-

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN p.P.

- > Aufpreis **Ausflugspaket:** (Ausflüge Wien, Budapest, Bratislava, Melk) € 149,-
- > Aufpreis **Getränkpaket:** € 224,-

Hinweise:

- *Sie erhalten € 100,- p.P. Frühbucher-Ermäßigung bei Buchung bis 30.11.25 (schon im Streichpreis berücksichtigt!).
- *²**Single-Spezial:** Zuschlag für Kabinen zur Alleinbenutzung um 50% reduziert (begrenzt Kontingent).
- *³Ausgenommen regionale Bettensteuern, Kurtaxen oder kommunale Tourismusabgaben.
- > Weitere **Kabinenkategorien** auf Anfrage.
- > **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert.
- > **Routenänderungen** vorbehalten.
- > **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.reise-koenig.de/rechtliche-hinweise/datenschutz

Reisecode: SOVD



Ihre Reiseroute

Weitere Termine für 2026 finden Sie in unserem neuen Katalog 2026 - jetzt kostenlos anfordern!



Beratung & Buchung: **0800 - 228 42 66**
gebührenfrei / Mo.-Fr.: 9-17 Uhr

Online buchbar direkt unter: **www.kurdirekt.de**
Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!

Beratung & Buchung: **0800 - 55 66 700**
gebührenfrei / Mo.-Fr.: 9-17 Uhr

info@reise-koenig.de

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS








BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR




Burg-Harz-Horizonte Special

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

- **5 Tage / 4 Übernachtungen** HP+ inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket mit tollen Inklusivleistungen (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, Begrüßungsdrink, Live-Musik, Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels, u. v. m.)
- **4 Abendessen** vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl im Restaurant „Burghof“
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf das Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- **Wertgutschein** Hotel-Shop
- **1 x 4-Tages-HarzCard - die All-Inclusive-Card**
Freier Eintritt zu über 100 abwechslungsreichen Erlebnissen - von Seilbahnen, Bergwerken und Thermen bis hin zu Museen, Burgen, Tierparks und Naturabenteuern für die ganze Familie

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.09. bis 21.12.25
WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 €/ Nacht (Fr & Sa).
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

je Erw.
im DZ

444,- €



Jetzt bis zu
**35%
Vorteil!**

Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

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

KEIN RISKI

Große TAUSCH-AKTION:

10,- Euro für nur € 10,- aus Ihrem Portemonnaie!

Im Tausch:
€ 10,-



2-Euro Portugal
„Welpfadfinder und Jugendbewegungen“



2-Euro Spanien
„Altstadt von Salamanca“



2-Euro Litauen
„Für die Verteidigung“



2-Euro San Marino
„Heiliger Marinus“



2-Euro Slowakei
„Marathonlauf“



Gemeinsame Rückseite
Ø je 25,75 mm

✓ Tauschen Sie 5 x 2-Euro-Münzen gegen € 10,-! Sie sparen fast 60 Euro!

✓ Prägefrische Sammlerqualität, also noch nie im Umlauf gewesen!

✓ **Offiziell - kursgültig - gesucht!** Riesige Nachfrage: in dieser Zusammenstellung nie im Portemonnaie zu finden!

6. Echte Goldmünze in Barrenform „Vierzehn Sonnenblumen“ von Vincent van Gogh!

Die weltberühmten „Vierzehn Sonnenblumen“ als Goldbarren-Münze, in Farbe, 999er Gold!

nur € 19,95 statt € 59,95

Auch bestellbar unter: <http://aktion.new-coins.de>

7. 2-Euro-Münze als Künstlerausgabe in Farbe zum großen Ereignis „Mauerfall“!

Mit 24-Karat-Feinvergoldung und Kaltmetalle-Farbaufgabe!

nur € 14,50 statt € 24,50

Meine Bestellung

Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe bei jeder Lieferung ein 14-tägiges Rückgaberecht! (Rückgabe zzgl. € 5,95 Versandkostenanteil - Porto, Verpackung, Versicherung - Ausverkauf vorbehalten)

1.-5. **Euro-Komplett-Set:** 5 x 2-Euro-Gedenkmünzen (bankfrisch) zum **Tauschpreis** von nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)

6. **Goldmünze „Vierzehn Sonnenblumen“** - Vincent van Gogh in 999/1000 Feingold zum Preis von nur € 19,95 statt € 59,95!

7. **2-Euro-Münze „Mauerfall“** mit 24-Karat-Feinvergoldung als Künstlerausgabe in Farbe für nur € 14,50!

Bitte Coupon ausfüllen und einsenden an:
Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG
Buchhorstblick 7a · 38162 Weddel
Fax: 0 53 06 / 95 95 77
E-Mail: service@srh-ltd.de

Vertrags-Garantie/Widerrufsrecht: Ohne Angaben von Gründen können Sie Ihren Auftrag innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Eine kurze Nachricht oder Rücksendung der Ware an SRH genügt. Sie tragen die unmittelbaren Kosten für die Rücksendung an Sir Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Buchhorstblick 7a, 38162 Weddel. Es gelten unsere AGB. Die Sie unter www.srh.de einsehen oder schriftlich bei uns anfordern können. **Quittung:** Bitte die Verwendung Ihrer persönlichen Daten für Werbung erfolgt vorab und nur mit SRH. Der Widerruf ist jederzeit möglich. Der Post an SRH oder E-Mail an dienstschutz@srh.de

Bitte tragen Sie hier Ihre Adresse ein!

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Geburtsdatum _____

Kunden-Nr. _____

Ja, ich möchte auch unverbindlich den kostenlosen SRH-Ansicht per E-Mail erhalten. Der Newsletter kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen abbestellt werden. (opt. ID)

E-Mail _____

Unterschrift

Wechseln Sie zum E-Paper!

Scan mich!

- > **schneller bei Ihnen als im Postversand**
- > **enthält alle Landesbeilagen**
- > **für Tablets und Smartphones**
- > **schont die Umwelt**



Der kürzeste Weg geht über das Smartphone. Dazu einfach den QR-Code-Scanner öffnen und über den Code halten. Den nun erscheinenden Link tippen Sie an. Wenn auf Ihrem Gerät noch kein Scanner installiert ist, finden Sie diesen im AppStore oder bei Google Play. Sie können sich auch direkt über die Website ummelden: www.sovd.de/e-paper

Foto: Miljan Živković / Adobe Stock; Collage: SoVD



Viel Sport, ein buntes Rahmenprogramm und das Thema „Kinder mit Behinderungen“ als Schwerpunkt

Alles bereit für den 10. SoVD-Inklusionslauf

Die letzten Vorbereitungen laufen, damit die inklusive Sportveranstaltung auf dem Tempelhofer Feld wieder ein voller Erfolg wird. Wer mit dabei sein will, kann sich ganz bequem im Internet unter www.inklusionslauf.de anmelden.

Es ist nicht mehr lange bis zur Jubiläumsausgabe vom SoVD-Inklusionslauf. Am 11. Oktober treffen sich Sportbegeisterte mit und ohne Beeinträchtigungen aus ganz Deutschland bereits zum zehnten Mal auf dem

Tempelhofer Feld in Berlin, um gemeinsam Sport zu machen und die besondere Atmosphäre zu genießen.

Auch die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier wird wieder an den Start gehen und hebt den besonderen Charakter des Inklusionslaufes hervor: „Ich freue mich riesig darauf, auch dieses Jahr wieder mit dabei zu sein. Denn das Tollste hierbei ist, dass es nicht ums Gewinnen geht, sondern darum, sich gegenseitig zu unterstützen, Verständnis füreinander aufzubauen und einfach einen großartigen Tag zusammen zu erleben.“

In diesem Jahr ist ein inhaltlicher Schwerpunkt des Rahmenprogramms das Thema „Kinder mit Behinderungen“. Wie kaum eine andere Sportveranstaltung bietet der Inklusionslauf Kindern mit Behinderungen die Möglichkeit, ihre Wünsche



Fotos: Sascha Pfeiler

Auch das gehört zum Inklusionslauf: Bevor es losgeht, wärmen sich alle zusammen auf und bringen sich auf Betriebstemperatur. Am 11. Oktober geht es wieder auf die Strecke.

und Bedürfnisse zu erfüllen. Gemeinsam starten alle Kinder, um Freude an Bewegung miteinander zu erleben.

Nach der Eröffnung durch Michaela Engelmeier und den diesjährigen Schirmherrn Fabian Drescher um 10 Uhr sind dann die Kinder beim Bambini-Lauf als Erstes auf der Strecke. Bis mittags folgen der Staffellauf und die Rennen über die

kürzeren Distanzen. Die Musikgruppe Mental Shakedown, eine Tombola mit spannenden Preisen und die Auszeichnung der SoVD-Superheld*innen des Jahres bilden das Bühnenprogramm zur Mittagszeit. Um 13 Uhr ist der Start für die langen Distanzen über fünf und zehn Kilometer.

Abseits der Strecke und der Bühne gibt es Infozelte, Essen

und Trinken sowie viele Angebote wie den allseits beliebten Mitmachparcours, bei dem Geschicklichkeit und Koordination gefragt sind.

Anmeldungen zum Lauf sind unter www.inklusionslauf.de und für Kurzschnellläufer auch noch am 11. Oktober direkt auf dem Veranstaltungsgelände möglich, sofern es noch freie Startplätze gibt. str



Der Mitmachparcours lädt zum Ausprobieren ein.

Impressum

SoVD – Soziales im Blick erscheint jeweils zum Monatsanfang (11 Ausgaben/Jahr). Herausgeber ist der Sozialverband Deutschland e.V., Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Vorstand: Michaela Engelmeier, Sandra Fehlberg. Der SoVD ist eingetragen beim Amtsgericht Berlin-Charlottenburg mit der Vereinsregisternummer VR 20029 B.

Redaktion: Veronica Sina (Redaktionsleitung, verantwortl./veo), Joachim Schöne (Stellv./jos), Eva Lebenheim (ele), Sebastian Triesch (str), Brigitte Grahl (bg), Denny Brückner (Druckvorstufe), Nancy Gühne (Redaktionsassistenz). E-Mail: redaktion@sovde.de

Werbung: Veröffentlichte Anzeigen oder enthaltene Werbebeilagen stellen keine Empfehlung des SoVD für Produkte oder Dienstleistungen dar.

Gewinnspiele: Der Bezug von „Soziales im Blick“ ist an eine Mitgliedschaft im SoVD gebunden. Zur Teilnahme an Verlosungen oder Gewinnspielen sind ausschließlich SoVD-Mitglieder berechtigt; Mitarbeitende der Bundesgeschäftsstelle sind davon ausgeschlossen. Anspruch auf einen Gewinn besteht nicht.

Anzeigenverwaltung: Agentur Neun GmbH, Pforzheimer Straße 132, 76275 Ettlingen,

Telefon: 07243/5390123 oder 0176/47129886 (mobil), E-Mail: sovde@agenturneun.de.

Druck und Verlag: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co. KG, Wilhelmine-Reichard-Straße 1, 34123 Kassel.

Auflage: Die verbreitete Auflage wurde von der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e.V.



(IVW) geprüft. Sie betrug im 2. Quartal 2025 insgesamt 359.968 Exemplare. Zudem erhielten die vorliegende Ausgabe nach Verlagsangabe 83.538 Personen als E-Paper.

Datenschutz: Der SoVD verarbeitet personenbezogene Daten auf der Grundlage gesetzlicher Regelungen oder erteilter Einwilligungen. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.sovd.de/kontakt/datenschutz.