



Foto: Christian Müller/Adobe Stock

Im Kanzleramt einigten sich die Koalitionsspitzen zum Bundeshaushalt 2024. Der Beschluss muss noch den Bundestag passieren.

Angesichts höherer Kosten für Geringverdienende fordert SoVD gerechten Sozialausgleich

Sparhaushalt zulasten Ärmere

Nach langen Diskussionen einigte sich die Bundesregierung Ende vergangenen Jahres auf einen neuen Haushalt. Der bringt vor allem höhere Kosten – unter anderem beim Heizen und Tanken. Das trifft Menschen mit niedrigem Einkommen besonders hart. Ohne Sozialausgleich können sie die weiter steigenden Preise schon jetzt kaum abfedern. Enttäuscht von dem Kompromiss der Koalition zeigte sich daher der SoVD. Die Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier bekräftigte das Eintreten des Verbandes für einen fortschrittlichen Sozialstaat. Hierbei dürften auch höhere Steuern für Wohlhabende kein Tabu sein.

Eine Entscheidung des Bundesverfassungsgerichtes brachte die Ampelkoalition Mitte November in Bedrängnis. Dem Urteil des höchsten deutschen Gerichtes zufolge darf sich der Bund Notlagenkredite nicht für spätere Jahre auf Vorrat zurücklegen. Das aber hatte die Bundesregierung zur Finanzierung der Energiepreiskontrolle und der Fluthilfe im Ahrtal getan. Unter Hochdruck musste sie daher einen Nachtragshaushalt für 2023 sowie einen neuen Haushalt für 2024 beschließen. Angesichts vieler entgegengesetzter Auffassungen der miteinander regierenden Parteien gestaltete ebendas sich jedoch schwierig.

Während die FDP zusätzliche Kredite und ein erneutes Aussetzen der Schuldenbremse ablehnte, forderten die Grünen einen Abbau klimaschädlicher Subventionen. Die Meinungsverschiedenheiten gingen so weit, dass sich Bundeskanzler Olaf Scholz (SPD) genötigt sah, klarzustellen, dass es keinen Abbau des Sozialstaates in Deutschland geben werde.

Höheres Bürgergeld kam zum Jahresbeginn

Während der Verhandlungen hatte der SoVD immer wieder vor Kürzungen im Sozialbereich gewarnt. Diese blieben nun weitgehend aus. So wurde etwa das Bürgergeld wie vorgesehen

zum Jahreswechsel erhöht, und auch die Kindergrundsicherung soll 2025 an den Start gehen. In einer ersten Reaktion begrüßte das die Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. Allerdings, so Engelmeier, hätte sie sich einen Haushalt gewünscht, der Fortschritt auch tatsächlich möglich macht. Konkret nannte sie das Aussetzen der Schuldenbremse und höhere Steuern für Wohlhabende. Stattdessen gingen die Beschlüsse zulasten der Verbraucher*innen und des Klimaschutzes.

Auf eine spürbare Mehrbelastung müssen sich die Menschen bei den Energiekosten einstellen. Die Koalition will den CO₂-

Fortsetzung auf Seite 2

Sie machen unseren Alltag besser

Verleihung des Deutschen Engagementpreises

Seite 3



Ältere zu wenig geschützt?

Institut für Menschenrechte kritisiert Bundesregierung

Seite 6



Viele Änderungen im neuen Jahr

Neuerungen 2024

Seite 7



Demenz oder Vergesslichkeit?

Richtige Diagnose von entscheidender Bedeutung

Seite 9



Wir wünschen allen SoVD-Mitgliedern
und Freund*innen unseres Verbandes
ein gutes und gesundes Jahr 2024!

SoVD-Bundesvorstand
SoVD-Vorstandsvorsitzende

Hier befindet sich das neue
Adressfeld für die Etikettierung
im Einzelversand

Angesichts höherer Kosten für Geringverdienende fordert der SoVD einen gerechten Sozialausgleich

Sparhaushalt zulasten ärmerer Menschen

Fortsetzung von Seite 1

Preis beim Tanken und Heizen mit fossilen Energien anheben. Dieser steigt von zuletzt 30 Euro pro Tonne zum 1. Januar 2024 auf 45 Euro. Die damit erzielten Einnahmen fließen in den sogenannten Klima- und Transformationsfonds, aus dem unter anderem Projekte für den Klimaschutz finanziert werden.

Ende der Preisbremsen für Strom und Gas

Teurer werden somit neben Benzin und Diesel fürs Autofahren auch Öl und Gas zum Heizen. Eine Familie mit einem Heizbedarf von 20.000 Kilowattstunden muss nach Berechnungen des Vergleichsportals Verivox mit jährlichen Mehrkosten von 78 Euro beim Gas und 96 Euro bei einer Ölheizung rechnen.

Durch den Wegfall eines ursprünglich geplanten Bundeszuschusses zu den Entgelten für das Stromnetz steigen auch die Preise für Strom. Während die Koalition nach ihrem Kompromiss zum Haushalt an der geplanten Senkung der Stromsteuer für das produzierende Gewerbe festhält, ließ sie die

staatlichen Gas- und Strompreisbremsen zum Jahreswechsel auslaufen.

Förderung für den Kauf von Elektroautos beendet

Wer plant, sich ein E-Auto anzuschaffen, erhält hierfür künftig keine staatliche Umweltprämie mehr. Die Möglichkeit, einen entsprechenden Zuschuss zu beantragen, lief kurzfristig am 17. Dezember 2023 aus. Zuvor gestellte Anträge werden noch bearbeitet.

Teurer werden zudem Plastikprodukte. Auf diese erhebt die Europäische Union (EU) eine Abgabe, die bisher aus Steuern bezahlt wurde. Jetzt stehen die Unternehmen hierfür selbst in der Pflicht, können entsprechende Kosten jedoch an die Verbraucher*innen weitergeben.

Keine Subventionen mehr in der Landwirtschaft

Die Steuerbefreiung beim Flugbenzin stieß bei Umweltverbänden seit Langem auf Unverständnis. Nun hat die Bundesregierung angekündigt, Kerosin zumindest im nationalen Luftverkehr zukünftig zu

besteuern. Dadurch könnten innerdeutsche Flüge teurer werden.

Auch im Bereich der Landwirtschaft setzt die Koalition den Rotstift an. Hier erhielten Betriebe bisher einen Teil der für ihren Kraftstoffverbrauch gezahlten Energiesteuer („Agrardiesel“) auf Antrag zurück. Land- und forstwirtschaftliche Fahrzeuge waren zudem von der Kfz-Steuer befreit. Mit diesen Vergünstigungen soll nun Schluss sein.

SoVD schlägt Schritte aus der Krise vor

Der Abbau klimaschädlicher Subventionen ist aus Sicht des SoVD der richtige Weg. Denn von diesem Geld profitieren vor allem einkommensstarke Haushalte. An insgesamt zwölf Punkten machte der Verband deutlich, wie sich diese und andere Verteilungsfragen sozial gerecht lösen lassen.

So ist der SoVD unter anderem dafür, die Schuldenbremse zu reformieren und krisenbedingte Zufallsgewinne bei Unternehmen abzuschöpfen. Eine Vermögenssteuer und ein hö-



Foto: Kay Nietfeld / picture alliance, dpa

An vielen Stellen setzte die Regierung den Rotstift an. Ohne staatliche Hilfen werden dies viele Menschen spüren.

herer Spitzensteuersatz könnten dafür sorgen, dass sich die Schere zwischen Arm und Reich nicht immer weiter öffnet.

Für den Verband steht zudem fest, dass der Staat Menschen mit niedrigem Einkommen vor Energiearmut schützen muss. Eine gezielte Unterstützung wäre das im Koalitionsvertrag vorgesehene Klimageld, mit dem sich höhere Belastungen durch Maßnahmen zum Klimaschutz sozial abfedern lassen.

Unter der Überschrift „12 Schritte aus der Krise“ forderte der SoVD alle demokratischen Parteien dazu auf, gegen die weitere Spaltung der Gesellschaft vorzugehen und sich gemeinsam für eine Gesellschaft einzusetzen, die alle Menschen im Blick behält.

Die kompletten Forderungen des SoVD für ein gerechtes und soziales 2024 finden Sie ab Januar unter: www.sovd.de. jos

Daten gehen automatisch ans Finanzamt

Angaben zur Rente bei der Steuererklärung

Wer eine Rente bezieht, muss unter bestimmten Umständen eine Steuererklärung abgeben. Die Daten hierfür schickt die Deutsche Rentenversicherung direkt an das Finanzamt. Eine Bescheinigung hierüber gibt es auf Wunsch aber auch per Post.

Überschreitet ihr zu versteuerndes Einkommen den jährlichen Grundfreibetrag, kommen auch Rentner*innen um eine Steuererklärung nicht herum. Für das Jahr 2023 beträgt der Freibetrag bei Alleinstehenden 10.908 Euro und bei Verheirateten 21.816 Euro. Immerhin müssen sie die Zahlen zur gesetzlichen Rente nicht mehr von Hand eintragen, da das Finanzamt diese automatisch erhält. Anders sieht es aus, wenn Steuerpflichtige ein Computer-

programm nutzen, in das sie ihre Daten selbst eingeben.

Für diesen Fall stellt die Rentenversicherung mit der „Information über die Meldung an die Finanzverwaltung“ eine kostenlose Bescheinigung zur Verfügung. Einmal beantragt, kommt die Bescheinigung dann in den folgenden Jahren ganz automatisch bis Ende Februar in den heimischen Briefkasten. Beim ersten Mal allerdings muss sie zunächst unter Angabe der persönlichen Rentenversicherungsnummer über das Kundenportal oder den Online-Service der Rentenversicherung angefordert werden. Gehen Sie hierfür im Internet auf die Seite: www.deutsche-rentenversicherung.de. jos



Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

Liegen dem Finanzamt Daten schon vor, dann spart das viel Zeit und Mühe.

Bundesrat will Entnahme ohne vorherige Zustimmung möglich machen

Zu hohe Hürden bei Organspende

Seit Jahren ist die Zahl der Organspenden in Deutschland zu niedrig. Die Bundesländer dringen daher auf eine grundlegende Änderung der rechtlichen Regeln. Im Bundesrat forderten sie ein Gesetz, nach dem die Entnahme von Organen auch ohne die Zustimmung der Betroffenen erlaubt ist.

Ende vergangenen Jahres verabschiedete die Ländervertretung einen Antrag, in dem sie die Bundesregierung dazu auffordert, die sogenannte Widerspruchslösung in das Transplantationsgesetz aufzunehmen. Ein erster Anlauf hierzu war 2020 im Bundestag gescheitert.

Damals beschloss das Parlament eine Regelung, wonach Organspenden nur mit aus-

drücklicher Zustimmung erlaubt bleiben. Anhand einer stärkeren Aufklärung sollten mehr Menschen dazu bewegt werden, über eine Spende nach ihrem Tod nachzudenken. Diese Hoffnung erfüllte sich jedoch nicht: Trotz Informationskampagnen hat bisher nur rund ein Drittel der Bevölkerung eine selbstbestimmte Entscheidung über eine Spende getroffen und in einem

Ausweis festgehalten. In der Praxis liegt bei weniger als 20 Prozent der Fälle, in denen die Entnahme eines Organs möglich wäre, ein schriftlich dokumentierter Wille vor.

Auf dieses Problem weist auch der Bundesrat in seiner Entschließung hin: „In der ganz überwiegenden Zahl der Fälle müssen die Angehörigen entscheiden, die häufig in der akuten Situation des Todes von nahen Angehörigen mit der Entscheidungslast überfordert sind und dann ablehnend oder gar nicht entscheiden.“ Die Länder fordern daher ein Verfahren, bei dem grundsätzlich jeder Mensch als Organspender gilt – es sei denn, die betreffende Person hat zu Lebzeiten widersprochen oder Angehörige tun dies nach deren Tod.

Der Bundesrat wies darauf hin, dass in Deutschland zuletzt insgesamt 8.505 Patient*innen auf eine Organspende warteten. Dem entgegen stand jedoch die Zahl von gerade einmal 2.662 zur Verfügung stehenden Organen. jos/dpa



Foto: fovito / Adobe Stock

Sollen Organe nach dem Tod eines Menschen das Leben anderer retten, müssen Betroffene oder Angehörige dem zuvor zustimmen.



Fotos: Sandra Spindler / metro polis e. V.; Lauren Victoria Mc Kown / Lernen.Leipzig e. V.

Diese großartigen Initiativen bringen Menschen zusammen – anhand von Gesprächen in der Straßenbahn ebenso wie durch die gemeinsame Arbeit im Reparaturcafé.

Zum Tag des Ehrenamtes wurden verschiedene Projekte mit dem Deutschen Engagementpreis ausgezeichnet

Danke, dass ihr unseren Alltag besser macht!

Am 5. Dezember vergangenen Jahres wurde in Berlin der Deutsche Engagementpreis verliehen. Diese bedeutende Auszeichnung für bürgerschaftliches Engagement ging an Menschen, die sich in herausragender Weise für die Gesellschaft einsetzen. Die Kategorien der Preise lauteten unter anderem „Demokratie stärken“, „Grenzen überwinden“ oder „Zusammenhalt leben“. Einige der geehrten Projekte stellen wir an dieser Stelle vor.

Zum Internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember stehen die Menschen im Mittelpunkt, die sich für andere engagieren. Mit dem Deutschen Engagementpreis würdigten aus diesem Anlass zahlreiche Persönlichkeiten aus Politik und Zivilgesellschaft ebendiesen Einsatz. Ihr Dank und ihre Anerkennung galten dabei nicht nur den Preisträger*innen, sondern dem Ehrenamt insgesamt.



Nicht verschwenden, lieber wiederverwenden

Im „Café kaputt“ helfen Ehrenamtliche bei der Instandsetzung von Alltagsgegenständen. Repariert wird alles – vom Toaster über den Liegestuhl bis zur gerissenen Jeans. Neben Sprachmittler*innen machen auch rollstuhlgeeignete Räume eine inklusive Nutzung möglich. Das Reparaturcafé des Vereins „leben.lernen.leipzig“ setzt sich zudem für Umweltbildungsarbeit ein. Den Engagementpreis gab es in der Kategorie „Grenzen überwinden“.

Wer es früh lernt, geht später nicht so schnell unter

Das Deutsche Rote Kreuz in Mecklenburg-Vorpommern setzt sich seit 2010 dafür ein, dass Kinder so früh wie möglich schwimmen lernen. Die Initiative „Rette sich wer’s kann – Schwimmen

lernen im Kindergarten“ wurde hierfür in der Kategorie „Leben bewahren“ ausgezeichnet. Das Besondere: Die Beschäftigten der jeweiligen Kita werden zeitgleich zu Schwimmlehrer*innen ausgebildet und können dann die nächsten Kurse selbst durchführen. Dadurch hat das Projekt einen nachhaltigen Effekt.

Die Gesundheit Jugendlicher mit Köpfchen verbessern

In der Kategorie „Chancen schaffen“ überzeugte der Verein „Kopfsachen“. Dort beschäftigen sich junge psychologische Fachkräfte mit der Förderung mentaler Gesundheit. Sie bringen das Thema an Schulen und somit in die Lebenswelt von Jugendlichen ein. In Workshops vermittelt das Team von „Kopfsachen“ die nötigen Grundlagen an Schüler*innen und Lehrkräfte gleichermaßen. An den drei Standorten Berlin, Hamburg und Köln konnten von dieser ganzheitlichen Unterstützung mittlerweile über 11.000 Jugendliche profitieren.



Foto: David Ausserhofer

Das Team vom Bürgerbündnis „Mut machen - Steele bleibt bunt“ mit Bundesministerin Lisa Paus (3. v. li., Bündnis 90 / Die Grünen).

Beherrtes Eintreten für Vielfalt und gegen Hass

Die Aufmärsche einer rechtsextremen Gruppierung in ihrem Ortsteil wollten sie nicht hinnehmen. Daher fanden sich Einzelpersonen sowie Mitglieder von Verbänden, Parteien, Kirchen und Initiativen zusammen und gingen selbst auf die Straße. Dort treten sie seither mit Aufklärung für Toleranz ein. In der Kategorie „Demokratie stärken“ erhielt das Bürgerbündnis „Mut machen - Steele bleibt bunt“ aus Essen hierfür den Deutschen Engagementpreis.



Seit über 100 Jahren wird der SoVD getragen von dem freiwilligen Engagement seiner Mitglieder. Bundesweit sind sie das Rückgrat in den Orts- und Kreisverbänden. Mit der Aktion „SoVD-Superheld*in“ sucht der Verband nun Personen, die sich ehrenamtlich in besonderer Weise verdient gemacht haben. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.sovd.de/sovdsuperhelden.

Anzeige

Vorsorge für den Trauerfall.

Als Mitglied im Sozialverband Deutschland e.V. können Sie besonders günstigen und speziellen Schutz genießen.

Sterbevorsorge

- Versicherungssumme von 1.000 bis 20.000 EUR
- Individueller Rundumschutz in drei Tarifvarianten
- Mitgliedervorteil 3% Beitragsrabatt und attraktive Extraleistungen

Interesse? Dann melden Sie sich!

ERGO Beratung und Vertrieb AG
ERGO Ausschließlichkeits-Organisation/55plus
Überseering 45, 22297 Hamburg
Tel 0800 3746-925 (gebührenfrei)
Vertriebsweg55plus-
VKAHH@ergo.de



Einfach, weil's wichtig ist.

www.sovd.de/sovdsuperhelden



SoVD sieht Ausgestaltung weiterhin kritisch

UPD jetzt als Stiftung

Der SoVD begrüßt die offizielle Anerkennung der Unabhängigen Patientenberatung (UPD) als Stiftung. Weiterhin mit Sorge sieht der Verband jedoch die Einflussmöglichkeiten der Krankenkassen im Stiftungsrat.

Immer wieder hatte der SoVD neben anderen Organisationen eine grundlegende Reform der UPD gefordert und auf einen Neustart hingewirkt. Dabei ging es in erster Linie um deren Unabhängigkeit von wirtschaftlichen Interessen. Als eine starke Stimme kann nun auch der SoVD Mitglieder in den Stiftungsrat der „neuen“ UPD-Stiftung entsenden.

Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier blieb dennoch bei ihrer grundlegenden Kritik an dem Modell. Der große Einfluss der Krankenkassen stelle die Unabhängigkeit der UPD infrage. Engelmeier sagte, viele Menschen wendeten sich gerade deshalb an die UPD, weil sie Auseinandersetzungen mit ihrer Krankenkasse hätten. Wann die UPD ihre Beratung wieder aufnimmt, steht noch nicht fest. SoVD-Mitgliedern steht weiterhin auch die Sozialrechtsberatung des Verbandes zur Verfügung. *jos*

Stiftung will Gemeinschaft in Wohnvierteln stärken

Tag der Nachbarn

Der Tag der Nachbarn ist eine jährliche Initiative der Stiftung nebenan.de zur Stärkung des nachbarschaftlichen Miteinanders. Wer sich mit eigenen Aktionen am 31. Mai beteiligen möchte, kann diese bereits jetzt anmelden.

Die Idee zum Tag der Nachbarn ist einfach: An einem festgelegten Tag im Jahr treffen sich Menschen in ihrer Nachbarschaft – unabhängig von Herkunft, Einkommen, Alter, sozialer Schicht oder religiöser Zugehörigkeit – zu einem Nachbarschaftsfest. Es geht um Austausch und Dialog und darum, der Spaltung unserer Gesellschaft etwas entgegenzusetzen. Das kann ein Picknick, eine Müllsammelaktion im Park oder ein gemeinsamer Spaziergang durch das Viertel sein.

Suchen Sie weitere Informationen oder wollen Sie vielleicht eine eigene Aktion anmelden? Dann besuchen Sie einfach die Internetseite www.tagdernachbarn.de!



Pflegebevollmächtigte Claudia Moll kämpft mit Zwölf-Punkte-Plan für Reformen

Pflegedienste unter Stress

Knappe Zeit, volle Straßen, steigender Bedarf: In der ambulanten Pflege herrscht hoher Druck. Mit einem Bündel von Reformschritten will die Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung, Claudia Moll (SPD), die angespannte Lage in der ambulanten Altenpflege verbessern.

Sie weiß, wovon sie spricht. Denn bis zu ihrer Wahl in den Deutschen Bundestag arbeitete Claudia Moll selbst als Altenpflegerin. Mit ihrem im Dezember veröffentlichten Zwölf-Punkte-Plan will sie daher vor allem den Alltag ambulanter Pflegekräfte erleichtern.

„Wir werden nie wieder so viele Pflegekräfte haben wie jetzt, aber sicher mehr Menschen mit Pflegebedarf“, sagt die SPD-Politikerin. Angesichts der erwarteten Zunahme an Pflegebedürftigen brauche es ein unmittelbar wirksames Verfahren zur Stärkung der ambulanten Pflege. Eine von Claudia Molls Forderungen lautet daher: „Wir brauchen einheitliche Sonderparkrechte für Pflegedienste.“ Denn offensichtlich lehnen einige Dienste heute bereits Anfragen ab, wenn die pflegebedürftige Person in einer Region wohnt, in der man nicht gut parken kann.

Darüber hinaus kann sich die Pflegebeauftragte gut vorstellen, dass ambulante Anbieter künftig Entlastung durch eine KI-gestützte Planung ihrer Touren bekommen.

Angehörige sollen nach den Vorstellungen Molls künftig zudem verstärkt an die Hand genommen werden. „Wer Pflegeberatung im Internet sucht, bekommt über fünf Millionen Treffer“, so die Politikerin. Menschen, die sich an ihre Pflegekasse oder an einen Pflegestützpunkt wenden, sollten vor



Foto: Peter Maszlen / Adobe Stock

In der ambulanten Pflege geht es um Nähe und Zuwendung. Genau das aber lassen die Arbeitsbedingungen immer seltener zu.

diesem Hintergrund nicht einfach nur noch mehr Informationen erhalten. Vielmehr müssten diese Einrichtungen laut Moll

Pflegende Angehörige und Betroffene, die Leistungen beantragt haben, sollten zudem nicht mehr an langen und komplizierten Verfahren scheitern. „Sie brauchen auch bessere Verbraucherrechte, wie die Genehmigungsfiktion bei Anträgen, die bei den Pflegekassen länger als drei Wochen liegen“, so Moll. Die Anträge würden dann nach Ablauf dieser Frist automatisch als bewilligt gelten.

Moll setzt sich zudem für eine schnellere Spezialisierung in der Pflege ein. Sie erklärt: „Wir müssen uns von der Vorstellung lösen, dass die Fachkraft, weil sie so umfassend qualifiziert ist, am besten auch alles selber macht.“ Häufig seien Assistenz- und Hilfskräfte für bestimmte Bereiche ebenfalls gut qualifiziert. *jos/dpa*



Foto: Holger Gross

Claudia Moll

Kompetenzen aufbauen, um auch die Fallsteuerung ganzheitlich zu übernehmen – also weg von der reinen Beratung, hin zum „Kümmerer“.

SoVD im Gespräch



Foto: SoVD

Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier sprach mit Hermann Gröhe, MdB (CDU), einem der stellvertretenden Vorsitzenden der Bundestagsfraktion der Unionsparteien. Neben Grundversicherung und anderen Themen ging es vor allem um die SoVD-Forderung, auch an Rentner*innen einen Inflationsausgleich zu zahlen. Diesen erhielten bisher nur Berufstätige und Pensionär*innen.

Union über Rente, Inflation und mehr

CDU / CSU-Fraktionsvize Hermann Gröhe, MdB, traf SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und SoVD-Pressesprecher Peter Zernechel zum Gespräch im Bundestag. Der frühere Bundesgesundheitsminister gehörte der von der Regierung eingesetzten Rentenkommission „Verlässlicher Generationenvertrag“ an.

Anlass war Engelmeiers Schreiben vom Herbst an alle Vorsitzenden der demokratischen Fraktionen im Bundestag. Darin forderte der SoVD,

dass auch Rentner*innen einen Inflationsausgleich erhalten.

Bisher gab es Sonderzahlungen nur für Angestellte, teils für Studierende, Praktikant*innen und Fachschüler*innen sowie zuletzt Bundesbeamt*innen – und durch deren angepasste Besoldung und Versorgung auch für Pensionär*innen. Das empfinden Rentner*innen als ungerecht. Auch sie kämpfen mit höheren Preisen und oft zugleich mit kleinen Renten. Die Inflation trifft sie besonders hart.

Gröhe erklärte, das wirke nur wie eine Ungleichbehandlung. Das separate Versorgungssystem für Bundesbeamt*innen – mit der Gültigkeit von Tarifvereinbarungen auch im Ruhestand – sei Teil des „Gesamtpaketes“ öffentlicher Dienst. Da

Berufstätige in der freien Wirtschaft mehr verdienen könnten, sei die gute Pension im Alter ein Ausgleich und für viele erst das Argument für den Staatsdienst.

Auch Allgemeines zur Rente wurde diskutiert; etwa die SoVD-Forderung, das Niveau nicht nur bei 48 Prozent zu sichern, sondern auf 53 anzuheben.

Weitere Themen waren die Schuldenbremse, Grundsicherung und Bürgergeld, die Kindergrundsicherung, mehr Kitaplätze, Ganztagschulen und die Bedeutung von Sport im Rahmen des Teilhabepaketes.

Neben Sozialem ging es auch um die politische Lage. Zum Krieg im Nahen Osten lobte der Unionspolitiker Engelmeiers Einsatz für die Freilassung der von der Hamas Verschleppten.

 **Interview**

„Die Sonderwelten abschaffen“

Der SoVD fordert mehr Engagement für eine inklusive Gesellschaft. Die Vereinten Nationen (United Nations, UN) haben die Inklusion mit ihrer Behindertenrechtskonvention (BRK) seit 2009 zur Pflicht gemacht. Realität ist sie in Deutschland nicht: Das ergab die UN-Staatenprüfung in Genf, der sich die Bundesregierung im August 2023 zum zweiten Mal stellen musste. Das Zeugnis fiel mäßig aus. Anieke Fimmen, behindertenpolitische Referentin des SoVD, war dabei. Sie erklärt, woran es hapert.

Was ergab die Prüfung, setzt Deutschland die BRK um?

Es war zu erwarten, dass die Bundesregierung Kritik kriegen würde. Aber wir als Zivilorganisation fanden die Klatsche noch viel heftiger als gedacht. Erstaunlich, wie interessiert die Leute in Genf waren und wie gut sie nachgefragt haben! Die haben die Regierung nicht mit Ausreden davonkommen lassen, das hat nicht funktioniert.

Ein Hauptkritikpunkt war die immer noch große Segregation – in Schule, Arbeit und Freizeit. Hier werden sogar mehr Förderschulen gebaut. Ein eindrücklicher Satz kam aus der Schweiz: „Ihr müsst in Deutschland aufpassen, dass ihr nicht einfach schleichend eine Umdefinition von Inklusion vornehmt, wenn ihr zum Beispiel sagt, dass Förderschulen Teil des normalen Schulsystems sind.“

Dann die Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Da leben sie schön gesondert in einer anderen Welt und keiner kriegt mit, dass es sie gibt. Diese Kritik war zu erwarten. Auch von uns war das ein großer Punkt in unserem Statement zu Beginn.

Und großes Thema war, dass die Arbeitslosenquote von Menschen mit Behinderungen viel höher ist und sie länger arbeitslos sind als Menschen ohne Behinderungen.

Also vor allem bei Schule und Arbeitswelt steht Deutsch-



Anieke Fimmen

land im Vergleich schlecht da?

Entwicklungsländer werden ja anders geprüft als wir als Industriestaat. Aber was die Weiterentwicklung angeht, sind wir gerügt worden, dass wir viel mehr stagnieren als andere. Österreich wurde oft als positives Beispiel genannt oder England, Skandinavien. Wir haben die Arroganz: „Ach, bei uns ist doch schon alles okay, wir müssen nix machen.“

Was ist der größte Widerspruch zu den Vorgaben der UN und muss sich sofort ändern?

De-Institutionalisierung, also man muss die Sonderwelten abschaffen. Menschen mit Behinderungen sind in einer besonderen Kita, einer besonderen Schule, wohnen in Einrichtungen, arbeiten in WfbMs. Sie müssen sichtbar werden und zur normalen Gesellschaft dazugehören. Auch beim Wohnen muss viel passieren.

Und: Gewaltschutz! Menschen mit Behinderungen sind besonders häufig Gewalt ausgesetzt. Da muss Deutschland unbedingt ran.

Was sind sonst noch konkrete Probleme im Alltag?

Vieles ist nicht barrierefrei. Menschen können nicht richtig an der Gesellschaft teilnehmen, wenn sie wo nicht hinkommen, Mobilität sowie digitale Angebote nicht barrierefrei sind. Das berichten auch unsere Mitglieder.

Und die medizinische Versorgung ist desolat. Von wegen freie Arztwahl! Die haben Menschen mit Behinderungen nicht, weil sie nicht in Praxen reinkommen. Das ist schlimm, weil gerade sie auf gute Versorgung angewiesen sind.

Sie sitzen selbst im Rollstuhl. Was ärgert Sie persönlich?

Die Grundeinstellung, dass Menschen mit Behinderungen so defizitär betrachtet werden: „Was kannst du alles nicht?“ – Schade, dass man nicht einen positiveren Blick hat. Das habe ich zum Beispiel in den USA erlebt, wo ich mehrere Jahre gelebt habe.

Zudem die bauliche Barrierefreiheit. Das wurde auch in Genf gesagt: Wenn Gebäude nicht barrierefrei sind, dann kannst du noch so gut sein für einen Job. Wenn du nicht ins Bürohaus kommst, nimmt dich der Arbeitgeber nicht.
Interview: Eva Lebenheim



Austausch zum Welttag, v. li.: SoVD-Vorstandsvorsitzende und DBR-Sprecher*innenratsmitglied Michaela Engelmeier, Staatssekretär Dr. Rolf Schmachtenberg und SoVD-Referentin Anieke Fimmen.

Deutscher Behindertenrat: Veranstaltung zum Welttag

Inklusion als Aufgabe für die ganze Gesellschaft

„Deutschland wurde geprüft: UN-Behindertenrechtskonvention jetzt umsetzen!“, forderte der SoVD mit den anderen Verbänden im Deutschen Behindertenrat (DBR) zum Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen. Deren Belange rückt der 3. Dezember seit 1993 ins Bewusstsein. Der SoVD sieht den Tag als Weckruf.

An der Welttagsveranstaltung in Berlin nahmen auch Michaela Engelmeier, SoVD-Vorstandsvorsitzende und Mitglied im DBR-Sprecher*innenrat, sowie SoVD-Referentin Anieke Fimmen teil. Fimmen war vor Ort gewesen, als die Vereinten Nationen prüften, wie ihre Mitgliedstaaten die Behindertenrechtskonvention umsetzen. Davon berichtete sie plastisch auf dem Podium.

Der DBR hatte im Vorfeld der Staatenprüfung den Parallelbericht der Zivilgesellschaft koordiniert, die Redaktionsgruppe geleitet und dann die Delegation in Genf angeführt.

Engelmeier sagte zum Welttag: „Deutschland und die ganze Welt stehen gerade vor großen Herausforderungen, die in ihrer Komplexität und Häufung so nicht zu erwarten waren. Als Gesellschaft müssen wir zusammenrücken, für eine offene, demokratische Gesellschaft entstehen und gemeinsame Lösungen finden. Der 3. Dezember muss trotz alledem daran erinnern, dass wir das Ziel einer inklusiven Gesellschaft nicht aus den Augen verlieren dürfen!“

Zudem wurde der Staffelstab für den DBR-Vorsitz weitergereicht. Für 2024 übergab ihn Sigrid Arnade von Weibernetz e. V. an Verena Bentele vom VdK. Alle vier Jahre übernimmt der SoVD. *ele*

 **SoVD im Gespräch**

Visionen für ein Europa für alle diskutiert

Um Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ging es auch bei der Konferenz „Europa für Alle: Auf dem Weg zu Inklusion und Chancengleichheit“ in Leipzig im Dezember. Dazu hatten Dr. Katarina Barley, Vizepräsidentin des Europaparlaments, und die Europa-SPD viele Politiker*innen, Bürger*innen und Expert*innen eingeladen, darunter den SoVD.

Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier, begleitet von Referentin Anieke Fimmen, war Teil der Podiumsdiskussion „Eu-

ropa inklusiv – unsere Vision“. Diese ging der Frage nach, wie Europa Barrieren abbauen, Vielfalt fördern und den Wandel zur Inklusion gestalten kann. Zudem gab es Arbeitsgruppen zu gleichen Chancen, Arbeitswelt und Möglichkeiten in Europa. Thema war auch der neue Europäische Behindertenausweis.

Bündnis für die junge Generation

Der SoVD unterstützt das Bündnis für die junge Generation, gegründet 2022 von Lisa Paus, Bundesministerin

für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Bündnis 90/Die Grünen). Zum Jahrestreffen in Berlin Ende 2023 waren SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und Bundesjugendvorsitzender Sebastian Freese eingeladen. Sie tauschten sich darüber aus, wie man jugendpolitisch mehr bewirken könnte – etwa mit Susanna Karawanskij, Präsidentin der Volkssolidarität.

Vorträge und Foren widmeten sich dem Aufwachen in Krisenzeiten: ob Klima, Krieg, Inflation, Fachkräftemangel, Pandemiefolgen, psychische Gesundheit oder bei Gleichberechtigung und Teilhabe. „Vergesst Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen in der aktuellen Krise nicht! Sie sind derzeit besonders belastet“, so Engelmeier.



SoVD-Bundesjugendvorsitzender Sebastian Freese besuchte mit der Vorstandsvorsitzenden Michaela Engelmeier das Jahrestreffen des Bündnisses für die junge Generation zum Thema: „Aufwachen in Krisenzeiten“. Das Bündnis sei „wichtig, um jungen Menschen Stimme und Gehör zu verschaffen“, so Freese. Inzwischen hat es rund 200 Unterstützer*innen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft.

Bis zu fünf Tage bei leichten Erkrankungen

Krankschreibung per Telefon wieder möglich

Der Gemeinsame Bundesausschuss hat am 7. Dezember entschieden, die telefonische Krankschreibung erneut zu erlauben. Das soll Hausarztpraxen während der Erkältungssaison entlasten. Erstmals wurde das Instrument während der Corona-Pandemie eingeführt.

Patient*innen können bei leichteren Erkrankungen ohne schwere Symptome nach telefonischer Konsultation für maximal fünf Kalendertage krankgeschrieben werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Person in der Praxis bekannt und eine Videosprechstunde nicht möglich ist.

Mitten in der Erkältungswelle bringt diese Entscheidung den hausärztlichen Praxen etwas Entlastung.

Ebenfalls neu ist, dass sie Eltern die Bescheinigungen für den Bezug von Kinderkrankengeld auch für maximal fünf Tage telefonisch ausstellen können, wenn sie das Kind kennen.



Foto: Denis Mamin / Adobe Stock

Erkrankte können in der Praxis anrufen, statt sich ins überfüllte Wartezimmer zu setzen.

Personalien

Am 8. Januar begeht **Matthias Herter** seinen 60. Geburtstag. Der Geschäftsführer der meravis Immobiliengruppe studierte in Hannover Wirtschaftswissenschaften und trat dem SoVD bereits vor 20 Jahren bei. Herter ist begeisterter Triathlet und sitzt zudem im Vorstand der Reichsbund Stiftung, die verschiedene soziale Projekte fördert.



Veranstaltung für Familien beim SoVD

Märchenhafter Advent

Am ersten Advent begeisterte „Der gestiefelte Kater“ der Brüder Grimm die Gäste des SoVD – und das vor allem dank zahlreicher mitreißender Lieder. „Musical mobil“, ein Tournée-Theater aus Leipzig, sorgte für leuchtende Kinderaugen in der SoVD-Bundesgeschäftsstelle in Berlin.

Bei den Aufführungen von „Musical mobil“ erstrahlen bekannte Märchen nicht nur schauspielerisch in neuem Glanz, sondern auch musikalisch. Diesmal wurde „Der gestiefelte Kater“ gezeigt.

Zu der barrierefreien Veranstaltung im Dezember am ersten Adventssonntag hatte der SoVD Familien aus der Hauptstadt eingeladen. Das Besondere an diesem gelungenen Nachmittag war, dass weder finanzielle Hürden noch bauliche Barrieren eine Rolle spielten. Die einzigen Geldbeiträge flossen bei diesem Anlass in Form von Spenden zugunsten der Kältehilfe.



Foto: Jan Mirbeth

Uwe Oberthür als Titelheld in der Musicaladaption vom „Gestiefelten Kater“.

Deutsches Institut für Menschenrechte übt Kritik an Bundesregierung

Ältere zu wenig geschützt?

Das Deutsche Institut für Menschenrechte wirft der Bundesregierung vor, sich nicht ausreichend für den Schutz älterer Menschen vor Gewalt und Diskriminierung einzusetzen. Deutschland habe sich bei der Befragung durch die Arbeitsgruppe der Vereinten Nationen (UN) gegen die Schaffung einer neuen Konvention zum Schutz Älterer ausgesprochen.

Die Direktorin des Institutes, Beate Rudolf, sprach von einer verpassten Chance. Angesichts der weltweit wachsenden Zahl älterer Menschen, auch in Deutschland und Europa, sei die Blockade der Bundesregierung in dieser Angelegenheit ein eklatanter Fehler. Zuletzt, so Rudolf, habe gerade die Corona-Pandemie deutlich gezeigt, wie verletzlich ältere Menschen sein könnten. Einschneidende Auswirkungen auf deren Alltag hätten auch der Klimawandel oder die Digitalisierung. Anders als von der Bundesregierung in ihrer Antwort an die Arbeitsgruppe angegeben seien die besonderen Bedürfnisse dieser Gruppe nicht hinreichend durch andere UN-Konventionen abgedeckt.

Dem Institut für Menschenrechte zufolge sei bisher in keinem Abkommen das Recht auf eine Palliativversorgung oder -pflege geregelt. Ebenso verhalte es sich beim Schutz vor Gewalt und finanzieller Ausbeutung sowie bei einer Diskri-



Foto: JackF / Adobe Stock

Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen fühlen sich viele ältere Menschen in ihrem Alltag nicht mehr ausreichend sicher.

minierung aufgrund des Alters. Betroffene könnten sich hierbei bisher auf keine spezifische Regelung berufen.

Wie wichtig Abkommen der Vereinten Nationen für die Durchsetzung der Rechte bestimmter Gruppen sind, zeigt sich in besonderer Weise am Beispiel der UN-Behindertenrechtskonvention. Dieses Über-

einkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen regelt zentrale Bereiche wie Inklusion und Barrierefreiheit und ist seit 2009 in Deutschland geltendes Recht. Als unabhängige Monitoring-Stelle überwacht das Institut für Menschenrechte die Umsetzung der Konvention auf nationaler Ebene. jos/dpa

Lehnt die Kasse den Antrag auf einen Pflegegrad ab, sollten Sie sich wehren

Mit Widerspruch nicht zögern

Wer im Alltag auf Unterstützung angewiesen ist, kann bei der Pflegekasse einen Antrag auf die Zuerkennung eines Pflegegrades stellen. Dieser ist entscheidend für die Höhe des gezahlten Pflegegeldes. Wenn die Kasse den Pflegegrad ablehnt oder aber ihn zu niedrig festsetzt, können Versicherte Widerspruch einlegen. Damit sollte man jedoch nicht zu lange warten.

Grundsätzlich gilt für den Widerspruch die Frist von einem Monat. Diese beginnt mit der Zustellung des Bescheides. Darauf weist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (NRW) hin. Wer nicht mehr weiß, wann genau der Bescheid in der Post lag, nimmt dessen Datum als Grundlage.

Innerhalb des einen Monats muss der Widerspruch dann bei der Pflegekasse eingegangen sein. Um das sicherzustellen – und um im Streitfall einen Nachweis parat zu haben –, rät die Verbraucherzentrale, den Widerspruch persönlich abzugeben und sich den Eingang bestätigen lassen. Auch wer ihn per Einschreiben verschickt, geht auf Nummer sicher. Viele Pflegekassen bieten zudem die Möglichkeit, einen Widerspruch online einzulegen.

Was die Formulierung angeht, reicht es zunächst einmal aus, der Pflegekasse mitzuteilen, dass man Widerspruch gegen



Foto: Kzenon / Adobe Stock

Ablehnende Bescheide sind ärgerlich, doch Widersprüche bringen oftmals Erfolg – vorausgesetzt, sie erfolgen rechtzeitig.

eine bestimmte Entscheidung einlegt. Die genaue Begründung kann man später nachreichen. Dafür sollten Versicherte den Bescheid und das Gutachten des Medizinischen Dienstes genau prüfen und zusammentragen, in welchen Punkten sie anderer Meinung sind. Hierbei

können Pflegestützpunkte oder auch die Sozialrechtsberatung des SoVD unterstützen. Auf Grundlage des Widerspruches prüft die Pflegekasse dann ihre Entscheidung. Lehnt sie den Pflegegrad erneut ab, können Versicherte Klage beim Sozialgericht einreichen. jos/VZ

Höhere Grundsicherung, Ende der Preisbremsen, teurere Pflegeversicherung und weitere Neuerungen

Überblick: Viele Änderungen im neuen Jahr

Zum Jahreswechsel und im Laufe des Jahres 2024 treten einige Neuerungen in Kraft. Höhere Sozialbeiträge und steigende Energiepreise werden für weniger Geld in den Taschen sorgen. Verbesserungen gibt es dagegen bei der Grundsicherung und für pflegende Angehörige. Weil der Bundeshaushalt noch nicht beschlossen ist, können sich auch noch kurzfristige Änderungen ergeben.

Mindestlohn steigt

Der Mindestlohn steigt zum 1. Januar von 12 auf 12,41 Euro in der Stunde. Der SoVD hatte einen deutlich höheren Wert gefordert. Im Zuge der Mindestlohnerhöhung steigt auch die Obergrenze für sogenannte Minijobs von 520 auf 538 Euro im Monat.

Höhere Grundsicherung

Die mehr als fünf Millionen Bürgergeld-Empfänger*innen erhalten zum 1. Januar 2024 im Schnitt rund zwölf Prozent mehr Geld. Für Alleinstehende bedeutet das ein Plus von 61 auf 563 Euro im Monat. Erwachsene, die in Partnerschaft zusammenleben, bekommen 506 Euro. Für Kinder liegen die Sätze je nach Alter zwischen 357 und 471 Euro.

Mehr Pflegegeld

Das Pflegegeld in der häuslichen Pflege wird um fünf Prozent erhöht – je nach Pflegestufe sind das monatlich 16 bis 45 Euro mehr. Auch in der ambulanten Pflege steigen die Sachleistungsbeträge um fünf Prozent.

Wer Angehörige pflegt, hat ab 2024 jährlich Anspruch auf Pflegeunterstützungsgeld für zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person.

Höheres Renteneintrittsalter

Auf 66 Jahre steigt zu Beginn des Jahres die reguläre Altersgrenze. Dies gilt für Versicherte, die 1958 geboren wurden.

Bei der als „Rente ab 63“ bezeichneten Altersrente für besonders langjährig Versicherte steigt die Altersgrenze für 1960 Geborene auf 64 Jahre und 4 Monate. Die abschlagsfreie Altersrente für besonders

langjährig Versicherte kann in Anspruch nehmen, wer mindestens 45 Jahre in der gesetzlichen Rentenversicherung versichert war.

Änderungen beim Elterngeld

Das Elterngeld, das Mütter und Väter als Lohnersatzleistung erhalten, wenn sie nach der Geburt eines Kindes zu Hause bleiben, soll ab April nur noch an Paare gehen, die ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 200.000 Euro haben. Für Alleinerziehenden



Foto: Peter Atkins / Adobe Stock

Einkommengrenzen und Bezugsdauer beim Elterngeld ändern sich ab April.

de soll die Grenze ab April bei 150.000 Euro liegen. Die Pläne sind wegen der Verzögerungen beim Bundeshaushalt aber noch nicht endgültig beschlossen. Sie sollen nur für Eltern gelten, deren Kind nach dem 31. März 2024 geboren wird.

Auch bei der Aufteilung der Elternzeit sind Änderungen geplant. Es bleibt bei der maximalen Bezugsdauer von 14 Monaten. Diese können Eltern aber nur noch beanspruchen,

wenn sie maximal einen Monat parallel in Elternzeit gehen. Mindestens einen der Partnermonate müssen sie innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes jeweils allein nehmen. Bei Mehrlingsgeburten soll diese Änderung nicht gelten.

Anhebung des Grundfreibetrages

Der steuerliche Grundfreibetrag, also das jährliche Einkommen, bis zu dem keine Steuern gezahlt werden müssen, steigt im nächsten Jahr. Vorgesehen ist eine Anhebung auf 11.784 Euro. Beim Kinderfreibetrag steht eine Erhöhung auf 6.612 Euro erhöht an.

Sozialversicherungsbeiträge steigen

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag in der gesetzlichen Krankenversicherung steigt von 1,6 auf 1,7 Prozent des Einkommens. Wie hoch er genau ausfällt, legt jede Krankenkasse für sich fest und informiert ihre Versicherten.

Auch in der Pflegeversicherung gibt es Veränderungen. Der reguläre Beitragssatz steigt von 3,05 auf 3,4 Prozent des Einkommens. Für Kinderlose ab 23 Jahren und Eltern, deren Kinder älter als 25 sind, steigt er von 3,4 auf 4 Prozent.

Änderung der Beitragsbemessungsgrenzen

In der gesetzlichen Renten- und der Arbeitslosenversicherung liegen die neuen Grenzwerte im Westen bei 7.550 Euro pro Monat und im Osten bei 7.450 Euro. Die Beitragsbemessungsgrenze für die gesetzliche Kranken- und Pflegeversicherung steigt auf 5.175 Euro pro Monat. Bis zu einem Einkommen dieser Höhe werden Sozialabgaben abgeführt, darüber Hinausgehendes ist abgabenfrei.

Höhere CO₂-Steuer

Die Bundesregierung erhöht den Preis für den Ausstoß einer Tonne Kohlenstoffdioxid von 30 auf 45 Euro. Damit steigen die Kraftstoffpreise um 4 bis 5 Cent je Liter. Auch Heizen und der Stromverbrauch werden teurer, sofern dafür fossile Energieträger wie Gas genutzt werden.

Mehrwertsteuer für Speisen

In der Gastronomie gilt vom 1. Januar an wieder der normale Mehrwertsteuersatz von



Foto: Monkey Business / Adobe Stock

Die Anhebung des Mindestlohnes fällt in diesem Jahr sehr niedrig aus. Lediglich 41 Cent pro Stunde gibt es mehr.

19 Prozent statt vorübergehend 7 Prozent für Speisen. Der reduzierte Satz war während der Corona-Pandemie zur Entlastung von Restaurants eingeführt worden. Nun wurde die Ausnahme nicht weiter verlängert. Der Restaurantbesuch dürfte deshalb ab Januar teurer werden.

Ende der Preisbremsen

Die Deckelung der Strom- und Gaspreise lief nun doch Ende 2023 aus. Von Januar bis zum Jahresende waren die Preise auf 12 Cent pro Kilowattstunde für Gas und 40 Cent pro Kilowattstunde für Strom gedeckelt. Dies galt für 80 Prozent des Vorjahresverbrauches.

Mit dem Ende des Wirtschaftsstabilisierungsfonds endet auch diese Maßnahme, obwohl der Bundestag ursprünglich eine Verlängerung bis zum 31. März 2024 beschlossen hatte. In den allermeisten Verträgen liegen die aufgerufenen Preise derzeit aber unter den Grenzwerten der Preisbremsen. Eventuell kann sich ein Vertragswechsel lohnen, um mehr zu sparen.

Online-Klinik-Atlas

Welche Leistungen und welche Behandlungsqualität bietet ein Krankenhaus an? Ab April sollen Bürger*innen diese Informationen in einem Online-Portal nachlesen können. Das sogenannte Transparenzverzeichnis soll als interaktives Portal verständlich über das Angebot an bundesweit rund 1.700 Klinikstandorten informieren.

E-Rezept wird Pflicht

Ab Januar wird das Rezept zum Standard im Gesundheitswesen. Patient*innen erhalten in der Arztpraxis dann nicht mehr den rosafarbenen Zettel, um Medikamente in der Apotheke zu holen. Stattdessen wird das Rezept in einer App oder direkt in der Gesundheits-

karte der Krankenversicherung gespeichert.

Doch der endgültige Abschied vom Papierrezept ist das noch nicht. Wer möchte, kann das Rezept wie gewohnt in der Arztpraxis in Papierform erhalten. Die Rezeptverordnung ist ein einfacher, weißer Ausdruck mit dem entsprechenden Rezeptcode, den die Apotheke ausliest.

Ausweitung der Pfandpflicht

Zur Reduzierung von Verpackungsmüll wird ab 2024 auch auf Milch und Milchmischgetränken in Plastikflaschen Pfand fällig. Wie für andere Einwegflaschen beträgt dieser Betrag 25 Cent.

Außerdem wird es keine losen Deckel bei Plastikflaschen mehr geben. Bei Flaschen mit einem Inhalt von bis zu drei Litern muss der Verschluss fest am Flaschenhals befestigt sein.

Brustkrebs-Früherkennung

Die Altersobergrenze der kostenlosen Brustkrebsvorsorge für gesetzlich Versicherte wird von 69 auf 75 Jahre angehoben. Gelten soll die Neuregelung zum 1. Juli 2024. Ab dann können sich die neu anspruchsberechtigten Frauen für einen Untersuchungstermin anmelden.

Cannabis-Legalisierung

Im Laufe des Jahres soll der Besitz von Cannabis für Erwachsene erlaubt werden. Geplant ist bisher eine Legalisierung zum 1. April. Ob der Zeitplan klappt, ist aber noch nicht sicher. 25 Gramm sollen im öffentlichen Raum zulässig sein; im privaten Bereich bis zu 50 Gramm aus Eigenanbau. Später im Jahr können Cannabis-Clubs zum gemeinsamen Anbau öffnen. Außerdem steht eine Überarbeitung der Grenzwerte für die Bestimmung der Fahrtüchtigkeit bei Marihuana auf dem Programm. str/dpa



Foto: Gorodenkoff / Adobe Stock

Der Restaurantbesuch war bereits bisher für viele ein Luxus. Im nächsten Jahr dürfte das Vergnügen noch teurer werden.



Foto: Krakenimages.com / Adobe Stock

Hinter plötzlichen Sprachstörungen oder Lähmungserscheinungen kann ein Schlaganfall stecken – reagieren Sie darauf schnell!

Bei Verdacht auf Schlaganfall den Notruf wählen

Rechtzeitig Hilfe holen

Die Anzeichen für einen Schlaganfall treten plötzlich auf. Wer sie bei sich oder anderen beobachtet, sollte nicht zögern, die Notrufnummer 112 zu wählen. Diese Alarmzeichen sollten Sie kennen.

Bei einem Schlaganfall blockiert ein Blutgerinnsel ein Gefäß im Gehirn und mindert die Versorgung mit Sauerstoff. Mit jeder Minute, die bis zur Behandlung verstreicht, steigt das Risiko für bleibende Schäden. Das können Warnzeichen für einen Schlaganfall sein:

- Sehen ist plötzlich nicht mehr wie gewohnt möglich. Betroffene schauen wie durch eine beschlagene Brille.
- Betroffene sprechen in abgehackten Sätzen, verdrehen Silben oder lallen. Einige haben auch Schwierigkeiten, zu verstehen, was man zu ihnen sagt.
- Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühle machen sich bei einem Schlaganfall meist auf nur einer Körperseite bemerkbar. Gesicht, Hände und Arme sind am häufigsten betroffen. Typisch ist ein herunterhängender Mundwinkel.
- Es tritt ein Schwindelgefühl auf, alles dreht sich oder schwankt. Einige erleben dabei auch das Gefühl, als würden sie mit einem Fahrstuhl hinuntersausen.
- Starke Kopfschmerzen machen sich bemerkbar. Diese können bis hin zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Treten diese Symptome ganz plötzlich auf, ist schnelle Hilfe ein Muss. Das gilt auch, wenn die Symptome nach wenigen Minuten wieder abklingen. Das spricht für eine transitorische ischämische Attacke (TIA), die oft Vorboten eines Schlaganfalls ist. *jos/dpa*

Wissensvermittlung für Haupt- und Ehrenamt

Seminarkalender 2024

Der SoVD-Bundesverband bietet 2024 mehrere Seminare für Interessierte an. Diese behandeln wichtige Themen für die Verbandsarbeit – unter anderem Kassenführung, politische Interessenvertretung oder das Erstellen von Inhalten für die SoVD-Medien.

Die Seminare finden an mehreren Terminen in der SoVD-Bundesgeschäftsstelle in Berlin statt und decken vielfältige Fragen rund um die Tätigkeiten im Verband ab. Bei einigen Veranstaltungen ist auch ein hybrides Format möglich. Die Seminare helfen den Verantwortlichen bei der täglichen Arbeit im Orts- oder Kreisverband.

Unter www.sovd.de/seminare befindet sich die Auflistung der bisher geplanten Seminare im Jahr 2024 inklusive Informationen zu Zielgruppen, Referent*innen und Zeitplänen. Dort gibt es auch die Möglichkeit zur Anmeldung. *str*



Foto: contrastwerkstatt / Adobe Stock

Auch 2024 gibt es wieder nützliche Seminare beim SoVD.

Nach der Selbsttötung ihres Sohnes macht eine Familie ihr Schicksal öffentlich

Sprechen über das Udenkbare

Wie gehen Eltern damit um, wenn sich ein Kind das Leben nimmt? Schweigen und Verstecken sind das Schlechteste, findet eine Familie aus Frankfurt. Sie will helfen, psychische Krankheiten besser zu erkennen. Auch ein Roman über ihr Erlebtes soll Gespräche über das schwierige Thema ermöglichen.

„Wenn wir damals gewusst hätten, was wir heute wissen, wäre es vielleicht anders ausgegangen“, sagt Alix Puhl. Damals, das ist der Zeitraum vor Emils Tod. Im Corona-Sommer 2020 nahm sich eines der vier Kinder der Frankfurter Familie mit 16 Jahren das Leben. Damit anderen erspart bleibt, was Emil erleiden musste, gehen die Puhls an die Öffentlichkeit. Sie wollen dazu beitragen, dass psychische Krankheiten früher erkannt werden.

Emil war besonders, sagt die Mutter in der Küche, in der nur noch fünf statt sechs Stühle um den großen Esstisch stehen. Emil hatte eine bei Hochbegabten häufige Form des Autismus und litt zuletzt an einer schweren Depression – was den Eltern lange Zeit beides nicht klar war. Der Jugendroman „Alle Farben grau“ von Martin Schäuble versucht, sich in ein solches Kind hineinzusetzen. Auch wenn der Protagonist Paul heißt und Details verfremdet wurden, ist es doch Emils Geschichte. Das Buch sei „eine Tür, um ins Gespräch zu kommen“, hofft Alix Puhl.

Dass die Puhls nicht schweigen wollten, hat mit ihren Erfahrungen nach Emils Tod zu tun. „So viele Menschen kamen auf uns zu und erzählten von Suiziden in ihrem Umfeld“, erzählt Puhl. „Viele sagten: ‚Das ist das erste Mal, dass ich darüber spreche. Aber bitte sagen Sie es niemandem.‘“

Der Kontakt zwischen dem Buchautor Martin Schäuble und der Familie Puhl kam über gemeinsame Bekannte zustande. Anstoß war die Gedenkfeier zu Emils erstem Todestag, auf der die Eltern einen Brief an ihren toten Sohn vorlasen. Schäuble lernte über diese Vermittlung die Puhls kennen und war beeindruckt, wie „schonungslos und ehrlich“ sie waren. Monatlang führte er Gespräche. Ein Sachbuch kam für ihn nicht infrage. „Mit einem Roman hat man die Chance, viel mehr Menschen zu erreichen. Aber ich wollte auch echte Menschen: Von ihnen kann man am meisten lernen.“

Wie die Puhls spürt auch Schäuble, wie groß die Angst vieler Menschen ist, sich dieser Erfahrung zu stellen. „Das Thema ist nicht groß, es ist riesig. Und doch – oder vielleicht deswegen – ist es verdammt schwer, darüber zu sprechen.“ In Lesungen und Interviews will er „Vertrauensarbeit“ leisten: „Nur

weil man nicht darüber spricht, geht das Thema ja nicht weg. Man muss keine Angst haben vor diesem Buch.“

In „Alle Farben grau“ wird die Tat selbst, ebenso wie eine Ankündigung zuvor, komplett ausgespart. An der Stelle, wo sich Paul in dem Roman das Leben nimmt, hat der Verlag zwei schwarze Seiten eingefügt. „Nur sehr wenige Menschen wissen, was auf diesen Seiten geschehen ist“, sagt Alix Puhl.

In Deutschland sterben mehr Menschen durch Selbsttötung als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und AIDS zusammen, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS). Auf jeden Suizid kommen statistisch 10 bis 20 Versuche. Das Themenfeld verdient daher eine deutlich größere Beachtung. Zwar



Martin Schäuble: Alle Farben grau. Verlag S. Fischer, ISBN: 978-3-7373-4329-9, 15 Euro.

steigt das Suizidrisiko mit zunehmendem Lebensalter. Aber in der Gruppe der 15- bis 25-Jährigen ist der Freitod nach Angaben der DGS weltweit die zweithäufigste Todesursache.

Laut Statistischem Bundesamt nahmen sich 2022 in Deutschland 172 Jugendliche zwischen 15 und 20 Jahren das



Foto: Helmut Fricke / dpa

Alix Puhl verlor ihren Sohn durch Suizid. Sie spricht über das Schicksal ihrer Familie, um anderen zu helfen.

Leben und 20 Kinder unter 14 Jahren. „Wissenschaftler gehen davon aus, dass sehr viele Menschen, die durch einen Suizid sterben, zu diesem Zeitpunkt an einer psychischen Erkrankung litten“, heißt es bei der DGS.

Daher wollen die Puhls aufklären. Sie haben ein gemeinnütziges Unternehmen gegründet, das Fortbildungen anbietet, um psychische Krankheiten früher zu erkennen. Dafür wurde Emils leeres Zimmer zum Büro. Inzwischen hat der Verein „tomoni mental health“ zehn Mitarbeitende. Und auch eine Stiftung, die die Puhls eingerichtet haben, widmet sich intensiv der Suizidprävention. *Sandra Trauner/jos*

Haben Sie selbst suizidale Gedanken oder sorgen Sie sich um einen nahestehenden Menschen? Hilfe und anonyme Beratung bietet die Telefonseelsorge unter Tel.: 0800/11 10 111 oder 0800/11 10 222. Weitere Unterstützung finden sie online unter: www.telefonseelsorge.de.



Foto: Caroline Seidel / picture-alliance / dpa

Die Zahl der Suizide in unserer Gesellschaft ist hoch. Der Gedanke, freiwillig aus dem Leben zu gehen, gilt oftmals noch als ein Tabu.

Lässt das Gedächtnis nach, kommt es auf die richtige Diagnose an

Demenz oder Vergesslichkeit?

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die meisten davon haben eine Alzheimer-Erkrankung. Manchmal stecken aber auch andere Ursachen hinter Vergesslichkeit und Verwirrtheit. Wir erklären, was Sie dazu wissen müssen und wann Sie zum Arzt gehen sollten.

Wenn das Gedächtnis bei Partner*innen, Eltern oder Geschwistern nachlässt, fragen sich Angehörige, ob dies erste Anzeichen einer Demenz sind. Vergisst eine Person häufiger Namen oder Wörter, ist das noch kein Grund zur Panik. „Kommt es hingegen öfters vor, dass jemand Verabredungen und Arzttermine vergisst, Gesagtes nach kurzer Zeit wiederholt oder die Orientierung nachlässt, sollten Angehörige hellhörig werden“, sagt Marion Langhorst von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Insbesondere gelte das dann, wenn zusätzlich ein sozialer Rückzug und Persönlichkeitsveränderungen auftreten. Dahinter könne Demenz stecken.

Als Demenz bezeichnen Fachleute die Symptome, die im Alltag auftreten. Alzheimer ist eine Erkrankung, die besonders häufig zu dieser Symptomatik führt. Aber nicht jede Person, die dement ist, hat automatisch Alzheimer.

Bestimmte Verhaltensweisen können auf eine Demenz hindeuten: Die Brille liegt im Kühlschrank, die Milch lagert in der Badewanne. Wichtig ist dann, die Ursachen abzuklären. Denn Gründe für solche kognitiven Veränderungen gibt es viele.

„Dahinter können Hormonveränderungen oder eine schwere Depression stecken – auch Pseudodemenz genannt, aber auch Nebenwirkungen von Medikamenten, Flüssigkeitsmangel oder ein veränder-



Foto: photoschmidt/Adobe Stock

Tauchen Gegenstände häufiger an ungewöhnlichen Orten auf, kann dies ein Anzeichen für beginnende Demenz sein.

ter Druck des Gehirnwassers“, sagt Langhorst. Manche dieser Probleme können behandelt werden; allerdings nur, wenn es eine Diagnose gibt und die Ursache feststeht.

Einige Menschen schrecken jedoch vor einer Untersuchung zurück – auch aus Angst, dass



Das Alzheimer-Telefon unter der Nummer: 030/259 37 95 14 ist ein bundesweites Beratungsangebot für Menschen mit Demenz und für deren Angehörige. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit einer Beratung per E-Mail finden Sie zudem auch im Internet auf der Seite: www.deutsche-alzheimer.de.

sie in der Folge vielleicht ihre Eigenständigkeit verlieren. Doch Langhorst beruhigt: „Die Diagnose bedeutet nicht, dass man automatisch geschäftsunfähig ist.“

Oft fällt es Angehörigen auch schwer, die Veränderungen als Krankheit zu akzeptieren. „Tatsächlich berichten Angehörige, dass sie Schritt für Schritt ihren Partner verlieren. Das ist sehr schmerzhaft“, so Langhorst, die regelmäßig am Alzheimer-Telefon Betroffene berät. Doch Verdrängen helfe da leider wenig. Denn traurige Tatsache ist: Alzheimer ist derzeit nicht heilbar. „Dennoch gibt es die Möglichkeit, Symptome abzumildern, indem man den Umgang mit Betroffenen verändert und seine Kommunikation an die Krankheit anpasst“, erklärt Langhorst.

jos/dpa

Weniger Betreuungsplätze wegen Fachkräftemangel

Zunehmend Personalnot in der Behindertenhilfe

Die Diakonie Deutschland schlägt Alarm: Immer häufiger würden Anfragen von Menschen mit Behinderungen oder psychischen Erkrankungen nach Betreuungsplätzen abgelehnt. Der Grund hierfür sei, dass es vielerorts an Fachkräften fehle.

Laut einer Erhebung der Diakonie bleiben 60 Prozent der offenen Stellen länger als sechs Monate unbesetzt. Mehr als jede zweite Einrichtung gab bei der Befragung an, dass Plätze in Einrichtungen aus diesem Grund nicht wiederbesetzt werden konnten.

Der diakonische Fachverband deckt nach eigenen Angaben wesentliche Teile der Angebote der Sozialpsychiatrie in Deutschland ab. Er rief die Bundesregierung dazu auf, einen Runden Tisch gegen den Fachkräftemangel zu initiieren, da dieser die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen bedrohe.

jos/dpa



Foto: unai/Adobe Stock

Fehlt es am Personal, ist auch die Betreuung von Menschen mit Behinderungen gefährdet.

SoVD-Broschüre Vorsorgevollmacht

Alter, Krankheit oder ein Unfall können dazu führen, dass man keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Eine Vorsorgevollmacht sorgt für Absicherung. Der SoVD klärt in seiner Broschüre darüber auf, was beim Erstellen zu beachten ist. Die notwendigen Formulare sind direkt dabei. Die Broschüre ist online abrufbar unter www.sovd.de/vorsorgevollmacht.



Lehrreiche Aktionswoche des Berufsbildungswerkes Stendal über die Zeit des Nationalsozialismus

„Das Erinnern ist unsere Verantwortung“

Das Berufsbildungswerk Stendal des SoVD bot eine Aktionswoche zur nationalsozialistischen Vergangenheit und zum Holocaust an. Mit einer Filmvorführung, dem Besuch in der Gedenkstätte Sachsenhausen und mehreren Workshops konnten die Teilnehmenden sich kritisch mit dem Nationalsozialismus auseinandersetzen und ihre demokratischen Werte weiter stärken.

28 Jugendliche und junge Erwachsene aus dem Berufsbildungswerk (BBW) Stendal sowie fünf Mitarbeitende führten im Spätherbst eine einwöchige Aktion unter dem Motto „Das Erinnern ist unsere Verantwortung“ durch.

Bei einem gemeinsamen Frühstück kamen alle Teilnehmenden das erste Mal zusammen und begannen mit einer inhaltlichen Heranführung an das Thema. Darin ging es um den Alltag in einem Konzentrationslager. Später fand ein

Kinobesuch mit der Vorführung des Filmes „Nackt unter Wölfen“ statt. Am nächsten Tag besuchten die Teilnehmenden das ehemalige Konzentrationslager Sachsenhausen und erhielten umfangreiche Informationen durch einen Audioguide.

Am darauffolgenden Tag gab es einen Workshop, in dem Collagen entstanden. Außerdem besuchten die BBW-Auszubildenden und Mitarbeitenden tags darauf die Gedenkstätte Feldscheune Isenschubbe Gardelegen, die an ein Massaker

an KZ-Häftlingen im April 1945 erinnert. Der letzte Tag stand im Zeichen der Reflexion der Aktionswoche.

Die Collagen sind in der Mensa des BBW ausgestellt und vermitteln einen Eindruck von der Woche.



Das Erleben am historischen Ort machte die Schrecken des Nationalsozialismus für alle, die an der Aktionswoche des BBW Stendal teilnahmen, erfahrbar.

Teilhabe am Berufsleben fast gescheitert

Aufgrund einer Schwerhörigkeit benötigt Dagmar Lissan Hörgeräte mit bestimmten Merkmalen, um ihren Beruf als Lehrkraft fortsetzen zu können. Die Mehrkosten für geeignete – aber zuzahlungspflichtige – Geräte wollen weder ihre Krankenkasse noch die Deutsche Rentenversicherung (DRV) übernehmen. Selbst das Sozialgericht Hildesheim erkennt Lassans Rechtsanspruch auf Nachteilsausgleich und berufliche Teilhabe nicht an. Erst im Berufungsverfahren, das der SoVD in Niedersachsen für sein Mitglied führt, bekommt Lissan Recht zugesprochen.

Nach einer Chemotherapie, der sich Lissan 2016/2017 unterzieht, ist ihr Hörvermögen beeinträchtigt. In ihrem Arbeitsalltag ist sie jedoch ganz entscheidend auf ein gutes Hörverstehen angewiesen, mitunter auch, um gefährliche und lebensbedrohliche Situationen abzuwenden. Sie arbeitet als Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung bei den Hanoverschen Werkstätten. Hier qualifiziert sie Schüler*innen mit Behinderungen im Bereich der Hauswirtschaft. Ihre Tätigkeit umfasst neben Theorieunterricht auch einen praktischen Teil. Daher arbeitet sie täglich in der Nähe von geräuschintensiven Geräten wie Waschmaschine, Mangel, Bügelstation oder Nähmaschine. Trotz dieser regelmäßigen Umgebungsgläusche muss Lissan mit ihren Schüler*innen verständlich kommunizieren können.

„In der Freizeit habe ich es erst nicht so deutlich bemerkt, aber auf der Arbeit ist mir immer öfter aufgefallen, dass ich die Schüler nicht richtig hören kann“, erinnert sich Lissan. Bei der Betreuung der Schüler*innen kommt es auch immer wieder zu gefährlichen Situationen, die sie rechtzeitig erkennen muss; zum Beispiel, wenn sich jemand aus der Gruppe aggressiv verhält, sich verletzt oder gesundheitliche Probleme bekommt. Zudem muss sie trotz der Störgeräusche auch Telefonate führen.

Zuzahlungspflichtige Hörhilfen bewähren sich im Job

Nachdem ihr Arzt eine beidseitige Innenohrschwerhörigkeit diagnostiziert hat, übergibt Lissan im Januar 2018 ihre Hörgeräteverordnung an einen Hörgeräteakustiker und testet mehrere Hörhilfen. Sie stellt fest, dass nur eines der zuzahlungspflichtigen Modelle den sehr speziellen und hohen Anforderungen ihres Arbeitsplatzes gerecht wird. „Auf jeden Fall musste es ein Hörgerät sein, das die Umgebungsgläusche unterdrückt und das man mit dem Telefon verbinden kann“, schildert Lissan. Bei den zuzahlungsfreien Hörhilfen war das nicht gegeben, im Gegenteil hätten diese mit zusätzlichen Störgeräuschen das Arbeiten noch erschwert, erzählt sie. Beispielsweise habe sich das Ge-



Foto: Artemenko_Daria / Adobe Stock

Viele Betroffene benötigen eine gute Versorgung mit Hörgeräten, um am Berufsleben gleichberechtigt teilhaben zu können.

räusch der Absaugvorrichtung der Bügelstation in ein solches Hörgerät übertragen.

Da Lissan für ihren Beruf eine zuzahlungspflichtige Hörhilfe benötigt, übermittelt der Hörgeräteakustiker im Mai 2018 einen Kostenvoranschlag an ihre Krankenkasse, die energie-BKK. Diese bewilligt ihr daraufhin lediglich die Regelversorgung in Höhe von rund 1.600 Euro. Außerdem leitet die Krankenkasse Lassans Anliegen an die DRV weiter. Doch die DRV lehnt dieses ab. Sie ist der Auffassung, in Lassans Berufsalltag gebe es keine besonderen Anforderungen an das Hörvermögen. Auch den Widerspruch, den Lissan einlegt, weist die DRV nach über fünf Monaten im Dezember 2018 zurück.

Gericht erkennt besondere Höranforderungen nicht an

Aus eigenen Mitteln kann Lissan die Mehrkosten nicht tragen, da sie während einer vorangegangenen schweren Erkrankung ihre finanziellen Rücklagen aufbrauchen musste. Sie wendet sich an den SoVD in Hannover. Die Rechtsexpert*innen des SoVD reichen daraufhin Klage gegen die DRV ein. Das Sozialgericht Hildesheim stellt fest, dass die Krankenkasse einen Fehler gemacht hat. Sie hätte

Lassans Anliegen innerhalb von zwei Wochen an die – in diesem Fall eigentlich zuständige – DRV weiterleiten müssen. Da sie das versäumt habe, sei wiederum die Krankenkasse selbst in der gesetzlichen Pflicht gewesen, vollständig über den Antrag zu entscheiden. Daher wird die Klage gegen die DRV abgewiesen. Auch für die energie-BKK bleibt das Gerichtsverfahren ohne Konsequenzen, denn das Sozialgericht erkennt in Lassans Beruf keine besonderen Anforderungen an das Hörvermögen. Für den Ausgleich ihrer Hörbeeinträchtigung seien auch zuzahlungsfreie Hörgeräte ausreichend, findet das Gericht.

Beruf aufgeben oder in Berufung gehen?

Dagmar Lissan ist nach der Entscheidung des Sozialgerichts im Juni 2020 entmutigt. Eigentlich kann und will sie in ihrem Beruf weiterarbeiten, doch benötigt sie dafür die entsprechende Versorgung. „Für mich gab es nach dem Urteil nur zwei Optionen. Entweder den Beruf aufgeben und vorzeitig in Rente gehen oder in Berufung gehen“, erinnert sie sich. Zu Zweitem habe ihr der Leiter des Sachgebietes Sozialrecht des SoVD in Niedersachsen, Frank Rethmeier,

geraten. „Beim SoVD prüfen wir auch Gerichtsurteile genau und wenn wir eine Aussicht auf Erfolg für unser Mitglied sehen, dann empfehlen wir auch, in die Berufung zu gehen und den eigenen Rechtsanspruch von der zweiten Instanz prüfen zu lassen. Denn auch Gerichten können Fehler unterlaufen“, sagt Rethmeier.

Bestmögliche Versorgung muss gewährt werden

Der SoVD geht 2020 in Berufung und begründet Lassans Rechtsanspruch auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben mit den besonderen Höranforderungen ihrer Tätigkeit. Während des Berufungsverfahrens muss die Ausbilderin über jeweils mehrere Wochen verschiedene zuzahlungspflichtige und zuzahlungsfreie Geräte auf ihrer Arbeit testen. Ergebnis der Untersuchungen ist, dass nur eines der getesteten Geräte – ein zuzahlungspflichtiges – die Anforderungen ihres Arbeitsplatzes erfüllt. Auch das Landessozialgericht kommt zum Schluss, der energie-BKK sei bei der Bearbeitung des Antrages ein Fehler unterlaufen. Sie hätte schon nach der Übergabe der Hörgeräteverordnung an den Hörgeräteakustiker handeln und die Zuständigkeit

klären müssen. Da sie den Antrag aber nicht innerhalb der vorgegebenen Frist an die DRV weitergeleitet habe, sei allein die Krankenkasse für den Antrag zuständig geworden. Außerdem folgt das Landessozialgericht den Ausführungen des SoVD und erkennt an, dass Lassans anspruchsvolle Tätigkeit besondere Höranforderungen stellt. Die energie-BKK wird im März 2023 verurteilt, die Kosten für die zuzahlungspflichtigen Hörhilfen vollständig zu übernehmen.

„Sehr erfreulich war, dass das Landessozialgericht klargestellt hat, dass eine nur ausreichende Versorgung eben nicht genügt, sondern dass die Krankenkasse verpflichtet ist, eine Behinderung möglichst vollständig auszugleichen und die bestmögliche Versorgung zu gewähren“, sagt Rethmeier. Lissan findet besonders positiv, dass die Richter*innen der zweiten Instanz deutlich gemacht haben, dass der Erhalt des Arbeitsplatzes Vorrang hat. „Es ist weder sinnvoll noch wirtschaftlich, eine Versorgung zu verweigern, mit der jemand noch viele Jahre berufstätig sein kann“, meint Lissan. Ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Berufsleben gehe letztlich auf Kosten der Gesellschaft. sam

Gedenkstunde am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen in Sachsen-Anhalt

Es gibt viele Arten von Gewalt

Sachsen-Anhalt Der Kampf gegen Gewalt an Frauen ist ein wichtiges gesellschaftliches Anliegen. Aus diesem Grund hatten Dr. Gunnar Schellenberger, Präsident des Landestages Sachsen-Anhalt, Sarah Schulze, Landesbeauftragte für Frauen und Gleichstellungspolitik, und Michelle Angeli, Vorsitzende des Landesfrauenrates Sachsen-Anhalt e. V., im November vorigen Jahres zu einer Gedenkstunde in und vor den Landtag eingeladen.

Dr. Gunnar Schellenberger hatte auch 2023 die Schirmherrschaft übernommen und machte in seinen Grußworten deutlich, dass die Gedenkstunde aktueller denn je ist. „Betroffene dürfen nicht allein gelassen werden“, so der Landtagspräsident wörtlich. Mit seinen Worten hob er das starke Engagement des Landesfrauenrates hervor, der sich für ein Leben ohne Gewalt in Sachsen-Anhalt einsetzt.

Schellenberger ging auch auf die Zahlen des Landeskriminalamts von 2023 ein. Insgesamt wurden 7.122 Fälle registriert, ein Jahr zuvor waren es 6.473. 80 Prozent der Opfer sind Frauen und mehr als 75 Prozent der Tatverdächtigen Männer.

Michelle Angeli, Vorsitzende des Landesfrauenrates Sachsen-Anhalt e. V., sagte in ihrer Rede: „Ich möchte betroffene



Fotos: Monika Lück

Michelle Angeli, Vorsitzende des Landesfrauenrates Sachsen-Anhalt e. V., hielt eine Rede.

Frauen ermutigen, die Hilfsangebote bei Organisationen, im Frauenhaus oder am Hilfefon zu nutzen.“ Das Hilfefon 0800/11 60 16 ist 365 Tage im

Jahr und 24 Stunden am Tag kostenfrei erreichbar. Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Ines Hattermann von Wildwasser Magdeburg e. V., zeigte anhand einer Präsentation das Thema „Sexualisierte Gewalt an Frauen“ auf.

„Weltweit ist die Gewalt an Frauen die häufigste Menschenrechtsverletzung“, weiß Monika Lück, Landesfrauensprecherin des SoVD-Landesverbandes Mitteldeutschland, „diese Situation prägt den Alltag vieler Frauen in Deutschland und weltweit. Dabei zeigt sich die Gewalt in verschiedenen Formen wie häusliche Gewalt, sexualisierte Gewalt, sexueller Ausbeutung, Zwangsverheiratung und Genitalverstümmelung. Und nicht zu vergessen, auch psychische Gewalt, Stalking, ökonomische Abhängigkeit und rassistische Formen von Gewalt hinterlassen schwerwiegende Spuren und richten unermesslichen Schaden an.“

Im Anschluss an die Reden im Landtag wurden 133 Kerzen für die Opfer von häuslicher Gewalt entzündet, denn 2022 wurden 133 Frauen durch ihren Partner bzw. Ex-Partner getötet. Jeden Tag gibt es in Deutschland einen polizeilich registrierten Tötungsversuch an einer Frau und von den im Jahr 2022 insgesamt erfassten 157.818 Opfern vollendeter und versuchter Delikte der Partnerschaftsgewalt waren 126.349 Frauen, das sind 80,1 Prozent.



Fotos: Monika Lück

Auf dem Genthiner Friedhof legten Klaus-Peter Lück und Jörn Sanftleben ein Blumengebinde ab.

Gedenken am Volkstrauertag 2023

Wieder neue Kriegstote

Sachsen-Anhalt Jedes Jahr laden der Bürgermeister der Stadt Genthin und die Kirchengemeinden St. Marien und St. Trinitatis zu einer Gedenkstunde zum Volkstrauertag am Ehrenmal für den fallenen Soldaten auf dem städtischen Friedhof ein. Auch der SoVD nimmt traditionell daran teil.

Das Gedenken in diesem Jahr erinnerte nicht nur an die Gefallenen und Opfer von Krieg und Gewalt der Vergangenheit, sondern schloss auch die Opfer der aktuellen Kriege in der Ukraine und in Israel ein.

Bürgermeister Matthias Günther und Pfarrerin Beate Eisert machten deutlich, dass sich alle Menschen nach Frieden sehnen. „Eigentlich wollten die Menschen aus der Vergangenheit lernen“, so Eisert, „stattdessen gehen Kämpfen und Töten weiter.“

An der Gedenkveranstaltung nahmen auch Jörn Sanftleben, stellvertretender Vorsitzender des Kreisverbandes Mittelbe, Kreisschatzmeisterin Monika Lück sowie Klaus-Peter Lück teil und legten ein Blumengebinde nieder. Die Bläsergruppe der St. Trinitatis Gemeinde übernahm auch in diesem Jahr die musikalische Umrahmung der Gedenkstunde.

So wie in Genthin gedachten in vielen Orten des Landes SoVD-Mitglieder den Opfern von Krieg, Flucht und Gewaltherrschaft. Im Namen des Kreisverbandes Halberstadt haben Kreisschriftführer Cornelia und Klaus-Dieter Schatter ein Gebinde niedergelegt. Und auch in Wernigerode und Wanzleben wurde in Stille mit Blumen an die Opfer gedacht.



Cornelia Schatter am Volkstrauertag auf dem Friedhof in Halberstadt.



Vor dem Landtag in Magdeburg entzündeten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 133 Kerzen für die Opfer von häuslicher Gewalt.

Krankschreibung per Telefon

Gute Nachrichten in der aktuellen Infektwelle: Erkrankten bleibt der Weg zur Ärztin oder zum Arzt ab sofort wieder erspart. Sie können telefonisch bis zu fünf Kalendertage krankgeschrieben werden, sofern sie in den Praxen bekannt sind. Die Neuregelung gilt für alle Krankheitsbilder ohne schwere Symptome.

In der Pandemie gab es schon einmal die telefonische Krankschreibung, aber sie war auf leichte Atemwegsinfekte begrenzt. Zukünftig sollen alle Krankheitsbilder ohne schwere Symptome abgedeckt werden. Eine weitere Bedingung für die telefonische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist, dass die Patientinnen oder Patienten

den Arztpraxen bekannt sind. Stellt der Arzt oder die Ärztin die Krankschreibung per Telefon fest, wird die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wie üblich digital an die Krankenkasse geschickt. Hier holt sich der Arbeitgeber die Arbeitsunfähigkeitszeiten auf elektronischem Wege ab.

Quelle: AOK PLUS

www.sovd-md.de



Foto: Mike Mareen/Adobe Stock

Auch 2023 fand die Magdeburger Gemeinschaftsaktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ wieder statt

Immer noch erschreckend hohe Zahlen

Sachsen-Anhalt Trotz Schneeregens waren zahlreiche Frauen, Männer und Kinder vor die Bäckerei im Magdeburger Breiten Weg gekommen, um mit ihrer Teilnahme darauf aufmerksam zu machen, dass an jedem dritten Tag eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet und alle 45 Minuten eine Frau Opfer von gefährlicher Körperverletzung durch den Partner wird.

„Die Zahlen sind also weiterhin auf einem alarmierenden und erschreckenden Niveau“, betonte die Oberbürgermeisterin Simone Borris in ihrer Ansprache und ergänzte, dass es sich dabei nur um polizeilich erfasste Fälle handelt. Daher wird von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen, da viele Frauen ihren Partner oder Ex-Partner nicht anzeigen oder die Polizei nicht informiert wird. „Mit der Gemeinschaftsaktion wollen wir einen Beitrag leisten und auf die Gewalt gegen Frauen aufmerksam machen“, bekräftigte Borris.

Bereits zum vierten Mal fand am 25. November, dem Inter-

nationalen Tag gegen Gewalt an Frauen, die Aktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ in der Landeshauptstadt Magdeburg statt, für die die Oberbürgermeisterin wieder die Schirmherrschaft übernommen hatte. Und auch zum vierten Mal nahm die SoVD-Landesfrauensprecherin Monika Lück an dieser Kundgebung teil.

Aus Anlass des Tages gegen Gewalt an Frauen wanderten in 60 Bäckereifilialen und Läden die bedruckten Brötchentüten über die Theken. In Kooperation des Netzwerkes Frauenschutz Magdeburg und dem Soroptimist-Club Magdeburg wurde die Aktion organisiert.

Auch das Frauenschutzhhaus und die Frauenberatungsstelle Rückenwind Bernburg e. V. beteiligten sich an der Aktion. Unterstützt wurde das Ganze 2023 auch vom Landesfrauenrat Sachsen-Anhalt und der Landeskoordinierungsstelle zivilgesellschaftlicher Akteurinnen und Akteure zur Umsetzung des Istanbul-Konvention (LIKO).

An der Aktion „Gewalt kommt nicht in die Tüte“ beteiligen sich im vergangenen Jahr nicht nur Bäckereien in Magdeburg, sondern die Aktion wurde in den Landkreisen Stendal und Jerichower Land erstmalig umgesetzt. Der Landkreis Börde führte die Aktion bereits zum zweiten Mal durch.

Die 60.000 Bäckertüten sind mit den jeweiligen Adressen der Beratungsstellen und Hilfsangeboten gegen Gewalt vor Ort bedruckt.

Nach der Kundgebung gingen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Domplatz zur Hubbrücke, um dort mit Transparenten, Bildern und Texten an die über 100 Frauen zu erinnern, die 2023 bundesweit Opfer von häuslicher Gewalt und durch Femizide getötet wurden.

Die Organisatorinnen hatten zu diesem Anlass orangefarbene Regencapes mit der Auf-



Fotos: Monika Lück

Von links: Yona und Julia machten ihr Anliegen mit den selbstgefertigten Schildern deutlich.



Zahlreiche Menschen gingen auf die Straße, um auf die hohe Zahl von Gewalttaten gegen Frauen aufmerksam zu machen.

schrift „Stoppt Gewalt“ sowie gleichfarbige Regenschirme beschriftet mit „Für ein Leben

ohne Gewalt in Sachsen-Anhalt“ an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verteilt.



Passend zum verregneten Wetter erhielten die Teilnehmer*innen selbst bemalte Regencapes.

Sprechstunden in Mitteldeutschland

Landesgeschäftsstelle

Moritzstraße 2 F, 39124 Magdeburg, Tel.: 0391 / 25 38 897. Fax: -98. Sprechzeiten (nur nach telefonischer Vereinbarung) montags bis donnerstags 9–15 Uhr und freitags 9–13 Uhr.

Thüringen Sozialberatung

Magdeburger Allee 138, 99086 Erfurt, Tel.: 0361 / 79 07 90 07, Fax: 0361 / 79 07 90 06, E-Mail: info@sovd-thue.de.

Sprechzeiten: montags und donnerstags 10–15 Uhr, Terminvereinbarung erforderlich.

Kreisverband Thüringen Mitte, West Ortsverbände Apolda, Erfurt, Schmalkalden, Mühlhausen und Nordhausen

Sprechstunden s. Thüringen.

Sachsen-Anhalt Sozialberatung

Siehe Landesgeschäftsstelle.

Kreisverband Altmark Ost

Werner-Seelenbinder-Straße 2–4, 39576 Stendal, Tel.: 03931 / 54 50. Sprechstunden: erster und dritter Donnerstag, 10–12 Uhr.

Kreisverband Anhalt-Bitterfeld

Bitte an die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg wenden.

Kreisverband Halberstadt

AWO (barrierefrei), Friedensstraße 27, 38820 Halberstadt, Tel.: 0151 / 57 38 92 71, E-Mail: sovd.hbs@gmx.de. Sprechzeit: mittwochs 16–18 Uhr.

Kreisverband Halle (Saale) / Saalkreis

Wilhelm-von-Klewitz-Straße 11, 06132 Halle, Tel.: 0345 / 77 48 246. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr.

Kreisverband Mittelelbe

Lindenstraße 5, 39307 Genthin, Tel.: 0160 / 42 13 163

(mobil). Sprechstunde: erster Dienstag im Monat, 10–12 Uhr.

Kreisverband Klötze

Hagenstraße 2 b, 38486 Klötze, Tel.: 03909 / 41 814. Sprechzeit: dienstags 8–12 Uhr.

Kreisverbände Magdeburg, Sangerhausen und Zerbst

Termine über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg.

Kreisverband Quedlinburg

Café zum Freimaurer (barrierefrei), Heiligegeiststraße 10, 06484 Quedlinburg. Sprechzeit: erster Donnerstag im Monat, 14–16 Uhr. Andere Termine und Telefonberatung: 03946 / 70 61 08 (Vorsitzender), 03946 / 34 86 (Rentenberatung).

Kreisverband Salzwedel

Am Schulwall 1, 29410 Salzwedel, Tel.: 03901 / 65 888. Sprechzeiten: dienstags 9–12 und 14–16 Uhr.

Kreisverband Schönebeck

Otto-Kohle-Straße 23, 39218 Schönebeck, Tel.: 03928 / 70 20 20. Sprechzeit: dienstags 9–12 Uhr und nach Absprache.

Kreisverband Wernigerode

Heltauer Platz 1, 38855 Wernigerode. Sprechstunden: jeden zweiten, dritten und vierten Dienstag im Monat, 16–17.30 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Anmeldungen bitte unter Tel.: 03943 / 63 26 31 oder per E-Mail an: info@sovd-wernigerode.de.

Kreisverband Wanzleben

Markt 20, 39164 Wanzleben, Tel.: 039209 / 60 366. Sprechstunde: dienstags 9–11.30 Uhr.

Ortsverband Blankenburg

Vereinshaus „Alte Schule in der Oesig“, Am Lindenberg 1a, 38889 Blankenburg (Harz) / Oesig, Tel.: 03944 / 64 733. Sprechzeiten: jeden ersten

Montag und ersten Dienstag im Monat, 11–13 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Kreisverband Burgenlandkreis

Selbsthilfekontaktstelle im Burgenlandkreis, Am Kalktor 5, 06712 Zeitz. Terminvereinbarung mit dem Kreisvorsitzenden Frank Biester, Tel.: 034443 / 59 99 50, Fax: 034443 / 59 99 49, E-Mail: blk@sovd-mitteldeutschland.de.

Sachsen Sozialberatung

Siehe Thüringen.

Geschäftsstelle Leipzig

Holzhäuser Straße 124, 3. Etage, 04299 Leipzig-Stötteritz, barrierefreier Zugang. Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg, Tel.: 0391 / 25 38 897, Ansprechpartner: Michael Fahr.

8. Landesfrauenkonferenz mit Schwerpunkt Patientenverfügung

Rechtzeitig Vorsorge treffen

Der SoVD Mecklenburg-Vorpommern hatte Frauensprecherinnen am 15. November zum Thema „Praktische Umsetzung der Patientenverfügung in der Klinik“ zur Landesfrauenkonferenz in die Universitäts- und Hansestadt Greifswald eingeladen.

Die SoVD-Landesfrauensprecherin und 2. Landesvorsitzende Erika Kannenberg begrüßte zur Landesfrauenkonferenz die Verbandsmitglieder, Bundesfrauensprecherin Jutta König, Frauensprecherinnen aus verschiedenen Landes- und Kreisverbänden sowie Gäste aus dem Landtag Mecklenburg-Vorpommern und Mitarbeiterinnen von Pflegestützpunkten.

Nach der Eröffnung und den Grußworten von Jutta König und der Frauensprecherin des Landesverbandes Hamburg, Susanne Langhagel, sprach der Landtagsabgeordnete Dirk Bruhn über sein Leben und seine politische Arbeit.

Krankheitsbedingt musste die Referentin der Universitätsklinik Greifswald absagen. Dafür informierte Anne Eggebrecht vom Pflegestützpunkt Greifswald alle Teilnehmer*innen umfassend über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Die anschließende Diskussi-



Bundesfrauensprecherin Jutta König (re.) mit den Landesfrauensprecherinnen Susanne Langhagel aus Hamburg (li.) und Erika Kannenberg aus Mecklenburg-Vorpommern.

onsrunde war lebhaft, interessant und aufschlussreich. Viele Fragen konnten beantwortet und Ansätze für die konkrete Arbeit im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern entwickelt werden.

Erika Kannenberg zog ein positives Schlussresümee.

Der Landesvorstand bedankte sich bei allen für den gelungenen sozialpolitischen Nachmittag zu diesem wichtigen Thema.

Härtefallfonds für nach der Wende benachteiligte Rentenempfänger*innen

Die Frist läuft am 31. Januar ab

Bei der Rentenüberleitung nach der Wiedervereinigung wurde bei einigen Menschen die DDR-Zusatzrente nicht berücksichtigt. Um die dadurch entstandenen kleinen Renten aufzubessern, wurde ein Härtefallfonds eingerichtet, der eine einmalige Zahlung bewilligt.

Auch jüdische Kontingentflüchtlinge und Spätaussiedler können aus dem Fonds eine pauschale Einmalzahlung in Höhe von 2.500 Euro (in Meck-

lenburg-Vorpommern sind es 5.000 Euro) erhalten.

Anspruchsberechtigt sind z. B. ehemalige Beschäftigte bei der Deutschen Reichsbahn,

der Deutschen Post oder Krankenschwestern und ehemalige Bergleute. Insgesamt werden derzeit 17 Berufs- und Personengruppen Zusatzrentenanträge vorenthalten. Voraussetzung für eine Auszahlung ist der Bezug einer monatlichen Rente am 1. Januar 2021 von insgesamt unter 830 Euro nach Abzug der Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Der Antrag muss spätestens am 31. Januar 2024 bei der Geschäftsstelle der Stiftung per Post eingegangen sein. Postanschrift: Geschäftsstelle der Stiftung Härtefallfonds, 44781 Bochum, Infos per E-Mail: gst@stiftung-haertefallfonds.de, oder online unter: www.bmas.de auf der Seite Soziales im Kasten "Härtefallfonds" und dem Link Antragsformulare und-Antragstellung.



Foto: Halfpoint/Adobe Stock

Nach der Wende wurden einige Zusatzrenten nicht anerkannt. Dadurch haben die Betroffenen zum Teil sehr wenig Rente.



Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde,

welche Grüße soll ich Ihnen zum Beginn 2024 senden, welche Hoffnungen vermitteln, welche guten Wünsche aussprechen?

Das fällt schwer, in einer Zeit, da Kriege wüten, da Gesellschaften zerfallen, da Solidarität immer mehr verloren geht. Zwei uns sehr nahe Kriege gehen als unerbittliche Furien im Osten und Süden über Familien, Kinder, Frauen, Männer, Alte, Kranke, Pflegebedürftige, Gläubige und Atheisten. Im Krieg sind alle Opfer. Im Norden wie im Süden zeigen sich die Folgen verfehlter Diplomatie.

Das starke Europa, die starke NATO, das friedliebende Deutschland, niemand hat vermocht, das absehbare Leiden von Millionen Menschen zu verhindern. Gerade Deutschland hätte die Kraft dafür gehabt. Es wird ernsthaft über ein Kriegsszenario auf deutschem Boden nachgedacht. Kann man törichter sein?

Die Zahlen der Gefallenen in der Ukraine, in Russland, in Israel und in Palästina sind bekannt, ebenso die immer höheren Zahlen ausländischer Finanzierung von Material und Munition. Die Hilfe für die Ukraine erreichte die 100 Milliarden Grenze. Es sollen weitere Milliarden fließen. Ich mag den Preis für einen getöteten Menschen nicht berechnen.

Für das neue Jahr ist es unsere Aufgabe, alles zu tun, im Kleinen wie im Großen, die Werte unseres SoVD zu leben, für Frieden einzutreten.

Auch in schlimmsten Zeiten, in Kriegen, bei Hungersnöten und bei Epidemien, haben die Menschen ihr Leben gelebt, haben gelernt, gelacht, geliebt, haben Hoffnung verbreitet. So soll es auch jetzt sein. Die menscheitsbedrohenden Gefahren sollen uns alle ermahnen die bessere Alternative zu zeigen: Freude am Leben, Freunde daran, neues Leben zu gebären, Freude am Lernen, am Spielen, an der Arbeit, am freundschaftlichen toleranten Austausch.

Wir alle wissen es und sagen es auch, Waffen lösen keine Konflikte. Frieden schaffen ohne Waffen ist die einzige Lösung, ist die letzte Chance.

Der SoVD wird in diesem Sinne seine Arbeit für Menschen, die ausgegrenzt sind, und es werden immer mehr gerade in Zeiten wie diesen, weiterführen. Wir wollen Zeichen setzen für Hoffnung.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien, Ihren Freunden Bekannten, Kolleginnen und Kollegen einen guten Beginn des neuen Jahres und ein friedensorientiertes 2024.

Ihr Dr. Helmhold Seidlein,
1. Landesvorsitzender

Keine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge

Auf der Bundesverbandstagung vom 9. bis 12. November 2023 wurde eine allgemeine Beitragsanpassung beschlossen. Aufgrund der neu geschaffenen satzungsrechtlichen Möglichkeit, dass die Landesverbände zukünftig die Höhe ihrer Mitgliedsbeiträge selbst bestimmen können, hat sich der Landesvorstand Mecklenburg-Vorpommern dazu entschieden, zum 1. Januar 2024 keine Veränderung seiner Beiträge vorzunehmen.

Die Beitragsstaffelung ab dem kommenden Jahr sieht also weiterhin wie folgt aus:

- Einzelmitgliedsbeitrag monatlich 6,90 Euro.
- Partnermitgliedsbeitrag monatlich 10,40 Euro.
- Familienbeitrag monatlich 11,50 Euro.

Die Verbraucherzentrale Bund erklärt die körperlichen Veränderungen und gibt Empfehlungen

Richtig essen und trinken im höheren Alter

Mit dem Alter verändert sich der Körper und das Geschmacksempfinden und das Durstgefühl nehmen ab. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie sich Menschen bis ins hohe Alter den Genuss am Essen und Trinken lange erhalten können.

In Deutschland leben immer mehr ältere Menschen. Laut Statistischem Bundesamt waren Ende 2021 rund 18,4 Millionen Menschen 65 Jahre alt und älter. Unter ihnen variiert das Maß an körperlicher Aktivität und Einschränkungen durch eine Erkrankung stark. Körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter sind individuell und machen sich bei dem einen früher, bei dem anderen später bemerkbar. Mit zunehmendem Alter nehmen die Muskel- und Knochenmasse sowie der Anteil an Wasser im Körper ab, während der Anteil an Körperfett zunimmt.

Tipp: Bleiben Sie entsprechend Ihren Fähigkeiten körperlich aktiv. Das hilft die Muskel- und Knochenmasse möglichst lange zu erhalten und Osteoporose vorzubeugen. Eine calciumreiche Kost kann dies unterstützen.

Weniger Energie, mehr Nährstoffe nötig

Nimmt die Muskelmasse ab, braucht der Körper weniger Energie bzw. Kalorien in Form von Kohlenhydraten und Fetten. Das liegt daran, dass sich der Grundumsatz verringert, da Muskulatur mehr Energie verbraucht. Die Menge an Protein (Eiweiß) und Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen gleich.

Tipp: Greifen Sie zu bei un-
verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Mikronährstoffen. Dazu gehören:

- Gemüse und Obst,
- Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, da sie trotz vieler Kalorien und Fett stark sättigen,

- Vollkornprodukte und
- fettreduzierte Milchprodukte.

Schmecken, sehen, riechen – der Einfluss der Sinne

Geruchs- und Geschmackssinn nehmen mit dem Alter ebenfalls ab. Wie stark sich die Wahrnehmung für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami verringert, ist von Person zu Person unterschiedlich. Häufig werden süß und salzig weniger intensiv wahrgenommen. Medikamente, Veränderungen der Mundschleimhaut oder Zahnprothesen können dies verstärken. Wer zudem nicht mehr gut sieht, kann Form und Farbe von Speisen schlechter unterscheiden. Dadurch kann die Lust am Essen schnell verloren gehen.

Tipp: Verwenden Sie Kräuter und Gewürze statt Salz, diese regen den Appetit an und liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Das Auge isst



Foto: Anke Thomass/Adobe Stock

Wenn sich im Alter der Geschmack verändert, wird oft zu salzig oder zu süß gegessen.

mit. Richten Sie das Essen appetitlich an und achten Sie auf farbliche Kontraste. Auch ein schön gedeckter Tisch, eine angenehme Beleuchtung und nette Gesellschaft erhöhen die Freude am Essen.

Warum der Appetit im Alter nachlässt

Insbesondere im hohen Alter ist Appetitlosigkeit weit verbreitet. Das kann viele Ursachen haben:

- Veränderungen im Hormonhaushalt,
- eine verringerte Speichelbildung,
- eine langsamere Magenentleerung und Verdauung,
- ein schnelleres Sättigungsgefühl,
- Kau- und Schluckbeschwerden,
- das Nachlassen der Sinneswahrnehmung,
- Erkrankungen und Medikamente,
- Einsamkeit und mangelnde Ansprache.

Diese Beeinträchtigungen können förmlich auf den „Magen schlagen“ – die Lust auf Essen schwindet. Hält die Appetitlosigkeit längere Zeit an,

kann das zu Gewichtsverlust und sogar Mangelernährung führen. Diese kann wiederum die Lebensqualität beeinträchtigen und das Risiko für weitere Erkrankungen potenzieren.

Tipp: Körperliche Bewegung im Freien wirkt appetitanregend. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Gestalten Sie das Speisenangebot bunt und abwechslungsreich.

Oft wird vergessen, genug zu trinken

Viele ältere Menschen trinken zu wenig. Sie merken nicht, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt, weil ihr Durstempfinden nachlässt. Der Wasser- und Mineralstoffhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, oftmals noch verstärkt durch eine eingeschränkte Funktion der Nieren, welche die Wasserausscheidung regulieren.

- Das kann zu starken gesundheitlichen Problemen führen:
- Die Schleimhäute werden trockener,
- die Leistungsfähigkeit nimmt ab,
- Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme,

- die Sturzgefahr nimmt zu.
- Nicht selten kommt es zur Verwirrtheit.

Daher ist es sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. 1,5 Liter am Tag sollten es im Durchschnitt sein. Bei großer Hitze, höherer Aktivität oder Erkrankungen kann es auch mehr sein.

Tipp: Trinken Sie regelmäßig, auch ohne Durst zu haben. Geeignete Getränke sind Leitungswasser und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen aus einem Viertel Saft und 3 Vierteln Wasser. Auch Suppen und wasserhaltige Gemüse- und Obstsorten wie Gurke oder Wassermelone können dazu beitragen, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Sie wollen Ihre Trinkmenge überprüfen? Dabei kann ein Trinkprotokoll helfen.

Die Farbe Ihres Urins kann eine alltagspraktische Möglichkeit sein, Ihre Trinkmenge einzuschätzen: Ist er dunkelgelb, nehmen Sie wahrscheinlich zu wenig Flüssigkeit auf. Ist er hingegen hellgelb, sind Sie mit genügend Flüssigkeit versorgt.

Quelle: Verbraucherzentrale



Foto: berna_namoglu/Adobe Stock

Wenn ältere Menschen vergessen, genug zu trinken, kann das lebensgefährlich werden.

Rechtsberatung



pictsworks/Adobe Stock

Parchim: 24. Januar (Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle in Rostock); **Güstrow/Schwerin:** 17. Januar; **Grevesmühlen/Wismar:** 31. Januar. Es berät Doreen Rauch.

Greifswald: 9. Januar; **Bergen (Rügen)/Stralsund:** 23. Januar; **Röbel:** 30. Januar. Es berät Donald Nimsch.

Bitte vereinbaren Sie Termine bei den Kreisverbänden zu den jeweiligen Bürozeiten! Die Nummern stehen in der Rubrik „Kontakt“. Die Berater*innen sind auch außerhalb der Beratungszeit telefonisch erreichbar; in den Kreisverbänden zu deren Öffnungszeiten und beim Landesverband unter Tel.: 0381/76 01 090, montags bis donnerstags 8–16 Uhr und freitags 8–12 Uhr.

Kontakt

Kreisverband Demmin: Schützenstraße 1 A, Raum 3, Friesenhalle, 17109 Demmin, Tel. über Rostock unter: 0381/76 01 090.

Kreisverband Güstrow: Friedrich-Engels-Straße 27, 18273 Güstrow, Tel.: 03843/68 20 87.

Kreisverband Ludwigslust: Möllner Straße 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883/51 01 75.

Kreisverband Röbel: Predigerstraße 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931/12 96 17.

Kreisverband Neubrandenburg: Ansprechpartner: Landesverband, Tel.: 0381/76 01 090.

Kreisverband Nordvorpom-

mern: Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen, Tel.: 038326/46 52 31.

Kreisverband Nordwestmecklenburg: Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881/71 33 23.

Kreisverband Parchim: Ludwigsluster Straße 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871/44 42 31.

Kreisverband Rostock: Henrik-Ibsen-Straße 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381/76 96 130.

Kreisverband Rügen: Störtebeker Straße 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838/20 34 81.

Kreisverband Schwerin: Mehrgenerationenhaus, 5. OG (hinter der Glastür rechts, 1. Raum), Dreescher Markt 1, 19061 Schwerin, Tel.: 0385/20 09 03 48.

Kreisverband Stralsund: Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund, Tel.: über Rostock unter: 0381/76 01 090.

Kreisverband Vorpommern-Greifswald: Makarenkostraße 9 b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834/84 04 88.

Kreisverband Wismar: Lübsche Straße 75, 23966 Wismar, Tel.: 03841/28 30 33.

Briefe an die Redaktion

Bei Beamt*innen differenzieren

In dieser Rubrik veröffentlichen wir auszugsweise Zuschriften, die sich auf Artikel in der SoVD-Zeitung beziehen. Es handelt sich um Meinungsäußerungen, die nicht unbedingt SoVD-Positionen widerspiegeln. Ein Recht auf Veröffentlichung besteht nicht. Bitte richten Sie Ihre Post an: SoVD, Redaktion & digitale Medien, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: redaktion@sovd.de.

Zu einem Leserbrief in der Dezember-Ausgabe zum Thema Inflationsausgleich schreibt SoVD-Mitglied Angelika Bergmann aus Itzstedt:

Ich kann gut verstehen, dass Rentner neidisch auf Pensionäre gucken. Aber auch hier muss man unterscheiden. Den Inflationsausgleich erhalten lediglich die Bundesbeamten. Die Landesbeamten haben nichts dergleichen bekommen. Im Gegensatz zu den Rentnern, die im Juli eine Rentenanpassung erhalten haben, wurde den Landesbeamten keinerlei Erhöhung zugestanden.



Foto: Angelov / Adobe Stock

Mitglied Klaus-Dieter Braun aus Ilsede merkt dazu an:

Wenn Herr Bernward Pungert schreiben darf, dass Beamte und Pensionäre schon einen einmaligen Inflationsausgleich über mehrere hundert Euro erhalten haben, so muss dieses an mir als niedersächsischem Pensionär vorbeigegangen sein. Richtig ist, dass die niedersächsischen Beamten und auch Pensionäre keinerlei Zuwendungen erhalten haben.

Es ist immer leicht, Beamte zu vereinheitlichen und das Bild der

Nicht alle Beamt*innen erhalten nach derzeitigem Stand einen Inflationsausgleich, schreiben SoVD-Mitglieder.

Bundesbeamten zu schildern. Für mich sind diese Wiederholungen, die ich auch privat erlebe, nur ärgerlich.

Zum Artikel „Inklusion bringt weiter“ (Seite 9, Dezember-Ausgabe) äußert sich Matilde Kruse aus Haselünne:

Ich bin selber als behinderter Mensch in einer Behindertenwerkstatt und es wird einfach vergessen, dass wir für einen

Hungerlohn arbeiten müssen. Wir arbeiten für eine Vollzeitstelle für weniger als 1 Euro in der Stunde. Das ist definitiv nicht gerecht. Es werden überall die Löhne erhöht, aber an uns denkt keine Regierung. Da fühle ich mich als Mensch 3. Klasse. [...] Wir werden immer auf andere (Bürgergeld, Sozialhilfe oder Ehepartner) angewiesen sein. Wir werden durch unseren Lohn nie selbstständig leben können.

Auf das Gegenüber eingehen und Lösungen finden

Unterstützung bei der Mundhygiene

Wer eine hilfsbedürftige Person – etwa pflegebedürftige Angehörige oder einen Menschen mit Behinderung – bei der Zahnpflege unterstützt, erlebt oft Konflikte. Doch es gibt einige Tipps zum Umgang mit solchen herausfordernden Situationen.

Prof. Dr. Andreas Schulte von der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) gibt Angehörigen Tipps, wie sich Konflikte bei der Mundpflege vermeiden oder entschärfen lassen. Ein Patentrezept, das für alle Menschen mit Hilfsbedarf beim Zähneputzen gleichermaßen funktioniert, gibt es allerdings nicht.

Das fängt schon bei der Frage an, ob die Handzahnbürste oder das elektrische Modell besser geeignet ist. Elektrische Zahnbürsten könnten Zahnbelag zwar etwas besser entfernen als die Handzahnbürste. Doch einige Menschen mit einer geistigen Behinderung etwa lehnen die Vibration und die Geräusche des Gerätes im Mund ab. Dann könne eine Handzahnbürste die bessere Wahl sein, rät auch Andreas Schulte. Das gelte übrigens auch dann, wenn das Gegenüber beim Zähneputzen dazu neigt, auf die Bürste zu beißen.

In vielen Fällen lassen sich individuelle Lösungen finden. Ein Beispiel: Wenn die Mundpflege durch Angehörige generell nicht gut funktioniert, kann es sinnvoll sein, drei- bis viermal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis machen zu lassen. Die Krankenkassen zahlen dafür allerdings nicht.

Was eine andere Strategie sein kann, sollte das Gegenüber nicht mitmachen: morgens nur die Zähne des Oberkiefers putzen, abends die des Unterkiefers. „Ich habe oft von Betreuungspersonen gehört, dass allein dadurch die unterstützende Mundpflege wesentlich stressfreier und unkomplizierter abläuft“, so Schulte. str/dpa



Foto: Seventyfour / Adobe Stock

Im Mundraum ist sensibles Vorgehen gefragt.

Anzeigen

Weserbergland

Hotel-Pension „Resi“ Inh. Markus Weber Am Kreuzberg 2 37688 Beverungen

Zim. Du/WC, TV, Radio, Tel., teils Balk., Hallenbad, Solar, Liegew.-Terr., Herrliche Rad- und Wanderwege. So.-Fr. 5x Ü/HP 315€ p.P., Weihnachten Silvester 10x Ü/HP 795€ p.P. Weitere Angebote auf Anfrage. ☎ 05273/1397 • www.hotel-pension-resi.de

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen:
Privat-, Kontaktanzeigen, Gewerbliche Anzeigen oder Reiseanzeigen.
Buchung und Beratung unter
07243 / 5390-123
0176 / 47129886

Harz

Bad Lauterberg FeWo, Kab.-TV, Sep.-Eing., Ruh.Lage, 2 Pers., ab 35,-€/Tag ☎ 055 24/16 30

Bad Lauterberg FeWo, 50m², 2 Pers. Balkon, ab 30,-€, Gerlach ☎ 055 24 / 8 06 98

Ihr Anzeigenvermarkter der SoVD Zeitung!

agentur neu

- Onlinemarketing
- Mediaplanung
- Kooperationsmarketing

Ansprechpartner:
Agentur Neun GmbH
Sarina Blender
Pforzheimer Straße 132
76275 Ettlingen
Telefon: 07243/5390-123
E-Mail:
sarina.blender@agenturneun.de

Polnische Ostsee

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr 2024

Speziell für den SoVD inklusive Haustürabholung PLZ 0-5
Kur und Vital Reiseservice GmbH - 26197 Ahlhorn 04435 - 953 88 60

14 Tage Kur - poln. Ostsee, 3** Hotel, 300m zum Strand**
Schwimmbad/Sauna, Ü / F / HP, Fahrstuhl, 2 Anwend. p. Werktag. p.P. im DZ ab **599,-**

14 Tage Kombi-Reisen Mai / Okt. 2024
1 Woche Erlebnisreise Masuren und 1 Woche Erholung/Kur poln. Ostsee, oder 1 Woche Danzig und 1 Woche Erholung/Kur an der poln. Ostsee alles inkl. Haustürabholung, Ü/F/HP, Ausflüge, Eintrittsgelder, Kur, p.P. im DZ **1.299,-**

Gruppenreisen, ab 5 Tage für Vereine, Verbände und Clubs.
Wir erstellen Ihnen nach Ihren Wünschen ein Programm.

Bei unseren Kunden vom SoVD möchten wir uns bedanken und freuen uns, Sie 2024 wieder mit auf Reisen zu nehmen, gerne auch als Gruppe Katalog anfordern

Bayerischer Wald

Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2024!

Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald

Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, Farblich-Saunarium, Solarium, Kräutersauna, Solebad, Rosenbad, Fitnessraum und Ruhepavillon, Lift, 2 Kegelbahnen, windgeschützte Terrasse. Frühstücksbuffet, Menüwahl.

Inhaber: Alfred Binder
Freihofer Str. 6
94124 Büchlberg
Tel. 08505-9007-0
Fax 08505-9007-99
info@hotelbinder.de

5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt 320,- www.HotelBinder.de

Nord-/ Ostsee

Büsum *** FeWo-2Pers. 38qm/FeWo-4Pers. 50qm, Küche, WoZ., SZ., D-Bad, Balkon, Garten, Stellplatz, TV uvm. ☎ 0174/611 3066

Kaiserbad Heringsdorf/Ostsee-Ferienwohng. strandnah Garten Hunde willkommen freie Termine ab 75 € ☎ 0174/6882835

Nord-Ostsee-Kanal! Meist befahrene Wasserstraße der Welt. Fewos. Dachterr. Badese. Hauspr. ☎ 048 35/1300, landhausamgrashof.de

Urlaub an der Nordsee Ferienhaus mit Garten. Ab 80€ p.T. ☎ 0152 - 53435007

FeWo. in Husum, strandnah, für 2-4 Personen 50,- € pro Tag ☎ 048 41/6 39 87 www.jacobs-ferienwohnung.de

NORDSEE: 2 NR-Fewos, sep. Eingang, Garage 2 Schlafzimmer, Hausprosp. ☎ 048 46/291

BÜSUM, ****-Fewo, 1 - 3 Personen, 5 min. z. Strand u. Ortskern, Flachbild-Kabel-TV, NR, keine Haustiere, ab 29,- € ☎ 0 48 34/2611 • www.haus-corinna.de

BÜSUM, DZ u. EZ, TV, Garten, zentr. Lage + UF 20,- €. ☎ 0160/171 44 38

BÜSUM, 3 DZ mit Farb-TV und 1 FeWo. Kühlschrank, Garten. ☎ 048 34/84 93

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

Büsum: versch. FeWo, 1-6 Pers. Bezogene Betten bei Anreise. Teilweise Seeblick. Ab 20€ ☎ 04834-9204, www.deichräume.de

Gesucht & Gefunden

Zärtlicher, treuer Mann, 61 Jahre, 180cm, Handicap, aus Raum Dortmund-Hörde/Höchsten, ohne Internet, ohne Fahrzeug, Nichtraucher, sucht Freundin. Chiffre-Nr.: 01-2024-01

Treppenlift

Bundesweiter Service, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

Auch zur Miete

Neu oder gebraucht

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

Niedersachsen

Bad Pyrmont Kurbezirk
Familiär geführtes Hotel***, ruhige zentrale Lage an der Fußgängerzone. Abholung auf Anfrage. Günstige saisonale Angebote. Auch Appartements • Prospekt anfordern!

HOTEL Bad Pyrmont Hof***
Brunnenstr. 32, 31812 Bad Pyrmont
05281-94030
info@pyrmonterhof.com
www.pyrmonterhof.com

Reisetipp

Seniorenurlaub
in das Allgäu und an die Ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2024 mit Hotels im Allgäu (u.a. Oberstdorf, Bad Wörishofen, Füssen) und an der Ostsee (u.a. Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn) an, z.B. inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im 9-Sitzer Pkw ab/zur Haustür, 7 Tage für nur 698,-€. Tel. 0 83 76 / 92 92 72
Seniorenflug Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenflug.de

Polnische Ostsee

(K)urlaub u.a. Usedom, 7 Tg., HP, Hotel**** ab €198,- optional Hausabholung & Anwd. JAWA-Reisen.de [GmbH] Giersstr. 20, 33098 Paderborn ☎ 05251/390 900



Tipp für Kinder

Matti, Oma Rose und die Dinge

Mattis Oma wohnt weit weg. Aber gleich nebenan wohnt die freundliche Frau Rose, die viel Zeit für ihn hat. Dann spielen sie zusammen, legen Puzzel, lesen oder backen Zimtwaffeln. Doch in letzter Zeit verhält sich Oma Rose merkwürdig. Sie vergisst Dinge, findet Sachen nicht wieder und ihr fallen manche Wörter nicht mehr ein. An einem Tag vergisst die alte Dame sogar, den Herd auszuschalten. Alle machen sich große Sorgen. Als Oma Rose in ein neues Zuhause zieht, ist Matti zunächst sehr traurig. Doch gleich am Wochenende besucht er sie gemeinsam mit seiner Mama und seiner Schwester.



Brigitte Endres und Marc-Alexander Schulze: *Matti, Oma Rose und die Dinge*. Ein Bilderbuch über Demenz, aracari, 32 Seiten, ab 5 Jahren, ISBN 978-3-907114-20-9, 14 Euro.

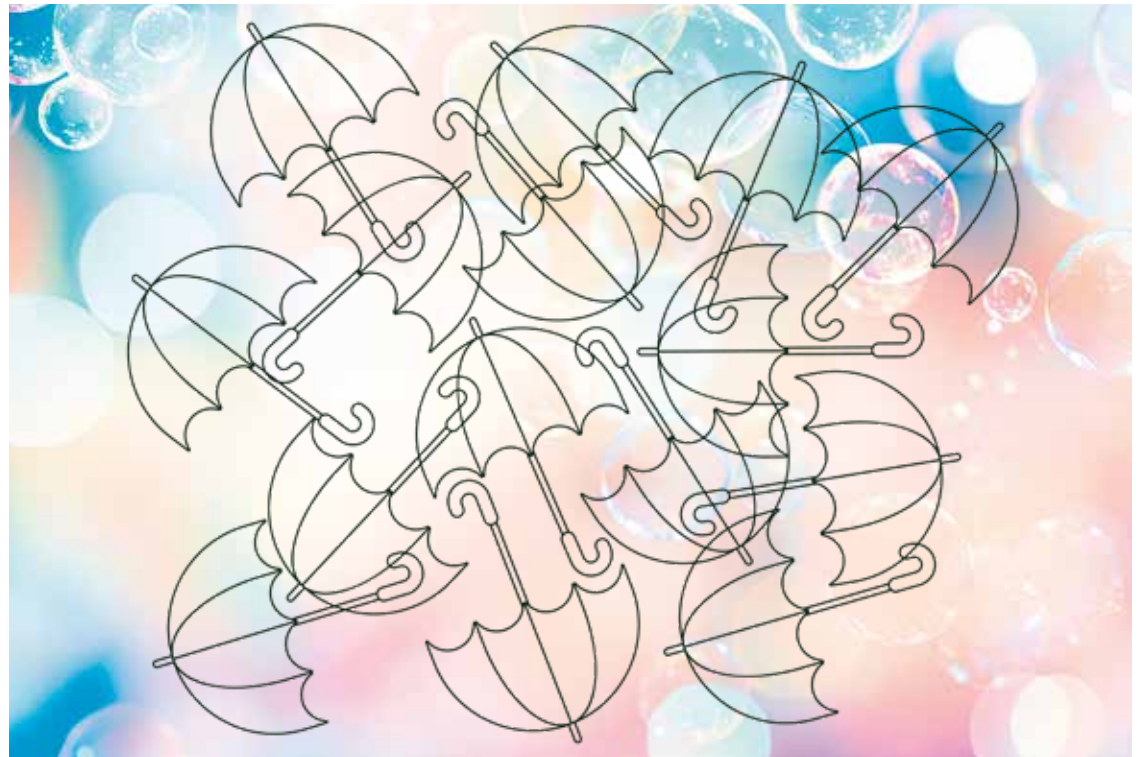
Möchtest du das vorgestellte Buch gewinnen? Dann löse das nebenstehende Rätsel und schicke die Lösung mit dem Betreff „Oma Rose“ per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.



Rolands Rätselecke

Regenschirme im Überfluss

Bei Regen helfen sie uns dabei, dass wir nicht nass werden. Aber so viele Regenschirme auf einem Haufen, das ist doch wohl etwas übertrieben. Es scheint fast unmöglich, sie zu zählen – oder gelingt es dir? Die richtige Anzahl an Schirmen ist jedenfalls die von uns gesuchte Lösung.



Grafiken: W&S Stock, kharlamova_lv / Adobe Stock; Montage: SoVD



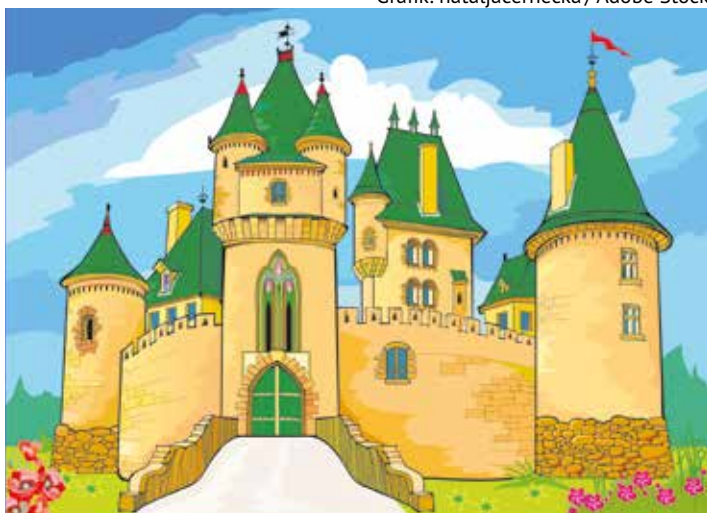
Fröhliche Fehlersuche

Fehler rund ums Schloss

Hier musst du ganz genau hinschauen: Insgesamt zehn Dinge sind auf dem unteren Bild anders. Kannst du die Fehler finden? Die Lösung zeigen wir dir wie immer auf Seite 18.



Grafik: nataljacerneka / Adobe Stock



Voll durchgeblickt

Werbeverbot für Alkohol

Alkohol ist nicht nur ungesund, sondern auch gefährlich. Denn wer regelmäßig Bier, Wein, Sekt oder Schnaps trinkt, kann davon abhängig werden. Trotz dieser großen Gefahren gibt es an vielen Orten Werbung für alkoholische Getränke. Diese Reklame könnte Kinder und Jugendliche dazu verführen, Alkohol auszuprobieren. Genau diese Sorge teilen laut der Umfrage einer Krankenkasse viele Menschen in Deutschland und fordern ein Werbeverbot für Alkohol.

Bei dem Begriff Drogen denken viele Erwachsene zunächst an verbotene Rauschgifte wie etwa Kokain oder Heroin. Diese sind, wie ihr Name schon sagt, Gift für den menschlichen Körper. Sie sind deshalb besonders gefährlich, weil man schon nach kurzer Zeit abhängig von diesen Drogen werden kann. Das bedeutet, dass man immer wieder davon nimmt, weil man es ohne diese Mittel nicht aushält. An so einer Sucht sterben jedes Jahr viele Menschen. Deshalb ist der Verkauf von Rauschgift bei uns streng verboten. Wer damit handelt, kann ins Gefängnis kommen.

Zu den Drogen gehören aber zum Beispiel auch Tabak, der für Zigaretten benutzt wird, oder eben Alkohol. Allerdings darf man diese erst ab einem bestimmten Alter kaufen. Das regelt ein sogenanntes Jugendschutzgesetz. Dieses Gesetz gibt es, weil Alkohol für Kinder besonders schädlich ist: Schon kleine Mengen greifen das Gehirn an und können dazu führen, dass man bewusstlos wird.



Foto: MoiraM / Adobe Stock

Alkohol ist eine Droge und für viele Erkrankungen verantwortlich. Trotzdem gehört er für viele Erwachsene zu ihrem Alltag.

Eltern, Verwandte, Bekannte – im Alltag erleben Kinder und Jugendliche viele Erwachsene, die Alkohol trinken oder Zigaretten rauchen. Darüber hinaus gibt es Werbung auf Plakaten oder im Fernsehen. Viele Menschen befürchten, dass gerade Kinder dadurch in Versuchung geraten könnten, Drogen auszuprobieren. Sollte man diese Reklame daher verbieten?

Bei einer Umfrage der Krankenkasse DAK-Gesundheit sah eine Mehrheit die Werbung für Alkohol kritisch. Die Befragten wünschen sich ein Umdenken. Helfen könnte es zum Beispiel, wenn Kinder und Jugendliche so früh wie möglich etwas über die Gefahr einer Sucht lernen. Auf diese Weise fangen sie im besten Fall erst gar nicht mit dem Rauchen oder Trinken an.

Bei „Klein gegen Groß“ im Ersten zeigen Kinder, was in ihnen steckt

Respekt vor diesen Leistungen

Am ersten Samstag im neuen Jahr fordern bei der Unterhaltungsshow „Klein gegen Groß“ zehn Kinder Erwachsene zum Duell heraus. Zu den Prominenten, die dabei gegen den Nachwuchs antreten, gehören unter anderem Katja Riemann, Christoph Maria Herbst, Rolando Villazón und Oliver Welke.

„Klein gegen Groß – auf los geht’s los!“ Nach diesen Worten des Moderators Kai Plaume zeigen Kinder zwischen fünf und 14 Jahren, welches besondere Talent sie haben. Dabei ist es egal, ob dieses nun im Bereich Sport oder Wissen liegt. Wer meint, die erwachsenen Profis wären den „Kleinen“ dabei doch bestimmt überlegen, sieht sich oftmals eines Besseren belehrt. Und eben das macht den Reiz dieser Fernsehshow aus.

„Klein gegen Groß – das unglaubliche Duell“ zeigt das Erste am 6. Januar um 20.15 Uhr.



Foto: Thorsten Jander / NDR

Bei „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume (Mi.) tritt die 12-jährige Mathilda gegen den erfolgreichen Kunstturner Lukas Dauser an.

Schauspielerin Judy Winter engagiert sich für Menschen mit HIV und AIDS

Mit Glitzer für den guten Zweck

Neben ihren Filmerfolgen („Und Jimmy ging zum Regenbogen“) stand sie als Marlene Dietrich mehr als 600 Mal auf der Bühne. Darüber hinaus aber liegt ihr der Einsatz für die AIDS-Hilfe besonders am Herzen. Am 4. Januar feiert die Schauspielerin und Chansonsängerin Judy Winter ihren 80. Geburtstag.

Geboren wurde sie als Beate Marie Richard in Oberschlesien. Schon als Jugendliche erhielt sie ihr erstes Theaterengagement. Als Fan von Judy Garland entschied sie sich schon bald für den Künstlernamen Judy Winter.

Auf der von ihr mitbegründeten Gala „Künstler gegen AIDS“ äußerte sich die Diva Ende letzten Jahres auch über ihre Zuckerkrankheit. Man habe ihr schon als Kind wenig Hoffnung auf ein langes Leben gemacht. Doch ihr positives Denken, so Judy Winter, habe diese Prognosen letztlich Lügen gestraft.



Foto: Photopress Müller / IMAGO

Gemeinsam gegen AIDS: Judy Winter mit Berlins Regierendem Bürgermeister Kai Wegner (re.) und dessen Vorgänger Klaus Wowereit.

Boxweltmeister George Foreman wurde Pfarrer und gründete ein Waisenhaus

Zwei Fäuste für ein Halleluja

Nach seiner Niederlage gegen Muhammad Ali widmete er sein Leben dem christlichen Glauben. Um Geld für sein Waisenhaus zu beschaffen, stieg er zwanzig Jahre später noch einmal in den Ring – und wurde erneut Weltmeister. Am 10. Januar wird Boxlegende George Foreman 75 Jahre alt.

Mit einem Abstand von zwei Jahrzehnten noch einmal Weltmeister im Schwergewicht zu werden – das gelang keinem anderen Boxer. Dabei machte George Foreman auch persönlich eine Wandlung durch. Aus dem arroganten Kämpfer mit Bart wurde ein humorvoller Glatzkopf.

Seine Beliebtheit nutzte der Afroamerikaner auch unternehmerisch. Mit seinem Namen warb er für elektrische Grills, von denen bis heute weltweit über 100 Millionen Stück verkauft wurden.



Foto: Newscom / Servicio Universal Noticias / IMAGO

„Die Faust Gottes“: George Foreman steckte eines Großteil seiner Einnahmen als Boxer in ein von ihm gegründetes Waisenhaus.



Buchtipp

Clara und die Poesie des Lebens

Claras Leben verläuft jeden Tag in denselben Bahnen. Als Friseurin in einem kleinen Salon irgendwo in Frankreich hört sie sich geduldig die Geschichten ihrer Kundinnen und ihrer chronisch unzufriedenen Chefin an. Zu Hause verbringt sie geruhsame Abende auf der Couch mit ihrem Freund und ihrer Katze, die sich partout nicht streicheln lassen will.

Doch dann vergisst eines Tages ein Fremder, dem sie die Haare geschnitten hat, sein Buch im Salon: Marcel Proust. Clara, die eigentlich überhaupt nichts mit Literatur am Hut hat, beginnt zu blättern. Sie liest das Buch bis zur letzten Seite. Und sie merkt, dass dieser Proust, dass diese Geschichte etwas in ihr auslöst. Clara wird klar, dass nach dieser Lektüre in ihrem Leben nichts mehr so sein wird wie vorher.



Stéphane Carlier: Clara und die Poesie des Lebens. C. Bertelsmann, 208 Seiten, ISBN: 978-3-570-10542-9, 22 Euro.

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



Denksport

Brückenwörter gesucht



Foto: Fahad / Adobe Stock

Bei dieser kleinen Denksportaufgabe dürfen Sie „Brückenwörter“ finden. Damit sind Wörter gemeint, die jeweils am Ende des ersten und am Anfang des zweiten hier abgebildeten Begriffes stehen können. Hier ein Beispiel: „Maul – Taschen – Tuch“ (Maultaschen, Taschentuch).

Die Auflösung finden Sie wie immer auf Seite 18.

Buchtipp

Sarggeschichten

Wir alle verlieren im Laufe unseres Lebens nahe Menschen an den Tod. Doch kann man sich auf Verlust und Sterben vorbereiten? Sarah Benz und Katrin Trommler sagen: Ja, man kann! Mit zahlreichen Abbildungen, wichtigen Informationen und klaren Handlungsanweisungen zeigen die Autorinnen in ihrem Buch auf einfühlsame Weise, was alles möglich ist, wenn ein Mensch stirbt und bestattet wird.



Die beiden Frauen stellen sich allen wichtigen Fragen rund um die Themen Sterben und Abschiednehmen: Wie versorgt man einen verstorbenen Menschen? Darf ich einen Toten zu Hause aufbahren? Was kann ich sagen, wenn jemand gestorben ist? Was brauchen trauernde Kinder? Was kostet eine Bestattung? Auf diese und viele weitere Fragen gibt das Buch eine Antwort.

Sarah Benz, Katrin Trommler: *Sarggeschichten. Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist.* Mosaik Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-442-39403-6, 22 Euro.

Möchten Sie dieses Buch gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Sarggeschichten“ entweder per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.

Zeitmaschine

Verhaftung der letzten Hexe

Allein mit ihrer Arbeit in einer Fabrik schien es Helen Duncan nicht möglich, sich und ihre Familie durchzubringen. Gegen Bezahlung beschwor das vermeintliche Medium daher die Geister von Verstorbenen. Am 19. Januar vor 80 Jahren wurde die Schottin verhaftet. Die Anklage stützte sich auf ein Hexerei-Gesetz von 1735 und machte die sechsfache Mutter zu „Europas letzter Hexe“.

Bereits als Siebenjährige soll sie Kontakt zu Geistern gehabt haben. Ihre Mutter riet dem Mädchen damals, dies besser geheimzuhalten. Doch für die erwachsene Helen Duncan schien der direkte Draht zum Jenseits eine gute Einnahmequelle. Gutgläubige Spiritisten kamen immer wieder zu der Frau, die unter ihrem Spitznamen „Höllische Nell“ („Hellish Nell“) zu einer lokalen Berühmtheit wurde. Selbst Berichte, wonach ihr „Ektoplasma“ aus Eiweiß und Klopapier bestand, änderten nichts an Duncans Beliebtheit. Doch dann kam der Zweite Weltkrieg.



Helen Duncan (1897–1956): Medium oder Scharlatanin?

In einer Séance beschwor Duncan 1941 den Geist eines Matrosen, dessen Schiff durch ein deutsches U-Boot versenkt worden war. Doch von dieser Verschlussache durfte niemand etwas wissen. Als die Schottin, deren Söhne bei der Marine waren, weitere Details ausplauderte, wurde der Geheimdienst nervös. Indiskretion war das Letzte, was man im Vorfeld der Landung in der Normandie brauchte. Das Medium wurde inhaftiert und kam erst lange nach dem „D-Day“ wieder frei. Scheinbar unbeirrt nahm Helen Duncan ihre Arbeit als Geisterbeschwörerin wieder auf.

Gibt's doch gar nicht, oder?

Eine Stadt unter einem Dach

Am Golf von Alaska, etwa 50 Kilometer von Anchorage entfernt, liegt der Ort Whittier. Die dort lebenden rund 300 Menschen verhalten ihrer Stadt zu einer gewissen Berühmtheit. Denn fast alle von ihnen wohnen in demselben Haus. Warum das so ist? Ganz einfach: Es gibt in dem Küstenort nur diesen einen 14-stöckigen Wohnkomplex, der auch sonst alles Lebensnotwendige beherbergt.

Der Ort Whittier in der Nähe des Prinz-William-Sunds diente früher als Militärstützpunkt. Mit dem Umbau einer Kaserne entstand in den 1970er-Jahren ein großes Apartmenthaus. Seither nennt nahezu die komplette Einwohnerschaft von Whittier die „Begich Towers“ ihr Zuhause. Neben Kirche, Supermarkt und Post befindet sich dort auch die Stadtverwaltung.



Foto: Barbara Ann Spengler / Wikipedia Commons

Exklusiv ist der Ort auch in anderer Hinsicht. Denn die von Bergen umgebene Stadt ist nur durch einen einspurigen Tunnel erreichbar. Und dieser wechselt im Winter alle 30 Minuten die Fahrtrichtung.

Nahezu keine Rolle dürfte bei Unterhaltungen in Whittier diese Frage spielen: „Gehen wir zu dir oder zu mir?“

Des Rätsels Lösung

Ritter ohne Furcht und Tadel (Ausgabe Dezember, Seite 16)
Das gesuchte Lösungswort lautete „Ritter“.

- 3. Glas,
- 4. Zahn,
- 5. Wasser,
- 6. Topf.

Brückenwörter gesucht (Denksport, Seite 17)
Diese Wörter können sowohl am Ende als auch am Anfang der genannten Begriffe stehen:
1. Schirm,
2. Apfel,

Fehler rund ums Schloss (Fehlersuche, Seite 16)
Die Unterschiede sind rechts markiert.



Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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. Januar.



Mit spitzer Feder



Buchtipps

... "BEHINDERTE" ODER "MENSCHEN MIT BEHINDERUNG"... WIE NENNT IHR EUCH DENN SELBER?



Großeltern

Großeltern sind oftmals das Glück einer Familie: Sie sind Fels in der Brandung und Feuerwehr im Alltag. Doch Großeltern gelten nicht allein als Synonym für Geborgenheit und Fürsorge. In ihnen stecken in gleicher Weise besondere Persönlichkeiten mit Reibungsfläche und eigenem Kopf. Was sich zwischen Alt und Jung so alles ereignen kann, erzählen die Geschichten von Bernhard Schlink, Amélie Nothomb, Joachim Meyerhoff und Ingrid Noll sowie die bisher nicht in Buchform erschienenen Beiträge von Friedrich Dönhoff, Christian Schönemann, Fatou Diome und Moritz Heger.



Großeltern. Geschichten über ganz besondere Menschen. Diogenes, 256 Seiten, ISBN: 978-3-257-24722-0, 14 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Großeltern“ 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. Januar.

Person bei der Trauung	Vorname Carrells † 2006	einen Anstoß geben	früherer Zaren-erlass	Nachrichtenblatt	Speise-saal für Stu-denten	be-gliücktes Auf-nahmen	unbest. Fürwort	ost-deutsche Rock-gruppe	Menge, Umfang	griech. Vorsilbe: Leben(s)...	ausüben, betätigen	fächer-förmige Fluss-mündung
							ugs.: kno-tenähnli-che Ver-dickung					
Unheil ver-künden					alt-nord. Sagen-samm-lung				Deich-schleuse			glas-artiger Überzug
Schienen-hilfs-fahr-zeug							Absteck-pfahl (frz.)		Klein-schmet-terling			
					Ver-fasser		Internet-Program-mier-sprache					
span. Volks-fest	auszu-füllend. Schrift-stück		Teil des Box-ringes		Be-wohner eines Erd-teils				latei-nisch: im Jahre			Verhält-niswort
Reise-, Linien-verkehrsmittel							Vorsatz: Zehntel e. Maß-einheit		Stadt in Mittel-italien			
					dt. Fürs-tenge-schlecht		holziges Pflan-zenorgan v. Stamm					
süße Zutat für Back-produkte	zum Munde-gehörig (Med.)		branden, hoch-schlagen (Meer)						Wurst-haut			
ugs.: Schwindler							weibl. Witz-figur: Klein ...		ugs.: Polizei befruchte-te Eizelle			
schweiz. männl. Vorname				ein-farbig		fries. Männer-u. Frau-enname			Autor von „Winnetou“ (Karl) † 1912			
schmaler Teppich								norddt. Höhen-zug				
									Stadt in Ober-franken			
Salz-gewinnungs-anlage	fest-kochende Kartoffel-sorte								dt. Lieder-macher (Reinhard)			

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

Das Lösungswort zum Gewinnen eines weiteren, hier nicht abgebildeten Buchpreises bitte bis zum 15. Januar 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 anzugeben!

Impressum

SoVD - Soziales im Blick erscheint jeweils zum Monatsanfang (11 Ausgaben/Jahr). Herausgeber ist der Sozialverband Deutschland e.V., Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, Tel.: 030/72 62 22 - 0, E-Mail: redaktion@sovd.de.

Redaktion: Veronica Sina (veo/verantwortw.), Joachim Schöne (jos), Eva Lehenheim (ele), Sebastian Triesch (str), Brigitte Grahl (bg), Denny Brückner (Bildbearbeitung), Nancy Gühne (Redaktionsassistentin). Für Anzeigen und Werbebeilagen ist die Zeitung lediglich Werbeträger; eine Empfehlung des SoVD für Produkte oder Dienstleistungen ist damit nicht verbunden. Veröffentlichte Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Bezug von „Soziales im Blick“ ist im SoVD-Mitgliedsbeitrag enthalten.

Datenschutz: Der Schutz personenbezogener Daten hat beim Sozialverband Deutschland e.V. oberste Priorität. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.sovd.de/kontakt/datenschutz.

Anzeigenverwaltung: Agentur Neun GmbH, Pforzheimer Straße 132, 76275 Ettlingen, Telefon: 07243/53 90 120, Mobil: 0179/61 04 719, E-Mail: sovd@agenturneun.de.

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

Auflage: Die verbreitete Auflage betrug im 3. Quartal 2023 insgesamt 395.315 Exemplare.





8 Tage p.P. ab € 599,-

KURdirekt

10 Kur-Anwendungen inkl.!

Erholungsreise nach Franzensbad



8 Tage p.P. ab € 1.679,-*1
statt € 1.799,-

REISE KÖNIG

Jetzt buchen & bis zu € 120,- Frühbucher-Ermäßigung sichern!

Spektakuläre Weinberge in Portugal

Genießen Sie einen unbeschwernten Urlaub in Franzensbad. Während seiner 200-jährigen Kurtradition haben sich viele Berühmtheiten, wie bspw. Goethe hier erholt. Die hiesigen Heilmittel und die entspannte Atmosphäre mit gepflegten Parkanlagen und Kolonnaden runden das Kurangebot ab.



INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7x Übernachtung in der gebuchten Unterkunft
- ✓ 7x Halbpension
- ✓ Ärztliches Eingangsgespräch
- ✓ 10 Kur-Anwendungen pro Woche nach ärztlicher Vorgabe
- ✓ Kostenfreie Nutzung des hoteleigenen Wohlfühlbereichs
- ✓ Kostenfreie Teilnahme an den Live-Musikveranstaltungen in der Lobby-Bar des Hotels Savoy
- ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung

TERMINE & PREISE 2024 p.P. im DZ

Anreise: montags	3+ Hotel Goethe	4+ Hotel Savoy
A 08.01.24; 15.01.24; 22.01.24	€ 599,-	€ 599,-
B 29.01.24; 05.02.24; 12.02.24; 19.02.24; 26.02.24; 04.03.24; 11.03.24; 18.03.24	€ 649,-	€ 779,-
C 03.06.24; 10.06.24; 17.06.24; 24.06.24	€ 649,-	€ 799,-
D 25.03.24; 01.04.24; 08.04.24; 15.04.24; 22.04.24; 29.04.24; 06.05.24; 13.05.24; 20.05.24; 27.05.24 01.07.24; 08.07.24; 15.07.24; 22.07.24; 29.07.24; 05.08.24; 12.08.24; 19.08.24; 26.08.24; 02.09.24; 09.09.24; 16.09.24; 23.09.24; 30.09.24; 07.10.24; 14.10.24	€ 799,-	€ 849,-

Einzelzimmer-Zuschlag ab € 70,- p.P./Woche

Hinweise:

- > Kurtaxe ist zahlbar vor Ort; ca. € 2,- p.P./Tag
- > Verlängerungswoche auf Anfrage
- > Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!
- > Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstraße 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

Reisecode: SOVD

Freuen Sie sich auf unendlich scheinende Weinberge, kleine Dörfer und atemberaubende Aussichten bei der Flusskreuzfahrt mit dem 4+ Schiff **DOURO QUEEN** auf dem drittlängsten Fluss der iberischen Halbinsel, dem Douro. Das Douro-Tal zählt zu den beeindruckendsten Weinbaugebieten der Welt und gehört damit seit 2001 zum Weltkulturerbe der UNSECO. Entdecken Sie die Architektur Portos und lassen Sie sich von den reizvollen Dörfern des Hinterlands in ihren Bann ziehen.

IHR REISEVERLAUF

Tag	Hafen	Ab	An
1	Abholung an Ihrer Haustür und Flugreise nach Porto.	-	-
2	Porto mit Möglichkeit zur Stadtrundfahrt/-gang (exkl.). Weiterfahrt nach Caldas de Aregos.	14:30 Uhr	19:00 Uhr
3	Caldas de Aregos - Ausflug nach Pinhão (inkl.) und Möglichkeit zur Besichtigung des Mateuspalast in Vila Real (exkl.).	07:00 Uhr	11:00 Uhr
4	Pinhão - Barca d'Alva/Vega Terrón mit Möglichkeit zum Ausflug nach Castelo Rodrigo (exkl.).	08:00 Uhr	14:00 Uhr
5	Salamanca - Pocinho	18:00 Uhr	20:00 Uhr
6	Pocinho - Régua mit Möglichkeit zur Besichtigung von Lamego (exkl.).	07:00 Uhr	14:30 Uhr
7	Régua - Porto	07:00 Uhr	14:00 Uhr
8	Porto, Ausschiffung und Rückreise bis zu Ihrer Haustür.	-	-

INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice zum nächstgelegenen Flughafen
- ✓ An- und Abreise per Flugzeug nach Porto inkl. Transfer zur Schiffsanlegestelle
- ✓ 7x Übernachtung an Bord der 4+ DOURO QUEEN und Kreuzfahrt gemäß Reiseplan
- ✓ Vollpension an Bord
- ✓ Freie Teilnahme am Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Freie Nutzung der kostenfreien Bord-Einrichtung (z.B. Pool)
- ✓ Ausflug nach Pinhão
- ✓ Deutschsprachige Kreuzfahrtsleitung

TERMINE & PREISE*1 2024 p.P.

Abfahrtstermine: donnerstags	Hauptdeck achtern (HX)	Zuschlag 2-Bett-Kabine zur Alleinbenutzung
A 31.10.24	€ 1.679,- statt € 1.798,-	30%
B 17.10.24; 24.10.24*	€ 1.879,- statt € 1.699,-	60%
C 18.04.24; 25.04.24 22.08.24	€ 2.079,- statt € 2.199,-	75%
D 02.05.24*; 09.05.24; 16.05.24; 23.05.24 06.06.24; 13.06.24; 20.06.24* 29.08.24; 05.09.24	€ 2.229,- statt € 2.349,-	90%

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN p.P.

- > Aufpreis Getränkepaket € 203,-
- > Aufpreis Ausflugspaket (4 Ausflüge): € 159,-
- > Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage.

Hinweise:

- *Frühbucherpreise sind gültig bei Buchung bis 31.01.24. Ab 01.02.24 gilt ein Zuschlag von € 120,- p.P.
- *Single-Spezial: Zuschlag für Kabine zur Alleinbenutzung um 50% reduziert (begrenztes Kontingent!)
- > Routenänderungen vorbehalten.
- > Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert.
- > Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstraße 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/datenschutz

Reisecode: SOVD



Beratung & Buchung:
0800 - 228 42 66
gebührenfrei / Mo.-Fr.: 9-17 Uhr (ab 02.01.24)

Online buchbar direkt unter:
www.kurdirekt.de

Beratung & Buchung:
0800 - 55 66 700
gebührenfrei / Mo.-Fr.: 9-17 Uhr (ab 02.01.24)

info@reise-koenig.de

! Wir haben vom 23.12.23 - 01.01.24 Betriebsruhe. Ab dem 02.01.24 sind wir gerne wieder für Sie da!

! Wir haben vom 23.12.23 - 01.01.24 Betriebsruhe. Ab dem 02.01.24 sind wir gerne wieder für Sie da!

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS






HASSERÖDER BURGHOTEL
WERNIGERODE / HARZ

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR




Winter-Auszeit im Harz

Erlebnis-Kurzurlaub im Hasseröder Burghotel Wernigerode

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

- **3 Tage / 2 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.)
- **2 Abendessen** vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl im Restaurant „Burghof“
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf das Hotel-Friseur-Angebot*
- **Wertgutschein** Hotel-Shop

Diese Erlebnis-Highlights sind bereits im Preis enthalten:

- Eintritt in eine der Rübäländer Tropfsteinhöhlen
- Eintritt in das Luftfahrtmuseum Wernigerode

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.01. bis 28.03.24
 WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 €/ Nacht (Fr & Sa).
 Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.
 Zzgl. Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht.

je Erw. im DZ

220,- €

Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.



HARZPIN
ERLEBNISZIELE IM HARZ



Jetzt bis zu **39% Vorteil!**

* Nach Voranmeldung und Verfügbarkeit.

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



Kräuterhaus Sanct Bernhard

120 Jahre

www.kraeuterhaus.de

Bestell-Telefon: 073 34/96540



Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

Bio-Hagebutten

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

Vegan, glutenfrei!

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





Magnesium 400 supra-Kapseln

Magnesium verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln, insbesondere bei körperlicher Anstrengung. Es fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.

Hoch dosiert – nur 1 x täglich!

Best.-Nr. 129	120 Kapseln für 4 Monate	€ 8,50
Best.-Nr. 135	300 Kapseln für 10 Monate	€ 17,50



Erotisan-Manneskraft

Die Kapseln unterstützen die sexuelle Funktionen 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	€ 21,50
	ab 3 Packungen	nur € 19,00



Gelenkfit-Kapseln

Mit Calcium, Magnesium, die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothenensäure, Folsäure und Biotin sowie die Mucopolysaccharide Glucosamin und Chondroitin, die natürliche Bestandteile des Bindegewebes, der Knorpel und der Gelenkflüssigkeit sind.

Best.-Nr. 1790	240 Kapseln für 40 Tage	€ 21,50
Best.-Nr. 1791	3er-Packung	€ 57,00



Kapuzinerkresse-Meerrettich

Kapseln mit Kapuzinerkressekrautpulver und Meerrettichwurzelpulver. Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche, dieses trägt zum Erhalt einer normalen Funktion des Immunsystems bei und dient dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. So helfen Sie Ihrem Immunsystem!

Best.-Nr. 1452	180 Kapseln	€ 13,50
	ab 3 Packungen	nur € 12,00



Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

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

Best.-Nr. 81	180 Kapseln für 6 Monate	€ 13,50
	ab 3 Packungen	nur € 12,00



TOP Vitamin B12 Supra 200µg

Gut für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie für mehr Energie. Jede Tablette enthält 200µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118	240 Tabletten für 4 Monate	€ 6,50
	ab 3 Packungen	nur € 5,95

GRATIS-TEST* GUTSCHEIN-Nr. 32 auch online einlösbar!

2-Monatspackung *FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **kostenlos 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-Probest!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

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

Alle Informationen zu unseren Produkten unter www.kraeuterhaus.de
 Informationen zur Datenverarbeitung unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
 svd240132

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon (falls Rückfragen)

Datum, Unterschrift

Bestellung bitte an:
 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
 Helfensteinstr. 47, Aht. 32
 73342 Bad Ditzcnbach
 Tel.: 073 34/96540
 Fax: 073 34/965444
 Abteilung 32
 www.kraeuterhaus.de

Apotheken Umschau – immer besser informiert



Die besten Strategien fürs Abnehmen

Tipps zur Haustier-Gesundheit

Ratschläge für eine gesunde Ernährung

JETZT in Ihrer Apotheke!

Lesen, was gesund macht.

Kostenfreie Pflegehilfsmittel für die häusliche Pflege – gleich beantragen!

Bis zu **40 €** monatlich



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 erhalten** und jederzeit an Ihre Bedürfnisse **anpassen**



Haben Sie Fragen? kontakt@mein-pflageset.de

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

Weitere Infos unter www.mein-pflageset.de

meinPflageset - ein Service von Praxis Partner

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



Praxis Partner Fachversand für Arzt- und Laborbedarf GmbH

In den Fritzenstücker 9-11 65549 Limburg

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



Für Sie als Leser: Top-Tarif – auf Wunsch mit SAMSUNG Smartphone!



Ihr neuer Top-Tarif in bester D-Netz-Qualität im Netz der Telekom

- ☑ **FLAT: FESTNETZ**
- ☑ **FLAT: INTERNET** **3 GB LTE**
- ☑ **FLAT: HANDY-NETZE**
- ☑ **FLAT: IM EU-AUSLAND** (EU-ROAMING)

für Sie nur

6,99 €/Monat*
(statt regulär 14,99 €)

**53%
LESER-RABATT**

Nehmen Sie auf Wunsch Ihre bisherige Rufnummer mit!



**1,- €
einmalig**

Auf Wunsch mit **SAMSUNG Galaxy A04s** für nur **6,- €/Monat** zusätzlich*

- Im Wert von 189,- Euro¹⁾
- Großes und brillantes 16,55-cm (6,5")-Infinity-V-Display mit HD+-Auflösung
- Ausdauernder 5.000-mAh-Akku
- Dreifach-Kamera: 50-MP-Weitwinkel-Kamera, Tiefen- und Makro-Kamera
- 32-GB-Speicher für Ihre Daten, Nachrichten und Fotos
- Leicht verständliches, aktuelles Google Android-Betriebssystem
- Inklusive Schutzhülle und Schutzglas im Wert von 19,98 Euro¹⁾

GRATIS Versand
Sicherer & schneller Versand inkl. unserem Partner DHL, Deutsche Post

Limitiertes Angebot: Gleich **kostenlos** anrufen unter:

0800 - 503 532 044

Montag – Freitag: 8.30 – 18.00 Uhr | Samstag: 9.00 – 14.00 Uhr

Oder bestellen Sie einfach und bequem online:

www.lesen-sparen.de/2277

*Spar-Tarif-Infos: Verfügbar in bester Qualität im Netz der Telekom. Die Aktion gilt nur solange der Vorrat reicht in Verbindung mit einem Mobilfunk-Provider-Antrag (Mindestlaufzeit 24 Monate, Startpaketpreis einmalig 39,90 € oder auf Wunsch mit Handy 40,90 Euro: 39,90 Euro + 1,- Euro). Sie profitieren von 53% Leser-Rabatt, der monatliche Paketpreis beträgt nur 6,99 € statt regulär 14,99 €/Monat. **BITTE BEACHTEN SIE:** Im Paketpreis sind bereits Ihre SIM-Karte sowie auf Wunsch Ihr Handy inklusive Zubehör (für nur 6,- Euro/ Monat zusätzlich) enthalten, es fallen keine weiteren Aufpreise oder Kosten dafür an! **Ihre Tarif-Vorteile:** Telefonie-Flatrate für alle nationalen Standardgespräche ins Festnetz, in alle Handynetze und zur Mailbox (ausgenommen Service- und Sonderrufnum.) + Highspeed-Internet-Flatrate (3 GB LTE) im Inland, danach surfen Sie unbegrenzt in Standard-Geschwindigkeit (GPRS) weiter. Sie profitieren von der EU-Regulierung und telefonieren/surfen mit Ihrem neuen Spar-Tarif ohne zusätzlichen Aufpreis auch im EU-Ausland. Der Versand ist für Sie gratis. Alle Preise inkl. MwSt. Norton Anti-Virus-Programm inklusive: verlässlicher Schutz vor fremdem Zugriff und unerwünschter Werbung ein Monat inklusive, danach 1,99 Euro/Monat. Die Laufzeit entspricht Ihrem Mobilfunk-Vertrag. Sie haben im ersten Monat ein tägliches Sonderkündigungsrecht (freenet DLS GmbH, 99076 Erfurt). Eine Aktion des handyservice der tema GmbH & Co. KG, Waltersweierweg 5, 77652 Offenburg. ¹⁾Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers | Stand: Dezember 2023

6. Herzlich Willkommen in Deutschland zur Fußball-EM 2024!

Hurra, wir sind dabei!

€ 10,-
statt € 39,90

Die neue **Fußball-Gedenkprägung** mit hochwertiger Farbveredelung!

1.-5. Jetzt zum Tauschpreis sichern: 5 x 2-Euro für nur € 10,-!

Bankfrisch!



Gemeinsame Rückseite Ø je 25,75 mm
2-Euro Slowakei „200 Jahre Pferdepost“
2-Euro Italien „100 Jahre Luftstreitkräfte“
2-Euro San Marino „Der heilige Marinus“
2-Euro Spanien „Vorsitz im Rat der EU“
2-Euro Deutschland „Elbphilharmonie“

- ✓ **Prägefrische Sammlerqualität, also noch nie im Umlauf gewesen!**
- ✓ **Offiziell - kursgültig - gesucht! Riesige Nachfrage - sofort bestellen!**
- ✓ **KEIN RISIKO:** Sie tauschen € 10,- gegen € 10,-!

5 x 2-Euro-Gedenkmünzen - Set
Im Tausch: **€ 10,-**

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

7. Die neue Goldmünze in 999/1000 Feingold!

999/1000 Feingold!



- ✓ Die erste **Goldmünze** zur Fußball-Europameisterschaft 2024 in Deutschland!
- ✓ 1/100 Goldunze = 0,311 g, Polierte Platte!
- ✓ Limitierte Auflage: nur 5.000 Stück!

€ 49,90
statt € 99,90

Bestell-Coupon

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

- 1.-5. **Komplettsset: 5 x 2-Euro-Gedenkmünzen** (bankfrisch) zum **Tauschpreis** von nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)
- 6. **Fußball-Gedenkprägung** „Anstoß in München 2024“ mit hochwertiger Farbveredelung für nur € 10,- statt € 39,90!
- 7. **Goldmünze** (999/1000 Feingold) zur Fußball-EM 2024 in Deutschland für nur € 49,90 statt € 99,90!
- 8. **1/4-Silberunze** (999/1000 Feinsilber, Polierte Platte, 7,78 g) für nur € 16,90 statt € 59,90!
- 9. **Jeder Besteller erhält GRATIS ein Überraschungsgeschenk!**

Bitte Adresse eintragen 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

Es gelten unsere Datenschutzerklärung und unsere AGB. Diese finden Sie auf www.srh-ltd.de!

Name _____ Vorname _____
 Straße/Nr. _____
 PLZ/Ort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 Unterschrift _____ skz/bbzd _____

EM 2024: **Endrunden-**
auslosung in der
Hamburger
Elbphilharmonie!

999/1000 Feinsilber!



€ 16,90
statt € 59,90

Ø 26 mm

SoVD-Zeitung digital



Gleich QR-Code
scannen und
anmelden!

- + schneller bei Ihnen als im Postversand
- + enthält alle Landesbeilagen sowie zusätzliche Links und Videos in den Artikeln
- + für Tablets und Smartphones
- + schont die Umwelt



Wechseln Sie zum E-Paper!

Der kürzeste Weg zur Anmeldung geht über das Smartphone. Einfach den QR-Code-Scanner öffnen und über den Code halten. Es erscheint ein Link, den Sie antippen können. Wenn auf Ihrem Gerät kein Scanner installiert ist, finden Sie einen im AppStore oder bei Google Play.

Foto: Farknot Architect / Adobe Stock

Sie können sich auch per Post anmelden. Schicken Sie das ausgefüllte Formular an:
Sozialverband Deutschland
Abteilung Redaktion
Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

Ich möchte in Zukunft die SoVD-Zeitung digital als E-Paper erhalten.

Name

Vorname

E-Mail

Telefon

Mitgliedsnummer

Unterschrift

Gerne können Sie sich auch direkt über die Website ummelden: www.sovd.de/e-paper