



Foto: Stefan Zeitz / Geisler-Fotopress / picture alliance

**Bis zu den vorgezogenen Bundestagswahlen am 23. Februar 2025 bleibt nur wenig Zeit. Umso wichtiger ist die Vorbereitung.**

**Bund-Länder-Konferenz stimmt in großer Einheit über sozialpolitische Kernforderungen ab**

## Gemeinsame Route für die Wahlen

Das Jahr 2024 war spannungsgeladen. Die Wahlen in Europa, in deutschen Bundesländern und zuletzt in den Vereinigten Staaten sind richtungweisend für das gesellschaftliche Zusammenleben. Das Ampel-Aus vom 6. November macht viele Bürger\*innen in Deutschland unsicher. Wichtige Sozialreformen blieben auf der Strecke. Die Zeit bis zur Neuwahl am 23. Februar ist knapp. Deshalb hat der SoVD kurzfristig eine Bund-Länder-Konferenz einberufen.

Die Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes, Michaela Engelmeier, und der Vorsitzende des Verbandsrates, Bernhard Sackendt, luden dazu ein, als Verband gemeinsam einen Weg zu beschreiben und sich – in Einheit und aufeinander abgestimmt – auf die Neuwahlen vorzubereiten. Haupt- und ehrenamtliche Vertreter\*innen aus allen Landesverbänden, Mitarbeitende des Bundesverbandes und die Mitglieder des Verbandsrates kamen am 3. Dezember

in der Bundesgeschäftsstelle in Berlin zusammen, um ihre Planungen, Ideen und Vorbereitungen zur Bundestagswahl zu erörtern und einen entsprechenden Fahrplan zu entwickeln.

Ziel der ganztägigen Veranstaltung war es demnach, ein Konzept zu erarbeiten, um als SoVD einheitlich Themen und Positionen nach außen zu vertreten. Michaela Engelmeier stellte zu Beginn fest: „Der äußere Anlass unserer Konferenz ist klar. Denn leider bedeutet

das Ampel-Ende auch das Aus für eine Reihe von sozialpolitischer Vorhaben: keine Finanzreform der Pflegeversicherung, keine Stabilisierung des Rentenniveaus, keine Verbesserung der Barrierefreiheit und keine Grundsicherung!“

Um die Aufgabe als nicht zu überhörendes Sprachrohr zu erfüllen, „wollen wir mit einer Stimme sprechen und durch die richtigen Maßnahmen so schlagkräftig wie möglich wer-

**Fortsetzung auf Seite 2**

### „Eine Diagnose baut das Leben um“

Experte schildert Auswirkungen von Demenz  
**Seite 5**



### Was gilt bei IGeL?

Gesundheitsleistungen, die Sie selbst zahlen müssen  
**Seite 4**

### Was ändert sich im neuen Jahr?

Überblick über Rechtliches, Regelungen und Beträge  
**Seite 6 + 7**



*Allen SoVD-Mitgliedern ein gutes und gesundes neues Jahr!*

*Ihr Vorstand und Verbandsrat*



### Blickpunkt

**Liebe Mitstreiter\*innen und Freund\*innen im SoVD,**

seit dem 1. Dezember verstärke ich an der Seite von Michaela Engelmeier die Verbandsspitze auf Bundesebene. In fast 19 Jahren hauptamtlicher Tätigkeit – noch länger bin ich Mitglied – habe ich zahlreiche Positionen mit steigender Verantwortung durchlaufen, die meiste Zeit davon als Abteilungsleiterin Finanzen. Auch durch die Begleitung der Ausschussarbeit habe ich ein tiefes Verständnis für unsere Geschäfts-

prozesse entwickelt. Ich kenne die Herausforderungen, vor denen wir aktuell gemeinsam stehen. Mein Ziel ist es, Innovationen zu fördern und gleichzeitig die Werte des Verbandes zu bewahren. Als Teil des Vorstandes werde ich mich für einen gestärkten Zusammenhalt im SoVD einsetzen. Eine zentrale Aufgabe sehe ich darin, die interne Kommunikation zu optimieren und einen offenen Austausch auf allen Ebenen zu fördern. Durch gezielte Maßnahmen möchte ich an einer Verbandskultur mitarbeiten, in der

Vielfalt und Meinungs-austausch als Stärke wahrgenommen werden.

Persönlich stehe ich für neue Wege, für Mut und für einen modern ausgerichteten SoVD. Dies möchte ich als Vorständin im engen Austausch mit dem rahmengebenden Verbandsrat, dem Zukunftsausschuss, den Landesverbänden und den im SoVD Beschäftigten umsetzen.

Ich freue mich, wenn ich hierbei auf euer Vertrauen setzen darf!

**Sandra Fehlberg  
SoVD-Vorständin**

Hier befindet sich das  
Adressfeld für die Etikettierung  
im Einzelversand



Fotos: Wolfgang Borrs

**Fabian Müller-Zetzsche** stellte mit Katharina Lorenz (re.) zehn SoVD-Kernforderungen vor.

**Michaela Engelmeier** machte klar: „Keine Bühne für die verfassungsfeindliche Agenda der AfD!“

**Bernhard Sackarendt:** „Thema ist die Sozialpolitik, aber auch unser Menschenbild und Wertesystem.“

**Dirk Swinke:** „Es geht um unsere Werte! Wir sind der SoVD und gemeinsam haben wir keine Angst!“

**Geballte sozialpolitische Kompetenz:** Katharina Lorenz erarbeitete den Forderungskatalog mit.

Bund-Länder-Konferenz im SoVD stimmt in großer Einheit über sozialpolitische Kernforderungen ab

## Gemeinsame Route für die Bundestagswahlen

**Fortsetzung von Seite 1**

den“, führte Engelmeier weiter aus. „Dazu wollen wir möglichst viele einbinden und beteiligen. Wir wollen uns zu offenen Fragen abstimmen, und wir wollen von einander lernen: ‚Was hat bei euch gut funktioniert? Was braucht ihr? Was könnt ihr beitragen?‘“

Bernhard Sackarendt hieß in seiner Begrüßung zunächst Sandra Fehlberg, langjährige Abteilungsleiterin Finanzen und Buchhaltung im Bundesverband, als neue Vorstandskollegin an der Seite von Michaela Engelmeier herzlich willkommen.

Der Verbandsratsvorsitzende richtete anschließend den Blick ebenso auf die über 600.000 SoVD-Mitglieder, für deren Interessen der Verband kämpft: „Wir sind die starke Stimme aller Menschen, die in unserer Gesellschaft nicht ausreichend gehört werden. Wir stehen an der Seite von Millionen arbeitenden Menschen, bei denen das Geld an

jedem Monatsende knapp wird, und an der Seite der Alten, deren Renten nicht ausreichen. Wir kämpfen für die, die keine Arbeit finden oder nicht arbeiten können, und für die Rechte von chronisch Kranken und von Menschen mit Behinderungen. Dabei geht es immer auch um die Werte, für die wir als Verband eintreten.“

Im ersten Themenblock stellten Fabian Müller-Zetzsche, Abteilungsleiter Sozialpolitik im SoVD-Bundesverband, und Katharina Lorenz, Abteilungsleiterin Sozialpolitik aus dem größten SoVD-Landesverband Niedersachsen, einen zehn Punkte umfassenden SoVD-Forderungskatalog vor. Die jeweils drei Unterpunkte umfassenden Positionen gelten den zentralen SoVD-Themen „Sozialstaat stärken“, „Zukunftsweg für Kinder und Jugendliche eröffnen“, „Mehr soziale Sicher-

heit im Alter und bei Erwerbsminderung“, „Sozialer Schutz bei Beschäftigung und Arbeitslosigkeit“, „Pflegerisiko solidarisch absichern“, „Solidarische Krankenversicherung bedarfsgerecht ausbauen“, „Soziale Rechte in Europa stärken“, „Engagiert für und mit Menschen mit Behinderungen“, „Frauen und Männer konsequent gleichstellen“ und „Sozial gerechter Klimaschutz“.

Die Vorschläge stießen bei den Teilnehmenden auf große Zustimmung und bildeten sodann die Grundlage für die Diskussion nach Fishbowl-Prinzip. Bei dieser durch den Landesverband Niedersachsen eingebrachten Methode diskutiert eine kleine Gruppe von Teilnehmer\*innen im Innenkreis (im „Goldfisch-Glas“) das jeweilige Thema, während die übrigen Teilnehmer\*innen in einem Außenkreis die Diskussion beobachten. Die Redezeit ist jeweils begrenzt. Etliche Anpassungsvorschläge und Anregun-



**Die SoVD-Forderungen zur Bundestagswahl wurden am Ende der Konferenz einstimmig verabschiedet, vorne re. Jutta König, Verbandsratsmitglied und Vorsitzende des frauenpolitischen Ausschusses.**

gen wurden nach der Diskussion aufgenommen und in den Katalog eingearbeitet. Schließlich stimmten die Konferenzteilnehmenden einstimmig für die gemeinsamen Forderungen, die im Weiteren die Basis für den SoVD-Sozialcheck sein werden – ein neues Format der Orientierungshilfe für SoVD-Mitglieder.

Jahrzehntelang hat es die Wahlprüfsteine gegeben – mit dem Sozialcheck will der SoVD-Bundesverband nun selbst anhand seiner Kernforderungen die Programme der Parteien analysieren. Er wird in der Februarausgabe der SoVD-Zeitung abgedruckt werden.

Veronica Sina

Konferenzteilnehmende einig im Umgang mit Rechtspopulismus, Extremismus und Verfassungsfeindlichkeit

## „Werte des SoVD in den Mittelpunkt stellen“



**„Wir sind als Verband nicht spalterisch – wir sind verbindend!“, so der Konsens, und: „Um Gesicht zu zeigen, braucht es Mut. Dabei müssen unsere ehrenamtlich Engagierten Unterstützung und Halt erfahren!“**

**Zu den Themen der Konferenz gehörte auch der Umgang mit Rechtspopulismus und Demokratiefeindlichkeit – beides zutreffend für die AfD. Nach offener Diskussion waren sich die Teilnehmenden einig, dass es in dieser Frage vor allem um die Stärkung der Demokratie geht. Deshalb gilt für den Verband der vereinbarte Grundsatz: keine Kooperation mit der AfD und keine Bühne für Verfassungsfeindlichkeit!**

Michaela Engelmeier stellte zunächst klar: „In unserer Satzung heißt es: ‚Der SoVD ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig und neutral.‘ Aber es gibt eine Ausnahme – wenn sich eine Partei zur Wahl stellt, die rechtsextrem ist.“ Bezugnehmend auf ein bislang unveröffentlichtes Gutachten, mit dem die Einstufung der AfD zu einem gesichert als rechtsextrem eingestuften Verfassungsfeind bereits vorbereitet sei, sagte sie:

„Wir wurden von Antifaschisten gegründet. (...) Wir werden uns nicht an der ‚Normalisierung‘ der AfD als konservative Fraktion im Bundestag beteiligen.“

Als Vorstandsvorsitzender des SoVD-Landesverbandes Niedersachsen, der seine Gliederungen in dieser Frage mit Hilfe der Ehrenamtsakademie unterstützt, referierte Dirk Swinke. „Es ist uns wichtig, Lösungen zu finden, die pragmatisch und vor Ort anwendbar sind.“

Dazu gehörten Argumentationshilfen, die man über mobile Beratungen des Landesdemokratiezentrums einhole. Es sei bedeutsam, die Werte des SoVD in den Mittelpunkt zu stellen, so Swinke. „Das ist unser Kern in einer schwieriger werdenden Gesellschaft – wir müssen das Füreinander nach vorne bringen!“ Letztlich gehe es um die Stärkung der Demokratie: „Sie ist die Basis unseres Handelns, es gibt keine bessere Form!“

# In der Bund-Länder-Konferenz stellten die Landesverbände ihre Planungen zur Wahl vor Podcasts, Podiumsrunden und Social Media

Mit der Bund-Länder-Konferenz wurden alle Landesverbände in den Entscheidungsprozess eingebunden und aktiv beteiligt. Alle starten mit den gleichen Informationen in die herausfordernden nächsten Monate bis zur Bundestagswahl. In den Gesprächen ging es – neben den zehn Kernforderungen, den geplanten Argumentationshilfen, einer digitalen Wahlhilfebroschüre und dem Sozialcheck – auch um die Frage: Wie sind die Planungen in den Landesverbänden vor Ort? So stellten neben dem Bundesverband ebenso die Vertreter\*innen der Landesverbände ihre Konzepte vor. Auch die jeweiligen Instrumente der Öffentlichkeitsarbeit wurden im Forum beispielgebend geteilt.

Den Auftakt zum Planungsstand der Landesverbände machte Ursula Engelen-Kefer, Vorsitzende des SoVD Berlin-Brandenburg. Sie berichtete über das Ergebnis der Landtagswahlen in Brandenburg. Der Landesverband habe vor der Wahl Schwerpunkte im Bereich Gesundheitspolitik, Behindertenpolitik und soziale Teilhabe setzen können, so Engelen-Kefer.

Der Vorsitzende des Landesverbandes Hamburg, Klaus Wicher, informierte über die Vorbereitungen zu der im März bevorstehenden Bürgerschaftswahl: „Wir haben an die politischen Parteien Wahlprüfsteine geschickt und Kernforderungen gestellt.“ Danach habe man die Fraktionsvertreter\*innen der demokratischen Parteien nacheinander eingeladen, um die Forderungen zu besprechen, mit dem Ziel, dass sie diese in ihr Wahlprogramm aufnehmen.

„Parteien auffordern, die SoVD-Forderungen stärker in den Blick zu nehmen“

„Das hat an der einen oder anderen Stelle geklappt!“, stellte Wicher fest. „Wir haben jeweils Podcasts aufgenommen, die wir kompakt bereitstellen werden, sodass die Menschen die Gelegenheit haben, die Unterschiedlichkeit der Parteiprogramme kennenzulernen und ebenso die Unterschiedlichkeit zu unseren Fragestellungen.“ Begleitet wurden die Maßnahmen über die SoVD-Zeitung, Newsletter und Pressemitteilungen.

Auch zur vorgezogenen Bundestagswahl stellte Wicher Maßnahmen vor, unter anderem einen Studio-Livestream. Höhepunkt



Fotos: Wolfgang Borrs

Nachdem die Kernforderungen diskutiert und Anpassungsvorschläge aufgenommen worden waren, stellten die Vertreter\*innen der Landesverbände ihre Maßnahmen zur Bundestagswahl vor. Bundespressesprecher Peter-M. Zernechel (Mitte) moderierte die Konferenz.

ist im Februar eine Podiumsrunde mit Spitzenkandidat\*innen der Parteien in der Hamburger Innenstadt.

Jens Eschmann, Geschäftsführer des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen, berichtete vom Kampf gegen die geplanten Kürzungen im Sozialetat in Höhe von 83 Millionen Euro. „Wir waren auf der Demonstration ‚NRW bleibt sozial‘ in Düsseldorf.“ Wie zuvor NRW-Pressesprecher Matthias Veit kündigte Eschmann einen Podcast an, der die Sorgen der Bürger\*innen in den Blick nehme: „Das können wir gut mit den hier vorgelegten zehn Punkten verknüpfen.“

Bezugnehmend auf die Ausführungen seines Landesgeschäftsführers Tim Holborn sagte der Vorsitzende des Landesver-

bandes Schleswig-Holstein, Alfred Bornhalm: „Wir sollten uns fragen, ob das, was wir als Verband tun, genug ist.“ Bornhalm regte an, bei den Planungen die Parteien aufzufordern, die SoVD-Positionen viel stärker in den Blick zu nehmen. „Es geht um uns und um unsere Werte – wir sind in der Pole-Position!“

Für den Landesverband Bremen trug stellvertretend Michaela Engelmeier vor. Man werde demnach das Gespräch zu allen großen Parteien suchen. Oftmals kämen diese aufgrund der sehr guten lokalen Vernetzung selbst aktiv auf den Landesverband zu.

Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des Landesverbandes Niedersachsen, kündigte an: „Der Landesverband macht viel im Social-Media-Bereich, ab dem 8. Januar unter anderem zu den Themen Wohnen, Mobilität und Pflege.“ Zudem werde man einen Wahlauftritt unter dem Titel: „Fünf gute Gründe zu wählen.“ Der Aufruf beginne am 5. und finde seinen Abschluss am 19. Februar. Um sich mit den aktuellen Themen zu beschäftigen, gebe es 2024 noch mehrere Arbeitstagen, unter anderem des Kreisverbandes Emsland in Bümmer. Für den Wahlkampf seien darüber hinaus drei finale Veranstaltungen in Meppen, Aschendorf und in Lingen geplant. Hier werde der SoVD jeweils mit einem regionalen Bundestagsabgeordneten oder mit Kandidat\*innen von CDU, SPD, FDP und Grünen in eine Diskussionsrunde gehen. Ein neues spannendes Battle-Format rufe der Kreisverband Diepholz auf, so Swinke weiter. Grundsätzlich stellte der Vorstandsvorsitzende fest: „Wir sind nicht hinterher, sondern wir sind in der Pole-Position! Es geht um uns, es geht um unsere Werte und darum, dass wir uns damit auseinandersetzen.“

Die interessantesten Gespräche seien oft die mit denjenigen, die konträre Positionen haben, und das sei auch profildbildend für den SoVD. Bereits am Vormittag waren die im Bundesverband erfolgten und geplanten Maßnahmen über die SoVD-Zeitung, die Homepage, die Öffentlichkeitsarbeit und in den sozialen Medien vorgestellt worden. Veronica Sina

Die Kernforderungen sind auf der SoVD-Website unter [www.sovd.de/bundestagswahl](http://www.sovd.de/bundestagswahl) hinterlegt.



Klaus Wicher: „Wir planen einen weiteren Livestream mit Studiogästen.“



Jens Eschmann: „Wir werden die Forderungen aufgreifen!“



Alfred Bornhalm: „Wir müssen die Parteien auffordern, unsere Positionen viel stärker in den Blick zu nehmen. Es sind die Defizite, wegen derer viele Menschen immer stärker von Demokratie enttäuscht sind.“



Tim Holborn: „Unsere Mitglieder möchten frei entscheiden!“



Gemeinsam und in großer Einigkeit entwickelten die SoVD-Landesverbände und der Bundesverband ihre Marschroute für die Wahlen.



Foto: Wolfgang Borrs

**Prof. Dr. Ingo Heberlein (Mi.) gab seinen Sitz im Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung ab. Anerkennung für seinen langjährigen Einsatz erhielt er von Michaela Engelmeier (SoVD-Vorstandsvorsitzende, 2. v. re.), Alfred Bornhalm (stellvertretender Verbandsratsvorsitzender, re.), Fabian Müller-Zetzsche (Abteilungsleiter Sozialpolitik, li.), Anieke Fimmen (Referentin Sozialpolitik) und Florian Schönberg (Referent Sozialpolitik).**

Professor Heberlein verlässt Koordinierungsausschuss

## Patientenvertreter und „Mann der ersten Stunde“

**Lange stritt Professor Ingo Heberlein für die Interessen von Patient\*innen. Nun gibt der emeritierte Sozialrechtler seinen Sitz im Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) an Florian Schönberg weiter.**

Von Beginn an saß Prof. Dr. Ingo Heberlein als Vertreter des SoVD im Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung der maßgeblichen Patientenorganisationen auf Bundesebene im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA). Nach über 20 Jahren nun endet dieses Engagement, und der Jurist geht auf eigenen Wunsch (siehe auch Interview auf dieser Seite). Fortan übernimmt Florian Schönberg die Vertretung des SoVD in dem wichtigen Gremium, seine Stellvertreterin ist Anieke Fimmen. *jos*

Soll man Untersuchungen aus eigener Tasche bezahlen, gilt es einiges zu beachten

## Welche Leistung ist sinnvoll?

**„Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten dafür allerdings nicht, das müssten Sie also aus eigener Tasche zahlen.“ Fällt dieser Satz in einer Arztpraxis, dann geht es um eine individuelle Gesundheitsleistung, kurz: IGeL. Das sollten Sie als Patient\*in über dieses Thema wissen.**

Medizinisch notwendig sind „Selbstzahlerleistungen“ nicht. Daher werden diese auch nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) bezahlt. Das betrifft etwa sportmedizinische Untersuchungen, Reiseimpfungen oder Tattoorentfernungen. Auch einige Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung muss man aus eigener Tasche bezahlen. Folgende Dinge sollten Patient\*innen beachten.

### Lassen Sie sich nicht überrumpeln

Ärzt\*innen müssen vorab über die Kosten aufklären – am besten schriftlich. Denn die Behandlung regeln beide Seiten in einem Vertrag. Ist das nicht passiert, müssen Patient\*innen die IGeL auch nicht bezahlen.

Zudem darf eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) keine Voraussetzung für eine medizinisch notwendige Behandlung sein.

### Nehmen Sie sich ausreichend Bedenkzeit

Welchen Nutzen hat eine IGeL und wie gut ist sie geprüft? Über diese zentralen Fragen hinaus sollte man auch möglicherweise erforderliche Folge-



Foto: Doodeez/Adobe Stock

**Informieren Sie sich über Sinn und Nutzen von Zusatzangeboten! Denn meist hat es einen Grund, dass Kassen diese nicht bezahlen.**

untersuchungen abklären oder etwaige Risiken erfragen.

Schnell entscheiden müssen sich Patient\*innen dabei in der Regel nicht. Eine Ausnahme sind Reiseimpfungen, die in einem bestimmten Zeitfenster passiert sein müssen.

### Sammeln Sie so viele Informationen wie möglich

Akupunktur in der Schwangerschaft, Stoßwellentherapie beim Tennisarm oder Ultraschall zur Krebsfrüherkennung: Der Medizinische Dienst Bund

informiert online unter: [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) über häufige „Selbstzahlerleistungen“ und ihren möglichen Nutzen. Dort sind allerdings längst nicht alle IGeL bewertet. Denn systematisch erfasst und geprüft werden die Angebote nicht.

Darüber hinaus kann man nicht bei jeder IGeL davon ausgehen, dass deren Wirksamkeit auch belegt ist. So kritisiert der Medizinische Dienst, dass die angebotenen Leistungen oft gar keinen nachgewiesenen Nutzen hätten. *jos/dpa*

## Interview

# „Qualitätssicherung ist keine Bürokratie“

Er lehrte Sozial- und Gesundheitsrecht an der Hochschule Fulda und setzte sich als Vertreter des SoVD über 20 Jahre hinweg im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) für die Interessen von Patient\*innen ein. Nach seinem Abschied aus dem Koordinierungsausschuss der Patientenvertretung blickt Prof. Dr. Ingo Heberlein zurück und bilanziert.

**Sie engagieren sich seit 2004 in der Patientenvertretung. Wird diese Mühe anerkannt?**

Durchaus. Vor einiger Zeit hat der Vorsitzende des G-BA selbst die Erfolge der Patientenvertretung aufgezählt. Das ist sachkundige Anerkennung.

**Die Patientenvertreter\*innen erfahren also Wertschätzung?**

Ja, das möchte ich schon sagen. Zwischen den teilweise unvereinbar erscheinenden Positionen von Ärzten, Krankenhäusern und Krankenkassen sind wir die Mahner mit Vermittlungsfunktion.

**Das heißt also, Sie müssen andere irgendwie auf Ihre Seite holen?**

So ist es. Sonst erreichen wir als Patientenvertretung gar nichts.

**Den Koordinierungsausschuss haben Sie verlassen – trotzdem gehen Sie nicht so ganz, oder?**

Bezogen auf einzelne Themen werde ich mich auch weiterhin einbringen. Ein Bereich, der mir seit Langem am Herzen liegt, ist die Qualitätssicherung und die Prüfung durch die Medizinischen Dienste.

**Warum ist gerade die aus Ihrer Sicht so bedeutsam?**

Die Interessen von Patientinnen und Patienten sind hier existenziell betroffen. Trotzdem werden Maßnahmen der Qualitätssicherung als Bürokratie verteufelt.

**Und das ärgert Sie?**

Wenn Sie in ein Flugzeug steigen, dann sehen Sie, wie dort von Hand alles noch einmal abgehakt

wird. Ist das bürokratisch? Nein, denn auf diese Weise hat die Luftfahrt ein hohes Maß an Sicherheit gewonnen.

**Der G-BA soll Gesundheitsleistungen auf ihren Nutzen für Patient\*innen hin überprüfen. Gelingt das auch?**

Ich glaube, ja. Entscheidend ist die Frage, ob Leistungen, die neu ins System reinkommen, wirksam und nützlich sind. Anfänglich waren dafür allein die Grundsätze der evidenzbasierten Medizin nach dem Motto „alles oder nichts“ maßgeblich. Wir haben uns für mehr Flexibilität eingesetzt. Heute lässt man Leistungen unter bestimmten Voraussetzungen auch probeweise zu, um deren Wirksamkeit dann anhand von Studien zu überprüfen.



Foto: Wolfgang Borrs

**Die Patientenvertretung im G-BA, so Prof. Dr. Ingo Heberlein im Gespräch, nehme immer wieder eine ausgleichende Rolle ein.**

**Braucht es einen Juristen wie Sie, um in diesem Gesundheitssystem zu bestehen?**

Nein, ich wurde zwar beruflich in diesem komplizierten System sozialisiert. Da hatte ich es leicht. Umso mehr bewundere ich aber die Patientenvertreterinnen und

Patientenvertreter, die aus ihrer persönlichen Betroffenheit heraus so viele wichtige Informationen und Anschübe geben. Das ist vollkommen unverzichtbar und allenfalls noch in systemgerechte Form zu bringen.

Interview: Joachim Schöne

Dr. Klaus Fließbach schildert im Interview seine Erfahrungen mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

# „Eine Diagnose baut das Leben komplett um“

In Deutschland gehört Prof. Dr. med. Klaus Fließbach zu den führenden Expert\*innen auf dem Gebiet demenzieller Erkrankungen. Als Oberarzt leitet er am Universitätsklinikum Bonn unter anderem eine Gedächtnisambulanz. In seinem kürzlich erschienenen Buch „Demenz. Nicht jetzt!“ schildert er, wie man sich auch nach einer entsprechenden Diagnose ein hohes Maß an Selbstständigkeit und Lebensqualität bewahren kann. Die SoVD-Zeitung „Soziales im Blick“ sprach mit Professor Fließbach über seine beruflichen Erfahrungen und über die gravierenden Auswirkungen auf das Leben von Betroffenen und Angehörigen.

**Sie leiten die Gedächtnisambulanz an der Uniklinik Bonn. Wie muss man sich die Arbeit dort vorstellen?**

Zu uns kommen Menschen, die in der Regel noch nicht schwer beeinträchtigt sind. Sie oder auch ihre Angehörigen nehmen erste Symptome wahr und machen sich deswegen Sorgen. Dahinter kann natürlich immer auch etwas anderes stecken, zum Beispiel eine Depression. Wenn wir allerdings tatsächlich die Erstdiagnose einer demenziellen Erkrankung stellen, dann begleiten wir die Betroffenen danach auch weiter auf ihrem Weg. Das heißt, wir sehen sie regelmäßig und schauen, ob wir die Medikamente anpassen können oder inwieweit andere Therapien infrage kommen.

**Ist das nicht ein dramatischer Moment, wenn Sie Menschen mitteilen, dass Sie bei ihnen eine Demenz festgestellt haben?**

Das ist so. Wobei gerade die Angehörigen bestehende Probleme oftmals schon recht deutlich wahrgenommen haben. Sie sind auf eine entsprechende Diagnose in gewisser Weise vorbereitet und nicht unbedingt mehr überrascht.

**Kann Ihr Buch hier eine Art Hilfestellung geben?**

Ich arbeite schon seit 2012 in der Gedächtnisambulanz und habe zahlreiche Patientinnen und Patienten im ambulanten Bereich betreut. Dabei konnte ich viele wertvolle Erfahrungen sammeln und kenne die Ängste und die Fragen der Betroffenen. Das Buch enthält deshalb im Wesentlichen das, was ich auch in den Ambulanzgesprächen zu vermitteln versuche. Denn abhängig vom Wohnort hat ja auch nicht jeder



Foto: pikselstock / Adobe Stock

**Erkrankungen wie Alzheimer verändern die Persönlichkeit. Das ist für Betroffene und Angehörige ebenso schmerzhaft wie belastend.**

die Möglichkeit, so eine spezialisierte Ambulanz überhaupt aufzusuchen.

**Die durchschnittliche Lebenserwartung nimmt seit Jahren zu. Gleichzeitig steigt im höheren Alter auch das Demenzrisiko. Kommen wir um das Thema überhaupt noch herum?**

Wir sollten uns damit auf jeden Fall auseinandersetzen. Ich finde das auch wichtig für die eigene Lebensplanung. Ein ganz einfaches Beispiel ist eine Vorsorgevollmacht, die viele Leute noch immer nicht haben. Darin regelt man, wer einen gesetzlich vertritt, wenn man vielleicht nicht mehr geschäftsfähig ist. Auch die Frage, wie man wohnen möchte, sollte man rechtzeitig klären. Ich erlebe Menschen, die kommen bei uns auf die geschützte Station, weil es zu Hause irgendwann nicht mehr ging. Dabei wäre es doch viel besser, wenn Betroffene von vornherein mitentscheiden könnten, was mit ihnen passiert.

**Dann ist es also mit Blick auf die Selbstbestimmung sinnvoll, eine Erkrankung möglichst früh zu diagnostizieren?**

Das wäre auch hinsichtlich der Behandlung wünschenswert. Vor Kurzem fiel ja die Entscheidung, in Europa Medikamente zuzulassen, die bei den Eiweißablagerungen ansetzen. Eine solche ursächliche Behandlung der Alzheimer-Krankheit ist umso erfolgversprechender, je eher man sie beginnt. Das spricht aus meiner Sicht für Früherkennung.

**Gibt es denn auch etwas, das vielleicht dagegen spricht?**

Es gibt natürlich auch ein Recht auf Nichtwissen. Man kann niemanden dazu zwingen, eine et-

waige Demenz abklären zu lassen. Wenn man sagt, man möchte das nicht, dann ist das legitim.

**Sie raten dazu, geistig aktiv zu bleiben. Meinen Sie damit Kreuzworträtsel und Denksportaufgaben?**

Wer Rätsel oder auch Sudokus mag, kann diese weiter lösen. Es gibt auch sinnvolle Apps für ein wissenschaftliches Gedächtnistraining. Aber mir geht es eigentlich um eine umfassende Stimulation des Gehirns. Und die besteht unter anderem darin, sich mit anderen Menschen auszutauschen und soziale Interaktion zu pflegen.

**Mit einer demenziellen Erkrankung ist das sicher nicht immer ganz einfach.**

Das ist richtig. Denn zum einen führt Demenz häufig zu einem Rückzug. Meist geschieht das aus Scham oder weil es schlicht weniger Freude macht, wenn man Gesprächen nicht mehr folgen kann. Zum anderen entwickeln viele Betroffene auch eine gewisse Antriebsarmut, eine Apathie. Das führt häufig dazu, dass sie zu Hause bleiben und sich scheinbar für nichts mehr interessieren. Gerade im frühen Stadium einer Erkrankung sollte man aber Aktivitäten pflegen. Neben Kino oder Theater sind in dieser Phase auch Ausflüge und Reisen oftmals noch möglich. Ich gebe zu, das ist leicht gesagt, und es hängt natürlich stark von der individuellen Situation ab. Aber das ist sozusagen mein Tipp.

**Eine entscheidende Rolle spielt wahrscheinlich auch das jeweilige Umfeld. Wie erleben Sie in Ihrem Alltag als Mediziner die Situation der Angehörigen?**

Ich wurde neulich mal gefragt,

wo ich in meiner langjährigen Beschäftigung mit Demenz etwas dazugelernt habe. Und da konnte ich klar sagen, dass ich immer wieder sehe, wie belastend das für die Angehörigen ist. Weil die selbst das häufig gar nicht thematisieren, hat es etwas gedauert, bis mir klar wurde, dass die meisten von ihnen hart an der Grenze ihrer Belastbarkeit sind.

**Wie wirkt sich dieser enorme Druck aus?**

Da gibt es durchaus Unterschiede. Manche Angehörige etwa können die Situation nicht akzeptieren. Sie wollen es nicht wahrhaben und zweifeln unter Umständen die Diagnose an. Andere reagieren mit Vorwürfen in Richtung der Erkrankten, weil zum Beispiel der gemeinsame Ruhestand plötzlich ganz anders als geplant abläuft. Und das ist ja auch so. Eine Demenzerkrankung baut das Leben komplett um. Sie ist organisatorisch und finanziell eine riesige Belastung. Das löst natürlich Frust aus.

**Zumal unsere Gesellschaft Angehörigen ja eine bestimmte Rolle zuweist. Man scheint von ihnen quasi zu erwarten, dass sie sich kümmern.**

Ich habe mir mittlerweile angewöhnt, die Angehörigen zu fragen, wie es denn bei ihnen aussieht und ob sie das noch schaffen. Unterstützungangebote gibt es ja durchaus. Nach der Diagnose Demenz sollte man daher so schnell wie möglich einen Pflegegrad beantragen. Von den Betroffenen und auch von deren Angehörigen höre ich allerdings immer wieder: „So schlimm ist das doch noch gar nicht. Wir brauchen doch keine Pflege!“ Da wird leider oft noch nicht gesehen, dass die Betreuung im Alltag und das ständige Aufpassen ja auch pflegerische Leistungen sind. Und dieser Bedarf nimmt im Laufe der Zeit noch zu. Deshalb ist es wichtig, unter anderem auch eine Möglichkeit für Verhinderungspflege zu schaffen für den Fall, dass die pflegende Person selbst mal ausfällt. Das gibt dann eine gewisse Sicherheit.

**Und es bietet den Pflegenden selbst etwas Entlastung.**

Absolut. Hilfreich sind auch Einrichtungen zur Tagespflege. Es gibt natürlich Menschen, die das für sich strikt ablehnen und wo das dann auch nicht klappt. Die meisten aber akzeptieren das letztlich doch ganz gut. Ich be-



Foto: Christian Liepe

**Klaus Fließbach**

komme sehr häufig zu hören, dass Betroffene dort gerne hingehen und sich darauf freuen. Das führt neben sozialen Kontakten und Aktivitäten eben auch zur Entlastung der Angehörigen.

**Wenn Sie jetzt mit all Ihrem Wissen in die Zukunft schauen, treibt Sie dann eher die Sorge um oder sind Sie guter Dinge?**

Es steht fest, dass wir aufgrund der demografischen Entwicklung immer mehr Fälle haben werden. Gleichzeitig gibt es aber auch einen positiven Aspekt. Denn das individuelle Demenzrisiko ist sogar eher gesunken. Das heißt, unsere Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, ist schon messbar geringer als die unserer Eltern. Das hat etwas mit einem durchschnittlich höheren Gesundheitsbewusstsein zu tun, weil wir heute insgesamt mehr Wert legen auf Dinge wie Bewegung oder gesunde Ernährung.

**Trotzdem ist ein Mittel, das zuverlässig gegen Demenz hilft, bisher nicht in Sicht?**

Diese neuen Medikamente, die jetzt zugelassen werden, kommen eingeschränkt erst einmal nur für wenige Menschen in Betracht. Dennoch sind wir schon einen großen Schritt vorangekommen. Eine Wunderpille wird es aber aller Voraussicht nach nicht geben. Dafür spielen bei Alzheimer, der mit zwei Dritteln häufigsten Ursache für Demenz, einfach zu viele Faktoren eine Rolle. Natürlich hoffe ich, dass wir da deutliche Fortschritte erzielen und immer mehr Menschen helfen können. Aber auch wenn wir in zwanzig Jahren vielleicht schon deutlich mehr tun können, werden wir selbst dann das Thema Demenz nicht komplett aus der Welt haben.

Interview: Joachim Schöne



**Prof. Dr. med. Klaus Fließbach, Dr. Katrin Wolf: Demenz. Nicht Jetzt! Stiftung Warentest, 176 Seiten, ISBN: 978-3-7471-0864-2, 20 Euro.**



Hilfe und Beratung bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Tel.: 030/259 37 95 14. Weitere Informationen online unter: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de).



Grafik: deagreed / Adobe Stock

Einiges wird teurer. Eine Steuerreform etwa hat das Ziel, vielen Menschen mehr Geld übrig zu lassen. Die Realität bleibt abzuwarten.

Das Ende der Ampelregierung hat Folgen für geplante Reformen. Einige sind nun vom Tisch, andere stehen infrage. So war bei Redaktionschluss teils noch unklar, ob es für manche Änderungen eine Mehrheit im Bundestag gibt. Dies ist der Stand Mitte Dezember.

## Soziale Sicherung

### Fünf Euro mehr Kindergeld, keine Kindergrundsicherung

Was kommt, ist eine Kindergeld-Erhöpfung ab Januar von 250 auf 255 Euro pro Kind. Analog steigt der Kindersortzuschlag für Familien im Bürgergeldbezug von 20 auf 25 Euro.

Der Kinderzuschlag, den einkommensschwache Familien (kein Bürgergeld) zusätzlich zum Kindergeld beantragen können, bleibt bei den 2024 erhöhten maximal 292 Euro, je nach Einkommen und Vermögen.



Mehr Rente, mehr behalten vom Nebenjob bei Erwerbsminderung und mehr steuerfrei: All das soll älteren Menschen nutzen. Ob es für große Sprünge reicht?

Was nicht kommt, ist die Einführung einer Kindergrundsicherung. Kindergeld und andere Leistungen sollten dort gebündelt einfließen.

### Bürgergeld und Sozialhilfe: Nullrunde bei Regelsätzen

Wichtige „Nichtänderung“: Beim Bürgergeld und bei der Sozialhilfe gibt es 2025 die erste Nullrunde seit der Dynamisierung. Die jährliche Fortschreibung der Regelbedarfsstufen ergab wie zuvor: 563

Euro für Alleinlebende, 506 Euro je Partner\*in in Bedarfsgemeinschaften und in den anderen Stufen entsprechend.

Eigentlich wären die Sätze diesmal laut Rechenmethode sogar gesunken. Die Besitzschutzregelung verhinderte das.

### Mehr Sozialabgaben für Besserverdienende

Deutlich steigen die Beitragsbemessungsgrenzen in der allgemeinen Rentenversicherung (8.050 Euro im Monat) und gesetzlichen Krankenversicherung (5.512,50 Euro) sowie die GKV-Versicherungspflichtgrenze (6.150 Euro). Dadurch sollen sich Besserverdienende stärker an der Sozialversicherung beteiligen.

## Rente

### Rentenerhöhung

Zum 1. Juli erhalten Rentner\*innen mehr Geld. Laut Bericht der Deutschen Rentenversicherung gibt es – in Ost wie West, da nun ein bundesweit einheitliches Rentenrecht gilt – ein Plus von 3,5 Prozent. Also steigen die Renten erneut, wenn auch nicht so stark wie im Vorjahr. Das ist allerdings nur eine Prognose. Die Berechnung hängt von der Entwicklung der Löhne ab. Wohl erst im Frühjahr legt das dann amtierende Kabinett die genaue Höhe fest.

### Hinzuverdienst bei Erwerbsminderungsrente

Die Grenze, bis zu der Erwerbsminderungsrentner\*innen ihre Rente mit einem Nebenjob abzugsfrei aufstocken können, wird seit 2023 jährlich neu berechnet. 2025 steigt sie erneut:

Bei voller Erwerbsminderung, also wenn man nur bis zu drei Stunden täglich arbeiten kann, sind es 19.661,25 Euro im Jahr brutto (1.638 Euro im Monat). Bei teilweiser Erwerbsminderung, bis sechs Stunden Arbeit am Tag, liegt diese Grenze bei 39.322,50 Euro brutto im Jahr (3.276,81 Euro im Monat).

# Überblick für den Alltag: Rechtliches, Regelungen und Beträge – Neuerungen im Jahr 2025:

Der Service in „SoVD – Soziales im Blick“: Diese Doppelseite gibt wieder einen Überblick über vieles, das sich wirtschaftlich, rechtlich und technisch im neuen Jahr ändert. Durch das Ende der Koalition stand allerdings im Dezember noch nicht alles fest. Beschlossen sind unter anderem weitere Maßnahmen, die gestiegene Kosten abfedern sollen. Dadurch soll vielen Personen etwas mehr Geld bleiben.

## Arbeit und Steuern

### Steuerreform

Am Jahresende einigte sich die Ex-Ampel inklusive FDP doch auf die Steuerreform, die noch durch den Bundestag muss. Für viele soll sie das Netto-Einkommen erhöhen.

Das sind die Hauptbausteine:

#### • Höherer Grundfreibetrag

Bei der Einkommensteuer steigt der Grundfreibetrag: fürs Gesamtjahreseinkommen 2025 pro Steuerzahler\*in um 312 Euro auf 12.096 Euro. Mehr Geld bleiben könnte so vor allem Gering- und Durchschnittsverdienenden sowie Rentner\*innen.

Besserverdienende zahlen allerdings mehr Sozialabgaben (siehe „soziale Sicherung“).

#### • Angepasste Steuertarife

Die Tarife werden inflationsbereinigt. Das soll „kalte Progression“ verhindern. Durch sie gleichen Gehaltserhöhungen nur die gestiegenen Lebenshaltungskosten aus, weil man in den höheren Steuersatz kommt.

#### • Mehr Kinderfreibetrag

Eltern bekommen entweder Kindergeld oder einen Kinderfreibetrag bei der Einkommensteuer. Letzterer steigt um 60 Euro auf 3.336 Euro bei Alleinerziehenden oder 6.672 Euro bei verheirateten Paaren.

#### • Spitzensteuersatz später

Der Spitzensteuersatz (42 Prozent) gilt 2025 erst ab einem Jahreseinkommen von 68.430 Euro. Die höchste Stufe, der Reichensteuersatz (45 Prozent), greift weiterhin ab 277.826 Euro.

### Mehr Mindestlohn

Der gesetzliche Mindestlohn steigt zum 1. Januar von 12,41 Euro auf 12,81 Euro brutto pro Stunde. Diese Untergrenze gilt für alle Beschäftigten, also auch für Minijobber\*innen.

### Minijob: Obergrenze steigt

Seit Oktober 2022 ist die Geringfügigkeitsgrenze dynamisch. Sie orientiert sich an einer Wochenarbeitszeit von zehn Stunden zum Mindestlohn. Da dieser steigt, erhöht sich auch der mögliche Verdienst im Minijob: von 538 auf 556 Euro im Monat (6.672 Euro im Jahr).

### Midijob: Untergrenze steigt

Auch der Einstieg in den Übergangsbereich ändert sich durch den höheren Mindestlohn. Sogenannte Midijobs beginnen bei einem monatlichen Entgelt über der Geringfügig-



Foto: Microtech / Adobe Stock

keit, jetzt also bei 556,01 Euro. Sie enden bei 2.000 Euro.

### Homeoffice wird Telearbeit

Zum Jahresstart tritt das Telearbeitsgesetz in Kraft. Es erweitert Heimarbeits-Regelungen zur „Telearbeit“ aus: Sie ist ortsungebunden, auch außerhalb des eigenen Zuhauses. Arbeitgebende und Arbeitnehmende vereinbaren ein „Arbeiten von überall“. In vielen Betrieben ist das längst die gelebte Praxis.

Bei der Steuer heißt die Homeoffice-Pauschale nun Telearbeitspauschale. Der Betrag bleibt: Absetzen kann man drei Euro pro Tag – für maximal 100 Tage, also bis zu 300 Euro.

### Solidaritätszuschlag-Grenze

Seit 2021 zahlen nur noch Betriebe und Besserverdienende den „Soli“. Etwa 90 Prozent der privaten Steuerzahlenden sind befreit. Die Freigrenze geht nach der Einkommensteuer und steigt 2025: In der Pflicht ist nur, wer über 19.950 Euro Steuern als Alleinstehende\*r oder 39.900 Euro als Ehepaar zahlt.

### Digitale Krankschreibung

Die elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU), die seit 2023 den „gelben Schein“ für Krankenkassen und Arbeitgebende ersetzt, enthält künftig mehr

Daten: etwa Abwesenheitszeiten wegen Vorsorge, Klinikaufenthalt und Reha. So sollen Betriebe personelle Engpässe abschätzen können.

## Gesundheit

### Mehr Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung

In der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) steigt ab Januar der Zusatzbeitrag, den die Krankenkassen noch zum allgemeinen Beitragssatz (14,6 Prozent) erheben können, um 0,8 auf durchschnittlich 2,5 Prozent. Jede Kasse entscheidet, ob und wie stark sie ihn anhebt. Bei einer Erhöhung hat man ein Sonderkündigungsrecht.

Auch die soziale Pflegeversicherung (SPV) wird teurer: Hier steigt der normale Beitragssatz um 0,2 Punkte auf 3,6 Prozent der beitragspflichtigen Einnahmen. Für Kinderlose erhöht er sich auf 4,2 Prozent. Familien zahlen weniger: gestaffelt von 3,6 Prozent mit einem Kind bis 2,6 Prozent ab fünf Kindern.

### Amalgamfreie Zähne

EU-weit verwenden Zahnärzt\*innen für neue Füllungen kein Amalgam mehr. Das soll Quecksilber in der Umwelt verringern. Alte Füllungen können im Mund bleiben. Kassenleistung ist nun auch in Seitenzähnen eine Füllung aus speziellem Kunststoff in Zahnfarbe. Ohne Zahn-



## Änderungen aus verschiedensten Lebensbereichen

# Das kommt auf alle zu

Denn zwar scheint die Energiekrise bewältigt, und auch die Inflation war zuletzt wieder wie vor dem Ukraine-Krieg. Doch wenige Unternehmen geben das an die Verbraucher\*innen weiter; so wirken Krisen wie Pandemie oder Kriege fort. – Aus Platzgründen ist die Liste weder vollständig noch detailliert. Viele Fragen klären etwa Verbraucherzentralen, Behörden oder eine örtliche SoVD-Beratung.

### Steuerfreie Photovoltaik

Die Einkommensteuer-Freigrenze für Einnahmen aus Solarstrom an Gebäuden wird vereinheitlicht. Ab 1. Januar ist sie auch für größere Photovoltaik-Anlagen höher; aber nur für dann neue oder erweiterte.

### Müll trennen, auch Kleidung

Ausgediente Textilien, selbst defekte, dürfen nicht mehr in die schwarze Restmülltonne. Sie gehören in Altkleidercontainer oder zu Sammelstellen. So soll mehr recyclet werden.

## Mobilität

### Teureres Deutschlandticket

Das Deutschlandticket kostet ab Januar 58 statt 49 Euro. Es gilt wie bisher bundesweit für den öffentlichen Nah- und Regionalverkehr, aber nicht für Fernzüge (IC, ICE). Das Abonnement ist monatlich kündbar. Für Pendler\*innen bleibe es meist günstiger als andere Zeitkarten. Wer nur wenig fährt, sollte gut rechnen, ob es sich lohnt.

### Bahn hebt Flexpreise an

Seit dem 15. Dezember ist auch Zugfahren im Fernverkehr teils teurer. Spar- und Super-sparpreise bleiben, doch ihre Flexpreise hat die Deutsche Bahn um durchschnittlich 5,9



Foto: Superbass/wikimedia CC BY-SA 3.0

### Kleidung gehört ins Recycling.

prozent erhöht. Zudem sind sie nicht mehr so „flexibel“: Stornieren oder Umbuchen ist nur noch bis acht Tage vor Abfahrt (erstem Geltungstag) kostenlos. Ab sieben Tagen davor kostet es 10 Euro, am Reisetag 30 Euro.

### Führerschein umtauschen

Schnell bis zum 19. Januar müssen Autofahrer\*innen aktiv



Illustration: Matthias Herrndorff

werden, die noch keine neue Fahrerlaubnis haben und an der Reihe sind: Wer ab 1971 geboren ist und einen alten Papier-

### Änderungen bei der Post

„Lappen“ in rosa oder grau hat, muss bei der Führerscheinstelle die EU-einheitliche, fälschungssichere Plastikkarte beantragen.

### Neuen TÜV holen

Wer eine orangefarbene TÜV-Plakette am Kfz hat, muss 2025 zur Hauptuntersuchung und erhält bei Bestehen eine gelbe.

## Produkte und Dienstleistungen

### Privatwirtschaft muss alles barrierefrei anbieten

Zum 28. Juni müssen auch private Unternehmen sämtliche Produkte und Dienstleistungen für Menschen mit Behinderungen nutzbar machen. Bisher war Barrierefreiheit nur für öffentliche Einrichtungen Pflicht. Sie gilt ebenso für Digitales, etwa Online-Shops: Alles muss über verschiedene Sinne zugänglich sein. Sonst drohen Abmahnungen und Bußgelder bis zu 100.000 Euro. Ausnahmen gelten nur für Kleinstunternehmen.

### Teuere Kfz-Versicherung

Etliche Kfz-Versicherungen erhöhen die Beiträge bis zu 20 Prozent. Im Schnitt wird die Haftpflicht acht, die Vollkasko zwölf Prozent teurer. Man hat vier Wochen Sonderkündigungsrecht.

### Einheitliche Ladekabel

Ein Stecker passt überall: EU-weit müssen ab dem 28. Dezember verkaufte neue Smartphones, Tablets und andere Kleingeräte aller Hersteller den Standardanschluss USB-C haben.

### Zu lahmes Surfen abstrafen

Die Bundesnetzagentur hat Vorgaben zur Internetleistung erstellt – und eine Messhilfe: www.breitbandmessung.de.

Ist der Anschluss langsamer als die vertragliche Bandbreite, können Kund\*innen die Rechnung kürzen (und außerordentlich kündigen). Das Minderungsrecht soll 2025 nicht nur für Festnetz, sondern auch

für Mobilfunk-Internet greifen, konkrete Regelungen folgen.

### Änderungen bei der Post

Mit Briefen können sich laut Postgesetz ab Neujahr alle Anbieter Zeit lassen: Erst am dritten Tag nach Einwurf müssen 95 Prozent ankommen – statt wie bisher am ersten oder zweiten.

Die Deutsche Post erhöht zudem wieder das Porto. Der Standardbrief kostet 95 statt 85 Cent; die Postkarte ebenso, statt 70 Cent. Einschreiben eigenhändig, Prio und Nachnahme gibt es nicht mehr.

Pakete und Päckchen (DHL) werden ebenfalls teurer. Dafür braucht man sie nicht mehr an weit entfernten Orten abzuholen. Die Zusteller\*innen dürfen sie nur noch in unmittelbarer Nachbarschaft abgeben.



Foto: by-studio / Adobe Stock

Alte Briefmarken darf man noch verwenden, aber es muss mehr Porto drauf – und dauert länger.

### Flaschen und Verpackungen

Viel tut sich bei Lebensmittelbehältnissen. Ab Jahresstart sind EU-weit Flaschen, Dosen und Verpackungen mit schädlichen Kunststoffen (BPA) verboten. Deutschland bekämpft zudem Müll: PET-Einwegflaschen müssen zu 25 Prozent aus Recycling-Plastik sein. Bei verzehrten Speisen und Getränken erweitert sich die Mehrwegpflicht, etwa für Lieferservices. Vor Ort in der Gastronomie ist Einweggeschirr ganz verboten. Erst ab Juli gilt: Letztvertreiber bestimmter Einweg-Getränke müssen Mehrweg-Alternativen anbieten. Und Läden über 200 Quadratmeter müssen alle Mehrwegflaschen und -kästen zurücknehmen – egal, ob sie die Marke selbst führen.

Eva Lebenheim

Informiert und zufriedener durch Online-Nutzung

## Internet tut Älteren gut

Viele Senior\*innen haben Vorbehalte gegenüber dem Internet und digitalen Angeboten. Dabei kann regelmäßige, maßvolle Online-Nutzung laut einer weltweiten Studie nicht nur vieles erleichtern, sondern sogar die psychische Gesundheit verbessern.

Menschen ab 50 Jahren kann das Netz dabei helfen, zufriedener zu sein. Sie haben im Durchschnitt sogar neun Prozent weniger depressive Symptome. Das ergab eine internationale, im Fachjournal „Nature Human Behaviour“ veröffentlichte Studie. Forschende der Universität Hongkong werteten das Verhalten und die Gesundheit von über 87.000 Personen aus 23 Ländern über Jahre hinweg aus.

Praktische Vorteile hat das Internet demnach ebenfalls. Zum einen ist es eine leicht zugängliche Informationsquelle. Zum anderen erleichtert es die soziale Vernetzung, wenn man etwa wegen Gesundheitseinschränkungen nicht mehr so mobil oder weniger aktiv ist. Digitale Kommunikation kann helfen, Kontakte mit Familie und Freund\*innen zu halten oder zu erweitern.

So zeigten sich laut Studie besonders bei über 65-Jährigen, die unverheiratet waren oder wenig sozialen Kontakt hatten, die positiven Effekte regelmäßiger Internetnutzung. „Regelmäßig“ ist nicht „ständig“: Mentale Gesundheit und Lebenszufriedenheit verbesserten sich in allen Ländern schon bei denen, die unter einmal pro Woche online waren. Alles nur digital zu machen, raten die Autor\*innen nicht – echte Begegnungen bleiben unersetzbar. *ele/dpa, tmn*

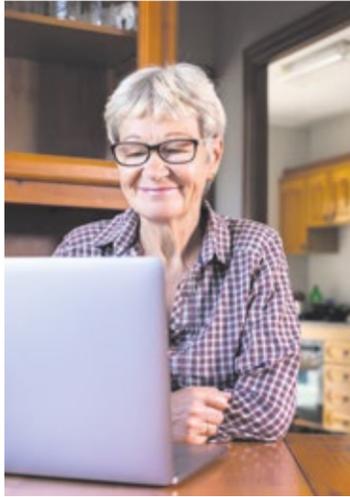


Foto: aamulya / Adobe Stock

**Ältere Menschen, die online gehen, sind zufriedener, nicht so einsam und weniger depressiv.**

Gewaltschutzstrategie beschlossen – aber weiter Streit ums Gewalthilfegesetz

## Frauen effektiver schützen

Die Statistik spricht eine klare Sprache: Taten gegen Frauen nehmen in Deutschland zu. Die meisten sind häusliche Gewalt. Im Dezember beschloss das Bundeskabinett eine Gewaltschutzstrategie, um endlich die seit 2018 geltende „Istanbul-Konvention“ des Europarates umzusetzen. Die 120 Maßnahmen sind politisch, aber größtenteils nicht rechtsverbindlich – ein Gewalthilfegesetz steht immer noch aus.

Eine Koordinierungsstelle im Bundesfamilienministerium soll die Strategie abstimmen. Immerhin enthält sie das Ziel, das Gewalthilfegesetz zu schaffen. Es soll einen Rechtsanspruch auf kostenlose Beratung und Schutz sichern. Dazu soll es genug Frauenhausplätze geben, mit finanzieller Unterstützung vom Bund für die Länder.

Die Ampel rang lange um das Gesetz. Nach dem Bruch legte das verbleibende, rot-grüne Kabinett Ende November einen Entwurf vor. Darüber debattierte der Bundestag im Dezember – eine Mehrheit zeichnete sich nicht ab. Unter anderem CDU und CSU wollen Änderungen. Dazu gehört, dass Frauenhäuser keine Transfrauen aufnehmen sollen. Auch will die Union als Prävention die elektronische Fußfessel für Gewalttäter sowie schnelle Strafverfahren und Sanktionen, bis zur Straftaft.

Der SoVD fordert die Politik zum zügigeren Handeln auf. Vorstandsvorsitzende Michaela

Engelmeier sagte: „Gewaltschutz ist ein Menschenrecht und duldet keinen Aufschub. Daher muss das Gewalthilfegesetz endlich umgesetzt werden.“ Und Bundesfrauensprecherin Jutta König erklärte: „Wir appellieren an die Bundestagsabgeordneten, endlich ein

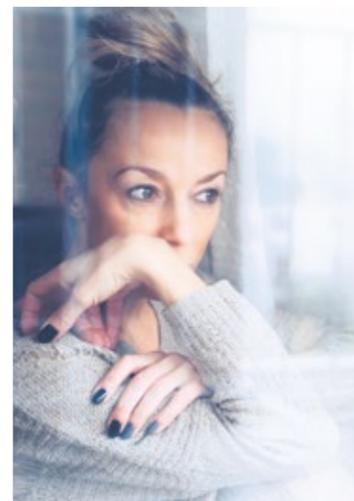


Foto: Daniel Jędzura / Adobe Stock

**Frauen sind besonders oft Opfer häuslicher Gewalt. Die Frauenhäuser sind überlastet.**

klares Zeichen für den Schutz von Frauen und Mädchen – mit und ohne Behinderungen – zu setzen. Alles andere wäre unterlassene Hilfeleistung. Jeden Tag stirbt eine Frau oder ein Mädchen durch einen Femizid!“

Bei Gewalt oder Bedrohung erhielten viele nicht die nötige Hilfe. „Insbesondere Frauen mit Behinderungen, Müttern mit mehreren Kindern oder jugendlichen Söhnen bleiben passende Schutz- und Beratungsangebote häufig verwehrt“, so König.

Es fehlen mindestens 14.000 Plätze in Frauenhäusern. Das Angebot ist zudem regional ungleich und oft unzureichend.

Geschlechtsspezifische Gewalt stieg zuletzt deutlich. Laut Bundeskriminalamt und Bundeslagebericht erlebten 2023 (letzte Zahlen) 180.715 Frauen und Mädchen häusliche Gewalt – plus Dunkelziffer. Die drastischste Form von Gewalt waren 578 versuchte und 360 vollendete Femizide: Frauen starben, weil sie Frauen waren. *ele*

Sozialpolitische Expertise: SoVD ist gefragter Gesprächspartner für Zeitungen, Online-Medien und Fernsehen

## Große mediale Sichtbarkeit für den SoVD

In den schnelllebigen Debatten des digitalen Zeitalters braucht es gutes Gespür für relevante Themen und die richtigen Kanäle, um gehört zu werden. Mit beidem kann der SoVD punkten und eine erfolgreiche Medienarbeit betreiben. Viele verschiedene Medien fragen den SoVD an, wenn es um aktuelle sozialpolitische Fragen geht, und verbreiten die Statements des Verbandes.

Der politische Spätherbst war dominiert von Streitigkeiten innerhalb der Ampel, immer neuen Forderungen und Vorschlägen einzelner Koalitionsparteien und dem Auseinanderbrechen der Regierung.

Der SoVD war dabei ein gefragter Gesprächspartner, dessen Äußerungen und Einschätzungen viele regionale und überregionale Zeitungen und Nachrichtenseiten aufgriffen.

### Viel beachtetes Interview mit Ippen-Gruppe

Ende November interviewte Ippen.Media (unter anderem für Frankfurter Rundschau und Münchner Merkur) die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. Im Gespräch bilan-

zierte diese die Arbeit der Ampel und mahnte die Parteien eindringlich dazu, den sozialen Frieden im Land zu wahren. Außerdem lud sie im Interview den nächsten Bundeskanzler zu einem lange überfälligen Sozialgipfel ein. Das begleitende Video zum Artikel wurde mittlerweile mehr als zwei Millionen mal abgespielt. Das Interview ist auch auf der SoVD-Seite zur Wahl unter [www.sovd.de/bundestagswahl](http://www.sovd.de/bundestagswahl) verlinkt.

### TV-Bericht und Interview zum „Schwarzbuch sozial“

Große Aufmerksamkeit erfuhr auch das „Schwarzbuch sozial“ vom SoVD Niedersachsen (siehe auch S. 10). Der NDR stellte auf seiner Website mehrere der

geschilderten Fälle vor und berichtete am 27. November in der Sendung „Hallo Niedersachsen“ über die Auseinandersetzung des SoVD-Mitgliedes Holger Schnieders mit seiner Krankenkasse. Im Fernsehbeitrag wurde außerdem Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD Niedersachsen, interviewt.

### SoVD-Meinung in vielen Medien gefragt

In vielen weiteren tagespolitischen Debatten griffen wichtigen Medien Statements von Michaela Engelmeier auf. Dazu zählen zum Beispiel:

- Appell des SoVD zur schnellen Umsetzung der Krankenhausreform (Neue Osnabrücker Zeitung),

### Not bei Bürgergeld, Rente, Pflege: Sozialverband urteilt hart über Ampel-Jahre



Screenshots: SoVD

Michaela Engelmeier warnte im Interview mit der Frankfurter Rundschau vor einem Bruch des sozialen Friedens.

- Mahnung zur Sicherung des Deutschlandtickets sowie die Einführung eines Sozialtickets ([www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de)),
- Forderung nach schneller Umsetzung des Gewalthilf-

gesetzes ([www.zdf.de](http://www.zdf.de)). Der SoVD wird sich auch 2025 weiterhin für eine gerechte Gesellschaft einsetzen und eine laute Stimme in den Medien sein. *str*

Umstrittenes Reformprojekt

**Sozialverband warnt: Krankenhausreform „darf jetzt nicht im Klein-Klein verenden“**

**Rente, Pflege, Arbeitsmarkt: Neue Fälle im „Schwarzbuch sozial“**

**Sozialverband warnt wegen Ampel-Aus: „Vor uns liegen riesige Aufgaben“ bei Rente und Pflege**

# SoVD sucht Superheld\*innen

Der SoVD wird vom freiwilligen Engagement seiner Mitglieder getragen. Sie sind das Rückgrat in den Orts- und Kreisverbänden. Mit der Auszeichnung „SoVD-Superheld\*in“ ehrt der Verband Personen, die sich besonders verdient gemacht haben. Für die Auszeichnung im Jahr 2025 können weiterhin Vorschläge eingereicht werden.



Drei SoVD-Superheld\*innen wurden im Sommer 2024 bei der inklusiven Ruderregatta in Grünau gekürt. Die SoVD-Mitglieder erhielten die Auszeichnung für ihren Einsatz und ihre Verdienste im SoVD – auch stellvertretend für viele andere Aktive, die den SoVD ausmachen und die er in der Zeitung und auf den Social-Media-Kanälen des Verbandes vorstellte.

Der SoVD setzt diese Aktion fort, um Aktive auszuzeichnen und die tragende Rolle des Ehrenamtes im Verband hervorzuheben. Am 5. Dezember war der Internationale Tag des Ehrenamtes. Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier nutzte diesen Anlass, um zu betonen: „Dieses Engagement hält unsere Gesellschaft zusammen - ohne ehrenamtlich Engagierte wäre unsere Gesellschaft um vieles ärmer. Auch der SoVD lebt vom Engagement seiner 20.000 Ehrenamtlichen. Dieser Tag ist somit die beste Gelegenheit, danke zu sagen.“

Der Ehrenamtliche Einsatz im SoVD ist groß und weit gefächert. Ob nachbarschaftliche Hilfe, Organisation von



Foto: Laurin Schmid

**Ulrich Helmboldt (Landesverband Niedersachsen) bei der Auszeichnung als „SoVD-Superheld“ im August 2024.**

Gemeinschaftsnachmittagen, Gruppenreisen und Informationsveranstaltungen oder unentgeltliche Beratung in sozial(rechtlich)en Angelegenheiten – jedes Engagement ist wichtig für die ganze Gemeinschaft.

Ganz bestimmt gibt es auch in Ihrem Orts- oder Kreisverband jemanden,

der oder die sich für die Gemeinschaft vor Ort und ein aktives Verbandsleben einsetzt. Solche Personen sind unsere „SoVD-Superheld\*innen“ und haben eine Auszeichnung verdient. Schicken Sie uns dafür Ihre Vorschläge über das unten stehende Formular und senden Sie es uns ausgefüllt zurück an:

**SoVD-Superheld\*innen, SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Vorstandsbüro, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin**

Sie können Mitglieder auch online über den unten stehenden QR-Code nominieren.

Unter allen Einsendungen wählt eine Jury unter Leitung von Michaela Engelmeier drei Gewinner\*innen aus. Diese werden zum SoVD-Inklusionslauf nach Berlin eingeladen und als „SoVD-Superheld\*innen des Jahres“ gekürt. Die Preisträger\*innen erhalten eine Auszeichnung und einen Zuschuss zur Ortsverbandsarbeit. Selbstverständlich benachrichtigen wir die Gewinner\*innen rechtzeitig. Zuvor werden in der September-Ausgabe der SoVD-Zeitung zahlreiche Superheld\*innen mit einem Foto und einer Kurzbeschreibung vorgestellt.

**Weitere Informationen finden Sie unter: [www.sovd.de/sovdsuperhelden](http://www.sovd.de/sovdsuperhelden).**

Foto: Dudarev Mikhail / Adobe Stock

## Wer sind unsere SoVD-Superheld\*innen?

Zum Online-Formular ►



### MEIN VORSCHLAG FÜR DEN\* DIE SOVD-SUPERHELD\*IN

#### Einsender\*in

Name

Gliederung

im Verband seit

Telefon

E-Mail

#### Superheld\*in



Name

Gliederung

im Verband seit

Telefon

E-Mail

#### Er / Sie hat die Auszeichnung verdient, weil ...

Bitte tragen Sie hier die Begründung für Ihren Vorschlag ein. Achtung: Es geht hierbei nicht um ein gewähltes Amt oder eine Funktion, sondern um besondere Aufgaben. Das kann die Organisation von Spielenachmittagen ebenso sein wie nachbarschaftliche Hilfe oder das Austragen der SoVD-Zeitung. Jeder Einsatz zählt, nur Mut!



# SoVD veröffentlicht „Schwarzbuch sozial“

Der SoVD-Landesverband Niedersachsen hat sein aktuelles „Schwarzbuch sozial“ mit den größten Ungerechtigkeiten aus seinem Beratungsalltag vorgestellt: Da behauptet das Landessozialamt, dass eine Frau noch laufen kann, obwohl sie für Arztbesuche einen Liegendtransport braucht und mit einem Lifter ins Bett gehoben werden muss. Da kann eine demente Frau ihre Heimkosten nicht zahlen und wartet neun Monate auf eine Antwort des Sozialamtes. Da setzt eine Krankenkasse ihre Versicherte unter Druck, damit sie ihr kein Krankengeld mehr zahlen muss. Vielen dieser Fälle liegen ungerechte Gesetze, wirtschaftliche Erwägungen und oft auch mangelndes Fingerspitzengefühl zugrunde. Deshalb stellt der SoVD ganz konkrete Forderungen an Behörden, Ämter und die Politik.

Die mehr als 20 Fälle im neuen „Schwarzbuch sozial“ des SoVD in Niedersachsen zeigen sehr eindrücklich: Recht haben und Recht bekommen sind leider sehr oft zwei unterschiedliche Paar Schuhe. Gerade Menschen mit Behinderung sowie Pflegebedürftige mit geringem Einkommen sind von falschen und ungerechten Entscheidungen von Ämtern, Behörden, Kranken- und Pflegekassen betroffen. „Viele Menschen fühlen sich in ihrem Kampf alleingelassen und kommen zu uns. Unsere Erfahrung zeigt: Die Zahl derjenigen, die nicht mehr weiterwissen und überfordert sind, nimmt zu. Im vergangenen Jahr haben wir für unsere Mitglieder über 47.600 Verfahren geführt. Das sind acht Prozent mehr als noch ein Jahr zuvor“, erläutert Bernhard Sackarendt, Verbandsratsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Die Fälle aus dem aktuellen Schwarzbuch seien dabei nur die Spitze des Eisbergs.

## Große Benachteiligung von Menschen mit Behinderung

Besonders Menschen mit Behinderung sind laut SoVD massiv von Benachteiligungen betroffen – beispielsweise, wenn es um einen Grad der Behinderung oder sogenannte Merkzeichen geht. Beides ist zum Beispiel für die Nutzung eines Behindertenparkplatzes wichtig. „Gerade dabei stellt sich das Landessozialamt häufig quer. Da werden Entscheidungen ohne persönliche Begutachtung getroffen oder wir müssen für unser Mitglied klagen, weil es angeblich noch laufen kann“, berichtet Sackarendt. Er fordert vor allem von der Politik mehr Einsatz und eine Lockerung der restriktiven Voraussetzungen bei der Nutzung von Behindertenparkplätzen. „Schleswig-Holstein hat es vorgemacht und einen gelben Parkausweis eingeführt. Er wird auch Menschen mit einem niedrigeren Grad der Behinderung zuerkannt und ist für viele eine spürbare Erleichterung im Alltag“, so der Verbandsratsvorsitzende.

Bei der Pressekonferenz, auf der das „Schwarzbuch“ vorgestellt wurde, hat der SoVD insgesamt deutlich gemacht, dass viele Probleme seiner Mitglieder von ungerechten Gesetzen

herrühren. „Immer mehr Menschen können sich das Leben in einem Pflegeheim nicht mehr leisten. Unsere Verfahren in diesem Bereich sind um rund die Hälfte gestiegen. Das zeigt: Hier besteht deutlicher Handlungsbedarf“, sagt Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Auch hier könne die Landesregierung Abhilfe schaffen: Würde das Land wieder die Investitionskosten übernehmen, würde das Pflegebedürftige sofort um 500 Euro im Monat entlasten – bei einem durchschnittlichen Eigenanteil von etwa 2.300 monatlich eine erhebliche Unterstützung.

## 13 Prozent mehr Verfahren als im Vorjahr

Durch die Inflation und die enormen Preissteigerungen der vergangenen Jahre seien noch mehr Menschen finanziell stark belastet. „Das gilt gerade für ältere Menschen, deren Rente nicht zum Leben reicht und die deshalb Grundsicherung beziehen müssen“, erläutert Swinke. Sie müssen die zusätzlichen Kosten von ihren ohnehin schon geringen Regelsätzen stemmen. Das zeigten auch die SoVD-Zahlen deutlich: Die Berater\*innen haben im Bereich der Grundsicherung rund 13 Prozent mehr Verfahren geführt als im Jahr zuvor. „Ältere Menschen in Niedersachsen haben schwer zu kämpfen. Offensichtlich steht die Bekämpfung von Altersarmut nicht ganz oben auf der Agenda der Politik. Das muss sie aber. Wir brauchen einen monatlichen Regelsatz in der Grundsicherung von 750 Euro“, fordert der Vorstandsvorsitzende.

Der SoVD in Niedersachsen vertritt die Interessen von über 285.000 Menschen in den Bereichen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit, Bürgergeld und Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht. Und das mit Erfolg: Im vergangenen Jahr hat der Verband rund 65 Millionen Euro an einmaligen Nachzahlungen für seine Mitglieder erstritten. Das sind circa 21 Prozent mehr als im Vorjahr.

## „Schwarzbuch sozial“ lesen

Das „Schwarzbuch sozial“ ist im Internet unter [www.sovd-nds.de](http://www.sovd-nds.de) im Bereich Service/Flyer und Broschüren abrufbar (oder unter <https://tinyurl.com/2ntnw3t9>).



Foto: Elin Schweiger

Bernhard Sackarendt (rechts) und Dirk Swinke präsentieren das „Schwarzbuch sozial“ bei einer Pressekonferenz im Niedersächsischen Landtag.



Foto: Dr. Heinrich Schepers

Holger Schnieders ist leidenschaftlicher Rollstuhl-Rugby-Sportler. Da er dafür einen Spezialrollstuhl benötigt, beantragt er eine Kostenübernahme bei seiner Krankenkasse. Diese verweigert die Finanzierung jedoch und stellt teilweise sogar falsche Behauptungen auf. Nun klagt Schnieders mit Unterstützung des SoVD gegen diese Entscheidung.



Foto: Alexander Rath/Adobe Stock

Eine demente Pflegeheimbewohnerin benötigt finanzielle Unterstützung vom Sozialamt. Dieses antwortet jedoch monatlang nicht und fordert dann immer neue Unterlagen an.



Foto: Pixel-Shot/Adobe Stock

Weil sie an einer depressiven Störung leidet, wird eine Pflegefachkraft krankgeschrieben. Doch ihre Krankenkasse will ihr das Krankengeld streichen.



Foto: Elin Schweiger

Nach der Pressekonferenz standen Dirk Swinke (rechts) und Bernhard Sackarendt den Medienvertreter\*innen für Interviews und Nachfragen zur Verfügung. Das Interesse am „Schwarzbuch“ war groß, und sehr viele Rundfunk-, Print- und Onlinemedien berichteten über die Publikation.

SoVD-Gliederungen nahmen am Volkstrauertag 2024 an Gedenken teil

## Ein Zeichen für den Frieden

Sowohl bei der Gedenkveranstaltung zum Volkstrauertag im Rathaus als auch bei den Gedenkstunden mit Kranzniederlegung stand die Erinnerung an die Opfer der vergangenen und aktuellen Kriege im Vordergrund.

### Zentrale Gedenkveranstaltung im Rathaus Bremen

„Unser Gedenken am Volkstrauertag ist kein Selbstzweck, kein Ritual“, sagte Bremens Bürgermeister Dr. Andreas Bovenschulte (SPD) in seiner Rede zur diesjährigen zentralen Gedenkveranstaltung zum Volkstrauertag, die am 16. November im Bremer Rathaus stattfand. „Wir wollen damit die Erinnerung an die Schrecken des Krieges wachhalten und so gleichzeitig ein Zeichen für Frieden, Menschenrechte und Versöhnung setzen“, fuhr Bovenschulte fort.

Er erinnerte an die Zerstörungen und das Leid in der Hansestadt während des Zweiten Weltkrieges und knüpfte daran den Appell „Frieden und Freiheit müssen bewahrt werden, sie müssen verteidigt und mit Leben gefüllt werden. Rechtsstaatlichkeit, Demokratie und Meinungsfreiheit sind keine Selbstverständlichkeit. Erinnerung ist aktive Gestaltung der Zukunft!“

Engeladen zur jährlich stattfindenden Gedenkveranstaltung hatte der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge. Ihm dankte Bovenschulte für das haupt- und ehrenamtliche Engagement: „Sie pflegen nicht nur die Gräber der Kriegsoffer und ermöglichen so ein würdiges Gedenken. Mindestens so wichtig ist, dass sie über Generationen hinweg Menschen unterschiedlicher Nationen verbinden und Orte der Begegnung und des Dialogs schaffen.“ Derzeit betreut der Volksbund weltweit Kriegsgräberstätten



Unter den Teilnehmenden bei der Gedenkfeier auf dem Osterholzer Friedhof waren auch Björn Fecker (3. v. re.) und Antje Grotheer (ganz re.)

mit über 2,8 Millionen Kriegstoten und führt seit den 1950er Jahren in ganz Europa internationale Jugendbegegnungen und Workcamps unter dem Motto „Versöhnung über den Gräbern – Arbeit für den Frieden“ durch. „Dass wir Älteren und Zeitzeug\*innen des Zweiten Weltkrieges die heutige Jugend an das unendliche Leid und die Gräueltaten erinnern, wird immer wichtiger“, so der 1. Landesvorsitzende Joachim Wittrien, „schon sind diejenigen unterwegs, die die Vergangenheit umdeuten und verharmlosen. Das ist brandgefährlich für unser Leben in Frieden und Freiheit!“

### Gedenken auf dem Osterholzer Friedhof

Am 17. November fand eine weitere Gedenkveranstaltung, diesmal in der Kapelle auf

dem Osterholzer Friedhof, statt. Dort nahmen Antje Grotheer (SPD), Präsidentin der Bremischen Bürgerschaft, und Björn Fecker (Bündnis 90/Die Grünen), Finanzsenator und stellvertretender Bürgermeister, als Redner\*in ebenfalls Stellung zu den derzeitigen Kriegen in der Ukraine und dem Nahen Osten.

Klaus Möhle, Landesschatzmeister und 1. Vorsitzender des Kreisverbandes Bremen, war auf dem Osterholzer Friedhof zugegen. Ihn beeindruckten besonders die Friedensgebete der unterschiedlichen religiösen Vereinigungen. „Juden, Muslime, Vertreter der evangelischen und katholischen Kirche – hier standen alle friedlich beieinander und engagierten sich gemeinsam für den Frieden“, berichtete er. Im Anschluss wohnte Möhle auch der Kranzniederlegung auf dem Gräberfeld bei.

### Weitere Kranzniederlegungen im Land Bremen

Die Landes- und Kreisvorsitzenden legten an weiteren Gedenkstätten im Land Bremen Kränze nieder, so zum Beispiel auch in Bremen-Blumenthal, wo der 1. Landesvorsitzende einen Kranz niederlegte. Auch zahlreiche Mitglieder aus den jeweiligen Ortsverbänden engagierten sich und begleiteten die Vorstände.

In Bremerhaven gab es auf dem Geestemünder Friedhof eine Gedenkstunde, an welcher der Vorstand des Kreisverbandes teilnahm.



Foto: Sozialressort

Im Übersee-Museum würdigte die Senatorin Dr. Claudia Schilling (Mitte) zahlreiche Ehrenamtliche für deren Engagement.

Sozialsenatorin zeichnete über 20 Organisationen aus

## Ehrenamtskarte verliehen

Im Rahmen einer kleinen Feier übergab Bremens Sozialsenatorin Dr. Claudia Schilling bereits im Herbst des vergangenen Jahres insgesamt 25 Ehrenamtskarten. Dabei dankte sie den freiwillig Engagierten für die unzähligen Stunden ihrer Freizeit. Dies, so die Senatorin, zeige, dass sich der Einsatz für andere Menschen lohne.

Ehrenamtliche, so Sozialsenatorin Dr. Schilling, setzten sich für andere Menschen und damit für die Gemeinschaft ein. Das trage wesentlich zu dem weltoffenen und warmherzigen Klima der Städte Bremen und Bremerhaven bei. Ein solches Engagement wirke damit letztlich auch der gesellschaftlichen Spaltung entgegen. Dr. Schilling sagte: „Nicht nur in der eigenen bequemen Komfortzone zu bleiben und nicht nur das eigene Wohl im Sinn zu haben – das ist ein unverzichtbares Element des sozialen Zusammenhalts, gerade in Zeiten der Ungewissheit und angesichts der vielen gesellschaftlichen Herausforderungen.“

### Bremen bleibt „Land des Engagements“

Die Ehrenamtskarte bietet ehrenamtlich engagierten Menschen in Bremen, Bremerhaven und Niedersachsen mehr als 2.700 Vergünstigungen, darunter Ermäßigungen im Einzelhandel, in Museen und in Schwimmbädern. Zuletzt war das Interesse an der Karte nach Senatsangaben besonders groß. Dr. Claudia Schilling erklärte: „Wir steuern auf einen Rekord zu. Das zeigt, dass Bremen nach wie vor ein Land des Engagements ist.“

Voraussetzung für den Erhalt der Ehrenamtskarte sind mindestens fünf Stunden ehrenamtliches Engagement pro Woche seit zwei Jahren. Eine Aufwandsentschädigung steht der Verleihung nicht entgegen. Die jeweilige Einrichtung muss das Engagement bescheinigen.

### Ehrenamtskarte einfach online beantragen

Inhaber\*innen der Jugendleiter-Card müssen die zeitlichen Anforderungen nicht erfüllen und können die Karte unmittelbar beantragen. Das gilt auch für aktive Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehren mit abgeschlossener Truppmannausbildung I sowie für Einsatzkräfte im Katastrophenschutz und im Rettungsdienst mit abgeschlossener Grundausbildung. Die Anträge gibt es bei den Trägern der Einsatzstellen oder im Internet unter: [www.freiwilligenserver.de](http://www.freiwilligenserver.de).

## Newsletter

Liebe Mitglieder, sollten Sie gerne einmal monatlich (außer Sommerausgabe) unseren E-Mail-Newsletter mit Berichten, Veranstaltungsterminen, Tipps und Tricks erhalten wollen, so bitten wir um einen Hinweis an: [newsletter@sovd-hb.de](mailto:newsletter@sovd-hb.de).



Stilles Gedenken auf dem Osterholzer Friedhof.



## Glückwünsche

Den Mitgliedern, die im Januar Geburtstag feiern, gratuliert der SoVD Bremen herzlich und wünscht ihnen für das neue Lebensjahr alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen.

Allen Mitgliedern, die derzeit erkrankt sind, wünscht er eine baldige Genesung.



## Sozialrechtsberatung

Hier finden Sie Kontaktadressen und Ansprechpartner\*innen des SoVD im Landesverband Bremen. Um Termine für eine Sprechstunde zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre Kreisgeschäftsstelle!

### Landesverband / Landesrechtsabteilung / Kreisverband Bremen / Kreisverband Bremen-Nord

Breitenweg 10–12, 28195 Bremen, Tel.: 0421/16 38 490, E-Mail: info@sovd-hb.de.

### Kreisverband Bremerhaven

Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471/28 006, E-Mail: kreis-bremerhaven@sovd-hb.de.



## Termine

### Kreisverband Bremen

#### Ortsverband Blumenthal-Farge

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr: Mitgliedertreffen, Lokal „Zum Grünen Jäger“, Farger Straße 100, 28777 Bremen.

#### Ortsverband Bremen-Süd

Jeden dritten Dienstag im Monat, 15 Uhr: Klönschnack, Bäckerei Müller & Egerer, Friedrich-Ebert-Straße 147 a, 28199 Bremen.

4. Januar, 10 Uhr: Mitgliedertreffen mit Frühstück bei Starke Bäcker, Pappelstraße 89, 28199 Bremen, Kosten tragen alle selbst entsprechend der Bestellung; **Anmeldung erbeten** bei Marion Muhs, Tel.: 0175/46 65 433 (mobil).

**Vorschau:** 8. Februar, Einlass 11.30 Uhr: Grünkohlessen im Rothero, Huckelriede, Niedersachsendamm 20 a, 28199 Bremen, **Anmeldung bis 3. Februar** bei Erhard Flemming erforderlich; Preis bei Anmeldung, Tel.: 0421/80 90 521 oder 0152/06 55 11 55 (mobil).

#### Ortsverband Vegesack

30. Januar, 15 Uhr: Mitgliedertreffen, Bürgerhaus Vegesack, Raum F 20.

### Kreisverband Bremerhaven

#### Ortsverband Bremerhaven Nord-Süd

14. Januar, 14.30 Uhr: Mitgliedertreffen, Altbürgerhaus Lehe, Neulandstraße 18, 27576 Bremerhaven, Vorstellung und Diskussion der Aktivitäten für 2025.

#### Ortsverband Leherheide

**Neuer Veranstaltungsort: Ev.-ref. Gemeindezentrum Leherheide, Heideschulweg 9, 27578 Bremerhaven.**

Jeden 2. Freitag im Monat, 15 Uhr: Mitgliedertreffen.

## Unterstützung in den Ortsverbänden gesucht

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und suchen eine Aufgabe? Zur Unterstützung seiner Ortsverbände sucht der SoVD Bremen Interessierte.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle! Über Ihren Anruf freuen sich:

- Kreisverbände Bremen und Bremen-Nord, Tel.: 0421/16 38 490;
- Kreisverband Bremerhaven, Tel.: 0471/28 006.

## Neuen Vorstand gewählt



**Der Gesamtvorstand des Ortsverbandes Zentrum, v. li.: vorne Udo Schmidt, Günter Wittscher, Uwe Poggenhorn und Klaus Möhle, hinten Christian Darge, Rita Sander, Jens Kerber, Monika Brethauer, Thomas Schwerdtner, Martin Karlson und Semra Kilic (hinten von links). Andrea Sedlacek war nicht anwesend.**

Am 7. November letzten Jahres fand im Intercity Hotel Bremen eine Sitzung des Ortsverbandes Zentrum mit anschließender Vorstandswahl statt.

Als 1. Vorsitzenden konnte der Ortsverband Uwe Pog-

genhorn gewinnen, der über langjährige Erfahrungen im SoVD-Ehrenamt verfügt. Zum 2. Vorsitzenden wurde Klaus Möhle gewählt. Weiter werden im Vorstand zukünftig Semra Kilic als Schatzmeisterin, Günter Wittscher als Schriftführer

und Andrea Sedlacek als Frauensprecherin tätig sein. Hinzu kommen sieben gewählte Beisitzer\*innen und Revisor\*innen.

Der neue Vorstand freut sich auf die Zusammenarbeit.

Eine dem Elterngeld vergleichbare Leistung bietet finanzielle Anreize

## Betreuung von Pflegekindern

**Pflegeeltern in Bremen können monatlich 850 Euro zusätzlich erhalten, wenn sie Elternzeit für die Aufnahme eines Kindes in Anspruch nehmen. Die Zahlung wird vergleichbar zum Elterngeld gewährt, um Verdienstaufwände zumindest teilweise auszugleichen. Das Modellprojekt ist zunächst bis Ende 2029 befristet.**

In Bremen geht die Zahl der Familien, die bereit sind, ein Pflegekind aufzunehmen, seit Jahren beständig zurück. Vor allem für Säuglinge und Kleinkinder wird es immer schwieriger, einen Heimplatz oder eine Pflegefamilie zu finden. Dieser Entwicklung möchte die Sozialbehörde nun entgegenwirken.

Zuständig für die Vermittlung von Pflegekindern ist die gemeinnützige GmbH „Pflegekinder in Bremen“ (PiB). Deren Geschäftsführerin Judith Pöckler-von Lingen erkennt in dem Rückgang an Pflegeeltern leider einen bundesweiten Trend. Die elterngeldähnliche Sonderleistung bezeichnete sie vor diesem Hintergrund als einen wichtigen Baustein, um diesen Trend zu stoppen. Die finanzielle Unterstützung könne ein entscheidender Schritt sein, um mehr Menschen für diese verantwortungsvolle und sinnstiftende Aufgabe zu gewinnen.

Bianca Vorndamme, Mitglied im Sprecherrat Vollzeitpflegeeltern in Bremen, sieht das genauso. Sie weist darauf hin,



Foto: ReeseArcurs/peopleimages.com/Adobe Stock

**Im Jahr 2023 lebten in Bremen insgesamt 533 Kinder in einer Pflegefamilie – rund jedes dritte war jünger als drei Jahre.**

dass Pflegeeltern oftmals nicht nur vor großen finanziellen Herausforderungen stehen. Sie müssten vor allem eine stabile und vertrauensvolle Bindung zum Pflegekind aufbauen. Das erfordere sehr viel Zeit. Diese stehe jedoch kaum zur Verfügung, wenn man „nebenbei“ noch arbeiten müsse. Gerade Alleinerziehende, so Bianca Vorndamme, würden diesen Spagat nur bewältigen, indem sie an ihr Ersparnis gingen.

Die elterngeldähnliche Leistung zielt auf die Betreuung von Kindern unter acht Jahren ab. Sie gilt bisher nur in der Stadt Bremen, eine Ausweitung auf Bremerhaven wird geprüft. Die 850 Euro werden zusätzlich zu den pauschalen Pflegegeldleistungen gezahlt, die im Durchschnitt bei 1.900 Euro im Monat liegen. In Hannover hat man mit einem vergleichbaren Modell bereits gute Erfahrungen gemacht.



Wahlprüfsteine des SoVD zur Hamburger Bürgerschaftswahl 2025

# Offensive für soziale Mobilität

**Am 2. März wird in Hamburg eine neue Bürgerschaft gewählt. Mit unseren Wahlprüfsteinen können Sie den Parteien auf den Zahn fühlen und gut vorbereitet Ihre Wahlentscheidung 2025 treffen. In dieser Ausgabe geht es um uneingeschränkte Mobilität für alle.**

Gefühlt herrscht derzeit auf Hamburgs Straßen das Recht des Stärkeren. Vor allem für Ältere, Eltern mit Kindern und Menschen mit Behinderungen ist das Überqueren von Straßen zwischen all den Fahrrädern und Autos oft eine Herausforderung. Hinzu kommen gerade geparkte E-Roller und marode, mangelhaft beleuchtete Gehwege mit entprechenden Stolperfallen. „Deshalb fordern wir, dem Fußverkehr wieder mehr Priorität einzuräumen und Gehwege, Auto- sowie Radverkehr konsequent zu trennen“, sagt Landeschef Klaus Wicher. „Und gerade jetzt im Winter steigt die Sturzgefahr bei Schneefall oder nassem Laub. Hier müssen die Räumpflichten – auch zum Beispiel auf Brücken – besser eingehalten werden.“

Ältere oder bewegungseingeschränkte Menschen sind besonders in den Außenbezirken oft auf das Auto angewiesen. „Vor allem in nächster Nähe zu Nahversorgungszentren und Arztpraxen muss deshalb ausreichend kostenfreier Parkraum



Foto: Halfpoint/Adobe Stock

**Alle müssen sich im Verkehr sicher fühlen, auch mit Handicap.**

vorhanden sein“, fordert Wicher. „Zubringer-Angebote wie MOIA sollten barrierefrei und den ÖPNV-Preisen angepasst sein. Für Bedürftige muss das Angebot kostenfrei bleiben.“

Hamburger Senat und Bürgerschaft müssen in der kommenden Legislatur weiter verstärkt daran arbeiten, einen benutzer\*innenfreundlichen, gut erreichbaren, barrierefreien und sozialen ÖPNV zu schaffen: Günstige Fahrpreise zählen ebenso dazu wie ein kostenfrei-

er Sozialtarif ohne Einschränkungen für finanziell bedürftige Menschen aller Altersgruppen und ein 29-Euro-Ticket für Senior\*innen. Der ÖPNV sollte für alle erreichbar und nutzbar sein – auch ohne entsprechende Internetkompetenz.

Die Wahlprüfsteine gibt es auf: [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de) als Download. Die Broschüre ist kostenlos in der Landesgeschäftsstelle erhältlich.

Lesen Sie zu diesem Thema auch das Interview auf Seite 14.



## Editorial

Liebe Mitglieder,

*ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr, viel Glück und eine gute Gesundheit. Von Herzen kommen meine guten Wünsche für Sie ALLE: Möge das neue Jahr uns weniger Probleme bringen als wir befürchten und vor allem Frieden und mehr Sicherheit. Der SoVD Hamburg wird sein Möglichstes dazu beitragen, dass wir in ruhigere Fahrwasser kommen können.*



Foto: Jonas Walzberg

**Klaus Wicher**

*Gleich zu Beginn des Jahres müssen wir zwei Wahlen bewältigen, die für uns bedeutsam sind. Die für die Hamburgische Bürgerschaft und für den Deutschen Bundestag. Für beide Wahlen werden wir Ihnen Orientierung geben.*

*Nutzen Sie unsere Wahlprüfsteine für die Bürgerschaftswahl, wenn Sie noch unentschlossen sind, welche Partei Sie für Hamburg wählen sollen. Und bitte gehen Sie wählen, denn es wird ein Jahr der wichtigen Entscheidungen für die Zukunft unserer Stadt und unseres Landes.*

*Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist das Hin und Her um die Termine zu den Wahlen in Hamburg glücklicherweise beendet. Doch so oder so überschattet die Bundestagswahl die Bürgerschaftswahl in Hamburg. Wir setzen alles daran, die Hamburger Themen in den Blick zu rücken, denn für unsere Großstadt sind zum Teil ganz andere politische Schwerpunkte von Bedeutung.*

*Wir wollen am 23. Januar gemeinsam mit Ihnen und mit Hamburger Politiker\*innen darüber diskutieren, welche Weichen in der Stadt dringend gestellt werden müssen. Sie sind alle herzlich eingeladen. Kommen Sie zahlreich und lassen Sie die Politik nicht vom Haken.*

**Ihr Klaus Wicher,  
1. Landesvorsitzender**

Auf St. Pauli entsteht ein neues Wohnviertel mit 164 Sozialwohnungen

# Paloma-Viertel als Lichtblick

**Frischer Wind für den sozialen Wohnungsbau: Die städtische Wohnungsbaugesellschaft SAGA hat das Paloma-Viertel übernommen und baut nun dringend benötigte Sozialwohnungen. Andere Brachflächen müssen folgen, fordert der SoVD.**

Das Areal der früheren ESO-Häuser (Paloma-Viertel) am Spielbudenplatz auf St. Pauli lag jahrelang brach. Im November kam Bewegung in die Sache: Die städtische Wohnungsbaugesellschaft SAGA und die Quantum Immobilien AG übernahmen das Gelände und bauen nun 164 geförderte Sozialwohnungen, eine Kita, ein Hotel sowie ein Haus der Kreativwirtschaft. Auch ein Livemusik-Club darf – passend zum Stadtteil – nicht fehlen.

„Hoffentlich ist dieses Projekt der Startschuss zu deutlich mehr sozialem Wohnungsbau in Hamburg“, sagt Landesvorsitzender Klaus Wicher. Er warnt seit Jahren vor dem sukzessiven Abschmelzen des Bestandes an bezahlbarem Wohnraum in



Foto: SKAI Siemer Kramer Architekten Ingenieure

**Der Entwurf des Paloma-Viertels aus der Vogelperspektive.**

der Stadt und fordert für die Brachfläche in der Neuen Mitte Altona einen ebenso beherzten Anschlag nach jahrelangem Stillstand. „Auch diese Fläche ist inzwischen zum reinen Spe-

kulationsobjekt verkommen“, ärgert sich Wicher. „Hier hätte Hamburg schon lange eingreifen können. Die Stadt hat zu lange gezögert, das kommt sie inzwischen teuer zu stehen!“

## Bürgerschaftswahl 2025 – Parteien im Gespräch

Am 2. März entscheiden die Hamburger\*innen darüber, welche Politik in den kommenden Jahren in Hamburg den Ton angeben wird. „Diese Wahl zur neuen Bürgerschaft wird für die kommenden Jahre wichtige Weichen in schwieriger Zeit stellen. Darüber wollen wir sprechen und laden alle Hamburger\*innen am 23. Januar zu unserer Podiumsdiskussion ‚Hamburgs Zukunft – Nachhaltig sozial!‘ ein“, so Landeschef Klaus Wicher.

Diskutieren Sie mit:

- Melanie Schlotzhauer (SPD), Senatorin für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration;
- Dr. Anjes Tjarks (Die Grünen), Senatorin der Verkehr und Mobilitätswende;
- Cansu Özdemir (Die Linke), Fraktionsvorsitzende, Fachsprecherin für Frauen, Justizpolitik, Inklusion und Antifaschismus;
- Andreas Grutzeck (CDU), Mitglied der Hamburgischen Bürgerschaft, Fachsprecher für Arbeit und Soziales, Senioren, Integration, Gleichstellung und Antidiskriminierung;
- FDP (angefragt);  
Begrüßung und Impuls: Klaus Wicher, Landesvorsitzender SoVD Hamburg;  
Moderation: Burkhard Plemper, Journalist.

**23. Januar, Einlass: 17 Uhr, Beginn: 17.30 Uhr**, Haus der Patriotischen Gesellschaft, Reimarus-Saal, Trostbrücke 6, 20457 Hamburg-Altstadt, Eintritt frei.

SoVD-Podcast zur bevorstehenden Bürgerschaftswahl

## Standpunkte der Parteien

In der neuesten Podcast-Folge diskutiert Klaus Wicher zur Bürgerschaftswahl mit Hamburger Vertreter\*innen von SPD, Grünen, CDU, Linke und FDP über Themen wie Wohnungsnot, Digitalisierung, Bürokratie, Pflege, Gesundheit und Soziales.

Das Nachhören der Diskussion mit den Parteivertreter\*innen lohnt sich, bekräftigt der Landesvorsitzende: „Wer einen Überblick haben will, wofür die Parteien stehen, sollte das auf jeden Fall tun.“

Hier finden Sie die Podcasts zur Bürgerschaftswahl: [www.sovd-hh.de/news-service/sovdpodcast](http://www.sovd-hh.de/news-service/sovdpodcast).

## Nachruf

Wir trauern um

### Ursula Preuhs,

ehemalige Abgeordnete der Hamburgischen Bürgerschaft und 1. weibliche Vorsitzende der Bezirksversammlung Hamburg-Nord. In ihrer 21-jährigen Mitgliedschaft im SoVD war sie über viele Jahre im Sozialpolitischen Ausschuss aktiv.

### Sonja Sewckow,

sie war 39 Jahre lang Mitglied im SoVD Hamburg und in diversen Funktionen im Ortsverband Eimsbüttel und im Kreisverband tätig.

Wir werden die Verstorbenen in dankbarer Erinnerung behalten.

**Klaus Wicher, der Landesvorstand und die Geschäftsführung**

## Sozialrechtsberatung

Der SoVD Hamburg bietet Rat und Unterstützung in sozialrechtlichen Fragen. Nehmen Sie Kontakt auf, unter Tel.: 040/611 60 70, per E-Mail: [info@sovdpodcast.de](mailto:info@sovdpodcast.de), oder kommen Sie vorbei!

- **SoVD-Beratungszentrum Barmbek in der Landesgeschäftsstelle**  
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg, Tel.: 040/611 60 70, Fax: 040/611 60 750, Öffnungszeiten: Mo–Mi 9–16 Uhr, Do 9–18 Uhr und Fr 9–14 Uhr.
- **SoVD-Beratungszentrum Harburg im Mieterverein**  
Hölerthwiete 2, 21073 Hamburg. Öffnungszeiten: Di 9–12 Uhr.
- **SoVD-Beratungszentrum Altona im Mieterverein**  
Neue Große Bergstraße 9 (Haspa-Haus), 22767 Hamburg, Öffnungszeiten: Di und Do 9–12 Uhr.
- **SoVD-Beratungszentrum Eidelstedt im Kulturhaus Eidelstedt**  
Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg, Öffnungszeit: Alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen), Mi 9–12 Uhr. Nächste Termine: 8. und 22. Januar.
- **SoVD-Beratungszentrum Bergedorf im DGB-Gewerkschaftszentrum**  
Serrahnstraße 1, 21029 Hamburg, Öffnungszeit: Fr 10–12 Uhr.  
Weitere Informationen gibt es online unter: [www.sovd-hh.de](http://www.sovd-hh.de) oder unter Tel.: 040/611 60 70.

## Ortsverbände und Treffs: Immer was los!

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit oder hören Sie gern auch einfach nur zu, wenn die Polizei Hamburg uns über Mobilität und Sicherheit im Alter informiert oder es um die Smartphone- und App-Nutzung geht. Sie sind in jedem Fall herzlich willkommen. Eine Übersicht über unsere Programme, die Orte und den Versammlungsbeginn finden Sie auf unserer Website ganz leicht unter: [www.sovd-hh.de/wir-ueber-uns/kreis-ortsverbaende](http://www.sovd-hh.de/wir-ueber-uns/kreis-ortsverbaende).



## Der SoVD Hamburg hakt nach

# Bewegungsfreiheit für alle

Drei Fragen an Heiko Kunert, Vorsitzender der Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG).

**Mit Blick auf das Thema Mobilität in Hamburg: Warum ist die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen immer noch nicht uneingeschränkt möglich?**

Von einer umfassenden Mobilität für alle Hamburgerinnen und Hamburger sind wir weit entfernt. Fahrgastinformationen müssten zum Beispiel nach dem Zwei-Sinne-Prinzip gestaltet sein, um für sehingeschränkte und hörbeeinträchtigte Menschen gleichermaßen zugänglich zu sein. Doch digitale Anzeigen und Apps sind oft nicht barrierefrei, akustische Ansagen fehlen, und taktile Leitsysteme sind lückenhaft.

Diese Defizite widersprechen Artikel 7 des Hamburgischen Behindertengleichstellungsgesetzes (HmbGG), der eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und am ÖPNV garantiert. Nur durch barrierefreie Informationen kann Mobilität für alle verwirklicht werden.

**Viele Menschen nutzen inzwischen digitale Bezahlungsmöglichkeiten. Warum ist dies nicht für alle Menschen eine Option?**

Der zunehmende Digitalzwang erschwert die Teilhabe zusätz-

lich, da Fahrkartenautomaten durch schwer zugängliche Apps ersetzt werden, während analoge Alternativen verschwinden. Digitale Bezahlungsmöglichkeiten, wie die Prepaidkarten im Bus oder Bezahlungen per App, sind nicht für alle Menschen eine Option, insbesondere nicht für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen oder sehbehinderte Menschen. Die Nutzung solcher Systeme erfordert oft technisches Verständnis und die Fähigkeit, komplexe Prozesse wie das Einrichten von Apps oder das Merken von Passwörtern zu bewältigen. Viele Interfaces sind nicht intuitiv gestaltet und überfordern Nutzer\*innen. Zusätzlich schränkt die fehlende Barrierefreiheit den Zugang für sehingeschränkte Nutzende oft ein. Fehlende Alternativen, wie Bargeldzahlung, erschweren Teilhabe und Autonomie. Barrierefreie und einfache Lösungen sind daher dringend notwendig, um niemanden auszuschließen.

**Wenn Sie sich bezüglich der Verbesserung von Mobilität in Hamburg für alle etwas wünschen dürften, was wäre das?**

Ich wünsche mir, dass barrierefreie Mobilität in Hamburg



Foto: Guenther Schwering  
**Heiko Kunert**

zur Selbstverständlichkeit für die Verantwortlichen wird. Barrierefreiheit sollte kein Sonderfall, sondern der Standard sein, der bereits bei der Planung vollumfänglich mitgedacht wird und von dem alle profitieren – nicht nur Menschen mit Behinderungen, sondern auch Ältere, Eltern mit Kinderwagen oder Reisende mit Gepäck.

Eine konsequent umgesetzte barrierefreie Mobilität fördert die Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben, schafft mehr Komfort und stärkt Hamburgs Vorbildfunktion als inklusive und zukunftsorientierte Stadt.

Landesfrauensprecherin sucht Mitstreiterinnen für politische Frauenarbeit

## Etwas bewirken für die Frauen!

Gemeinsam mit ihren Mitstreiter\*innen engagiert sich Landesfrauensprecherin Susanne Langhagel dafür, dass die Belange von Frauen mehr gesehen werden. Nun sucht die Frauensprecherin mehr weibliche Unterstützung.

Landesfrauensprecherin Susanne Langhagel weiß: „Vieles, was Frauen leisten, wird als selbstverständlich angesehen. Sie werden oft alleingelassen, wenn sie selbst Unterstützung brauchen.“ Und hier kommen die SoVD-Frauen ins Spiel! „Kaffeeklatsch gibt's bei uns nicht. Dafür diskutieren wir über Sozialpolitik und engagieren uns in Bündnissen, Ausschüssen und Gremien, und zwar mit allen aktuellen Themen. Ich suche Frauen, die digitale Medien nutzen und die noch etwas bewegen wollen, auch wenn sie nicht mehr im Job sind. Frau sollte Spaß an Politik haben, empathisch sein und sich gern für die Belange von Frauen starkmachen.“

Vor über zehn Jahren stand Langhagel am Ende ihres Berufslebens. Die Vorstellung, all ihr Wissen und ihre Kenntnisse



**Susanne Langhagel freut sich auf Unterstützerinnen.**

als Krankenschwester auf Eis zu legen, kam für sie nicht infrage: „Durch unser großes SoVD-Netzwerk habe ich viele unterschiedliche Menschen und Projekte kennengelernt.“ Der ehrenamtliche Einsatz als Lan-

desfrauensprecherin ist für sie eine große Bereicherung.

Langhagel freut sich über alle Frauen, die sich engagieren möchten, einfach an: [susanne.langhagel@sovdpodcast.de](mailto:susanne.langhagel@sovdpodcast.de) eine E-Mail schicken.

Adventsbasar im Berufsbildungswerk des SoVD lockte viele Interessierte an

## BBW Stendal zeigt seine Vielfalt

Das BBW Stendal läutete am letzten Donnerstag vor dem ersten Advent mit seinem traditionellen Adventsbasar die Vorweihnachtszeit ein. Für die vielen Besucher\*innen gab es eine große Auswahl weihnachtlicher Speisen sowie selbst gemachte Dekorationen und Geschenkideen für das Fest.

In der Mensa luden weihnachtlich geschmückte Stände der verschiedenen Ausbildungsbereiche zum Stöbern und Staunen ein. Unzählige Besucher\*innen aus der Hansestadt und der Region stimmten sich auf die besinnliche Zeit ein. Sie strömten fürmlich im Sekundentakt auf das Areal an der Werner-Seelenbinder-Straße.

Ein „Herzlich willkommen!“-Schild diente als Wegweiser, in der Luft lag schon der Duft von frisch gebackenen Waffeln. An Feuerkörben wartete der Weihnachtsmann mit Stockbrot – dort gab es auch eine gute Gelegenheit für gesellige Gespräche.

Neben den Gästen deckte sich auch Rainer Erdmann, der

Geschäftsführer des Berufsbildungswerkes, mit weihnachtlichen Dekorationen ein.

Natürlich mangelte es nicht an kulinarischen Angeboten. Die zahlreichen Gäste ließen sich gerne mit selbst gebackenen Kuchen, Kaffee, Punsch und Glühwein sowie mit Grünkohl und Knacker aus der Hauswirtschaft beköstigen.

Abseits vom leiblichen Wohl bot der Basar eine ebenso große Auswahl. Brettspiele mit Spielanleitung und Kronkorken als Spielfiguren, Kerzen in den unterschiedlichsten Farben und Formen, Badesalze, Spielzeug und Figuren aus Holz, Dekorationen aus Keramik, Kekse für Haustiere, Plätzchen, Quitten-Gelee, Letscho, Eierlikör und Adventsgestecke waren heiß begehrt.

Mit ihren kreativen Ideen überzeugten die auszubildenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus dem BBW Stendal ihre Besucher\*innen auch 2024 wieder von ihrem handwerklichen Geschick.



Foto: Joachim Schöne

Kinder und ihre Familien hatten Spaß an den schmissigen Songs.

Märchenmusical inklusiv für Groß und Klein

## „Froschkönig“ im SoVD

Im Dezember 2024 hatte der SoVD-Bundesverband wieder Berliner Familien zum Märchenmusical in die Bundesgeschäftsstelle eingeladen. Am ersten Advent gab es „Der Froschkönig“ nach den Brüdern Grimm. Der Zugang war barrierefrei, der Eintritt kostenlos.

Wie in mehreren Jahren gastierte das Leipziger Tournee-Theater „Musical mobil“ beim SoVD. Es interpretiert Märchen schauspielerisch und musikalisch ganz neu. Für kleine und große Mitglieder und ihre Familien sowie Freund\*innen des Verbandes war es ein toller Nachmittag mit Humor und stimmungsvollen Liedern.

Der Freude standen weder finanzielle noch bauliche Hürden im Weg. Doch sammelte der SoVD vor Ort wieder Spenden für einen guten Zweck: diesmal für das Projekt „Suppenküche für obdachlose Menschen“ vom Ortsverband Spandau Nord/Süd. Der Saal war gut besucht, und am Vortag gab es sogar eine zweite Vorstellung. Dazu hatte der Landesverband Berlin-Brandenburg eingeladen. *ele*



Bei vorweihnachtlicher Atmosphäre stöberten die Besucher\*innen durch das vielfältige Angebot beim Adventsbasar des BBW.

„Von Behinderung befreit“ – auch Ehrenamtliche aus dem SoVD wirkten am Buch über die „Werkstätten“ mit

## Eine bewegende Geschichte von Ausgrenzung

2024 erschien das Buch „Von Behinderung befreit – Inklusive Alternativen zur Sonderwelt bei Bildung, Arbeit und Wohnen“, herausgegeben von Ulrich F. Scheibner und Wilfried Windmüller. Es enthält auch Beiträge von SoVD-Ehrenamtlichen: Verbandsratsvorsitzender Bernhard Sackarendt und Uwe Heineker, aktiv seit den Anfängen der Verbandsjugend. Der SoVD empfiehlt die Lektüre mit Nachdruck. Den Herausgebern ist es gelungen, ein bewegendes wie umfassendes Einführungs- und Nachschlagewerk ins System deutscher sogenannter Werkstätten für Menschen mit Behinderung zu schaffen.

Persönliche Geschichten und wissenschaftliche Erkenntnisse werden effektiv verwoben, sodass die Lesenden einen direkten Bezug zu den Ungerechtigkeiten des Systems erhalten. Dabei ist das Zusammenspiel der beiden Erzählstile gerade so effektiv, weil die Fakten immer wieder in reale Biografien geholt werden und so das Ausmaß der Einschränkungen, die aus dem „Werkstatt“-System erwachsen, umso deutlicher wird.

Im wissenschaftlich angelegten Hauptteil der Erzählung wird die präzise Kritik am aktuellen System historisch, wie in Bezug auf die mannigfaltigen Ergebnisse des Systems, eingeordnet. Die Geschichte der deutschen Politik „für“ Menschen mit Behinderungen wird als Absonderungs- und Ausgrenzungsgeschichte erfasst. Die heutigen „Werkstätten“ werden in direkter Nachfolge dieser Historie gesehen. Denn sie trennen Menschen

mit Behinderungen räumlich von der weiteren Gesellschaft ab. Auch finanziell verhindern sie Teilhabe. Mit einem 2022 durchschnittlichen Jahreseinkommen von 2.040 Euro lässt sich ein gewöhnliches Leben in Deutschland nicht bestreiten.

Das Werk holt auch Personen ab, die sich erst seit Kurzem mit der „Werkstätten“-Thematik befassen. Denn diskriminierende Elemente in Sprache und Handlung werden umfassend erklärt. Dabei finden die verschiedenen Autor\*innen immer wieder Worte für eine sowohl präzise als auch anklagende Kritik am Status quo.

Aus jedem Kapitel geht die zentrale Forderung deutlich hervor: Sonderwelten abschaffen! Die „Werkstätten“ werden als Sonderwelt gefasst, in die Menschen mit Behinderungen abgeschoben und so von der weiteren Gesellschaft isoliert werden. Für die Autor\*innen ist

klar: So ist echte Teilhabe nicht möglich.

Stattdessen müssen Anreize für Arbeitgeber\*innen geschaffen werden, die eine Inklusion von Menschen mit Behinderungen in den Arbeitsmarkt ermöglichen. In Kapitel 8 werden konkrete Gesetzesänderungen vorgeschlagen, die für eine verbesserte Inklusion am Arbeitsmarkt notwendig sind. Wenn Inklusion auf dem Arbeitsmarkt wirklich ernst gemeint ist, muss der menschenrechtliche Aspekt viel stärker in den Vordergrund rücken und echte Transformation angestrebt werden. Darüber hinaus wird empfohlen, die konkreten Normen mit Unterstützung des Deutschen Instituts für Menschenrechte auszuarbeiten.

Der Sozialverband Deutschland e.V. ist selbst als Reichsbund mit der Forderung gegründet worden, Kriegsbeschädigte wieder an die Arbeit zu bringen. So ist auch heute die SoVD-Po-



Foto: Anna Stills / Adobe Stock

Sonderwelten sind eben nicht Inklusion: Die „Werkstätten für behinderte Menschen“ (WfbM) rücken kritisch in den Blick.

sition, dass die Befähigung zur Arbeit ein wichtiger Aspekt von Teilhabe in der Gesellschaft ist. Ganz entscheidend ist hier jedoch die Einschränkung, die in dem Sammelwerk von Scheibner und Windmüller direkt zu Anfang gemacht wird: Es ist nicht jegliche Form ausbeuterischer Arbeit, die Teilhabe fördern kann. Ein gewisser Anspruch an Gestaltungsfähigkeit muss gegeben sein. Diesem Anspruch wird im „Werkstatt“-System zu oft nicht Genüge getan. Der SoVD

kann die Aufklärungsarbeit, die Scheibner und Windmüller in Zusammenarbeit mit ihren Autor\*innen leisten, nur befürworten – und hofft, dass diese Erkenntnisse auch in der Politik Folgen nach sich ziehen werden.

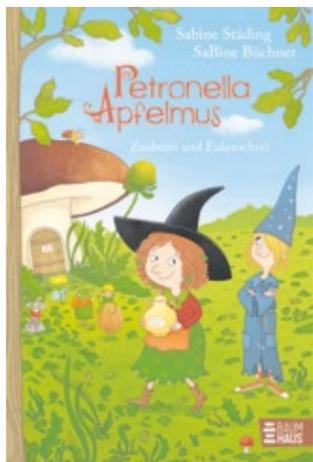
Anieke Fimmen

Ulrich F. Scheibner/Wilfried Windmüller (Hrsg.): „Von Behinderung befreit – Inklusive Alternativen zur Sonderwelt bei Bildung, Arbeit und Wohnen“. Kohlhammer-Verlag, 278 Seiten, ISBN: 978-3-17-045065-3, 42 Euro.

## Tipp für Kinder

# Petronella Apfelmus – Zauberei und Eulenschrei

Ein befreundeter Zauberer bittet Petronella, einen seiner Schüler für ein paar Tage bei sich aufzunehmen. Petronella sagt zu, obwohl sie eigentlich gerade alle Hände voll zu tun hat. Denn im Haspelwald grassiert die Glühnasenkrankheit. Wie befürchtet, sorgt der Zauberlehrling, der sich „der große Mumpitz“ nennt, umgehend für ein großes Durcheinander.



Da kommt Leas Bitte, einem verletzten Uhu zu helfen, der in einer Tierauffangstation gelandet ist, ziemlich ungelegen. Als Petronella die Kinder auf später vertröstet, bietet der große Mumpitz seine Hilfe an. Kurzum machen sich Lea und Luis mit dem Zauberlehrling auf eigene Faust auf den Weg.

Sabine Städing: *Petronella Apfelmus – Zauberei und Eulenschrei*. Baumhaus, ab acht Jahren, 208 Seiten, ISBN: 978-3-8339-0932-0, 15 Euro.

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

## Fröhliche Fehlersuche

# Tohuwabohu im Schnee

Endlich hat es geschneit! Doch in dem ganzen Durcheinander mit Schneeballschlacht und Schlittenfahren haben sich auf dem unteren Bild sieben Fehler eingeschlichen – kannst du sie entdecken?

Die Auflösung findest du auf Seite 18 in dieser SoVD-Zeitung.



Grafik: yusufdemirci / Adobe Stock



## Rolands Rätselecke

# Hexerei bei Mondenschein

Die kleine Hexe braut einen Kräutertrank. Der hilft gut, wenn man einen Schnupfen hat. Dabei merkt sie leider nicht, wie sich ihr Schatten selbstständig macht. Welcher ist der richtige? Vielleicht hilft dir bei der Suche ja ein Zauberspruch: „Zauberstab und Hexenhut – du brauchst nur ein wenig Mut!“



Grafiken: Cedric, Leh / Adobe Stock; Montage: SoVD

## Spiel und Spaß

# Hokuspokus Fidibus

Egal, ob ihr schon einen Zauberkasten habt oder nicht. Mit diesen drei einfachen Tricks könnt ihr andere Kinder und auch eure Familie verblüffen. Die Dinge, die ihr dafür braucht, findet ihr bestimmt zu Hause. Nach ein wenig Übung heißt es dann: Bühne frei für eure eigene Zaubershow!

### Trick Nummer eins: Der magische Luftballon

Ihr braucht einen Luftballon, eine Nadel und ein Stück durchsichtiges Klebeband. Zuerst pustet ihr den Luftballon auf und klebt an eine Stelle das Klebeband.

Nun könnt ihr dem Publikum den aufgeblasenen Ballon zeigen – und die Nadel. Ihr murmelt einen Zauberspruch und piekst die Nadel langsam durch den aufgeklebten Klebestreifen in den Luftballon. Während alle auf einen Knall warten, bleibt der Ballon heil und platzt nicht.



Foto: Pixel-Shot / Adobe Stock

### Einfache Tricks kommen ohne viel Material und ohne besonderes Zubehör aus – und können für großes Erstaunen sorgen.

### Trick Nummer zwei: Das verzauberte Glas

Für diese Vorführung benötigt ihr ein Glas, das bis zum Rand mit Wasser gefüllt ist und eine Postkarte oder einen Untersetzer aus Pappe.

Natürlich zeigst du deinen Zuschauer\*innen vorab das Glas und die Pappe, schließlich hast du nichts zu verbergen. Dann drückst du die Pappkarte auf das Glas und drehst es schnell um. Nun nimmst du die Hand unter dem Glas weg und die Pappe hält!

Ein Tipp: Damit nicht aus Versehen etwas schief geht, führst du diesen Trick am besten über einer Schüssel aus.

### Trick Nummer drei: Die Büroklammerschlange

Hierfür brauchst du einen Briefumschlag ohne Fenster, 16 Büroklammern und etwas Klebestreifen. Zur Vorbereitung fädelst du die Hälfte der Büroklammern zu einer Kette auf. Deren Ende klebst du mit dem

Klebestreifen in einer unteren Ecke des Umschlages fest.

Dem Publikum zeigst du den „leeren“ Briefumschlag. Dreh ihn ruhig um (die festgeklebte Kette darf man dabei nicht sehen). Dann wirfst du die übrigen Klammern in den Umschlag und klebst ihn zu. Nach einem Zauberspruch reißt du die Ecke, in der die Kette klebt, ab. Während die losen Klammern im Umschlag bleiben, ziehst du die „Büroklammerschlange“ heraus.

Schauspielerin Julia Jäger engagiert sich für ein Kinderhospiz in der Hauptstadt

## Patin für ein „Berliner Herz“

In den ARD-Verfilmungen von „Commissario Brunetti“ spielte sie die Ehefrau des Ermittlers. Privat ist sie seit Langem Patin in dem Verein „Berliner Herz“, einem ambulanten Hospizdienst, der ehrenamtlich schwer- und todkranke Kinder begleitet. Am 28. Januar wird Schauspielerin Julia Jäger 55 Jahre alt.

Ihr erstes Engagement erhielt Jäger am Leipziger Schauspielhaus. Einem größeren Publikum bekannt dagegen machte sie 1991 Detlev Bucks Komödie „Karniggels“. Seither hat die in Angermünde geborene Darstellerin immer wieder ihre Wandlungsfähigkeit bewiesen.

Öffentlichkeit und größeren Rummel um ihre Person mag Julia Jäger nach eigener Aussage dagegen nicht. Denn anders als bei ihrer Arbeit könne sie sich dann nicht mit gelernten Texten hinter einer von ihr verkörperten Figur verstecken.



Foto: Kirsten Nijhof / picture alliance

Als „Berliner Herz“ unterstützt Julia Jäger einen Verein gleichen Namens, der schwerkranken Kindern und deren Familien hilft.

Felicitas Woll („Berlin, Berlin“) drehte mit 19 Jahren in Peking eine Fernsehserie

## Auch in China ist sie ein Star

Nur wenige Jahre nach einer deutsch-chinesischen Koproduktion wurde die Vorabendserie „Berlin, Berlin“ zu ihrem größten Erfolg. Zuletzt war die Schauspielerin in der Reihe „Neuer Wind im Alten Land“ des ZDF-Herzkinos zu sehen. Am 20. Januar feiert die Darstellerin Felicitas Woll ihren 45. Geburtstag.

Als sie für eine Fernsehserie nach Peking ging, war sie erst 19 Jahre alt. Seither ist es Felicitas Woll gewöhnt, aus dem Koffer zu leben und mit wenig auszukommen. Anders, so Woll, sehe das allerdings aus, wenn sie mit ihren Töchtern verreise.

Gemeinsam mit ihrem Bruder Tassilo, der mit Trisomie 21 zur Welt kam, nahm Felicitas Woll 2005 an einer Posterkampagne teil. Unter dem Bild der beiden war damals zu lesen: „Ein Bruder mit Down-Syndrom ist manchmal echt die Hölle. Genau wie jeder andere Bruder auch.“



Foto: Rolf Vennenbernd / picture alliance

Im Frühjahr 2023 nahm Felicitas Woll als Igel an der ProSieben-Show „The Masked Singer“ teil und belegte den zweiten Platz.

Schauspielerin Susanne Uhlen fliegt zu ihrem 70. Geburtstag nach Rom

## Zum Feiern in die ewige Stadt

Neben dem Theater machte sie vor allem das Fernsehen mit Serien wie „Das Erbe der Guldenburgs“ oder „Nesthäkchen“ bekannt. Nach einer überstandenen Krebserkrankung zog sich die Schauspielerin ins Privatleben zurück. Am 17. Januar feiert Susanne Uhlen ihren 70. Geburtstag.

Rund zehn Jahre ist es her, dass Susanne Uhlen die Diagnose Brustkrebs erhielt. Heute geht es der gebürtigen Potsdamerin wieder gut. Dennoch war die Krankheit ein Einschnitt, denn Uhlen hängte danach ihren Beruf an den Nagel.

Der Weg in den Ruhestand fiel der Tochter der Schauspiel-Stars Gisela Uhlen und Wolfgang Kieling nicht leicht. Dennoch hat sie diesen Schritt nicht bereut. Denn nachdem sie ihren letzten runden Geburtstag in der Klinik feiern musste, freut sie sich nun umso mehr auf ihren 70.



Foto: Jens Krick / Geisler-Fotopress / picture-alliance

Im Jahr 2017 beendete Susanne Uhlen ihre Krebstherapie. Sie sagt, ihre positive Einstellung habe ihr durch die schwere Zeit geholfen.



## Buchtipps

### Verlorene Heimat

Die Vertreibung über 14 Millionen Deutscher aus den einstigen Ostgebieten im Zuge des Zweiten Weltkriegs war die größte gewaltsame Bevölkerungsverschiebung in der europäischen Geschichte. Wer überlebte, wagte unter widrigen Bedingungen den Neuanfang. Das Schicksal der Vertriebenen in der DDR blieb lange ein Tabu. Viele flohen bis zum Mauerbau erneut.

Das Buch „Verlorene Heimat“ zeigt, wie die Traumata der Flucht bis heute nachwirken und die Haltung gegenüber Migrant\*innen aus dem Nahen Osten oder Afrika prägen. Und es macht klar, warum wir die dunkle Vorgeschichte der Zwangsumsiedlungen kennen müssen, um deutsche Fluchtgeschicke besser zu verstehen.



Felix Bohr, Solveig Grothe (Hrsg.): Verlorene Heimat. DVA, 240 Seiten, ISBN: 978-3-421-07040-1, 24 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Verlorene Heimat“ entweder 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

### Herr Ober, Zahlen bitte!

27	9	54
94	13	67
14	5	32
52	?	43



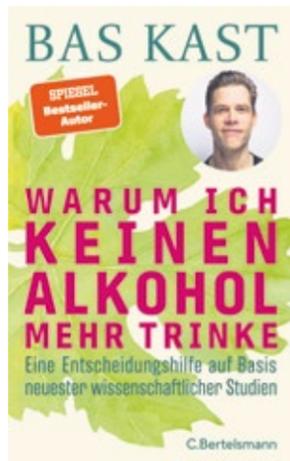
Foto: Ljupco Smokovski / Adobe Stock

Hoffentlich wecken wir mit dieser kleinen Rätselaufgabe keine unliebsamen Erinnerungen an Ihre Schulzeit. Aber vielleicht war Mathematik ja sogar Ihr Lieblingsfach? Also, was glauben Sie, welche Zahl müsste an der Stelle des roten Fragezeichens stehen? Die richtige Antwort finden Sie auf Seite 18 dieser Ausgabe.

## Buchtipps

# Warum ich keinen Alkohol mehr trinke

In den letzten Jahren belegten Untersuchungen immer wieder, welche Schäden Alkohol im menschlichen Körper anrichtet. Das „gesunde Gläschen Wein“ gibt es nicht. Diese Erkenntnisse bewogen auch den Autor Bas Kast dazu, seinen Alkoholkonsum zu überdenken und schließlich ganz einzustellen.



In seinem Buch erklärt er auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie Alkohol wirkt, welcher Zusammenhang zwischen dem Konsum alkoholischer Getränke und einer Krebserkrankung besteht und wie viel man trinken kann, wenn man das Risiko für persönliche Schäden minimieren möchte. Die gute Nachricht: Wer weniger oder gar nicht mehr trinkt, ist nicht nur gesünder, sondern verlangsamt auch den Alterungsprozess.

Bas Kast: Warum ich keinen Alkohol mehr trinke. C. Bertelsmann, 112 Seiten, ISBN: 978-3-570-10581-8, 20 Euro.

Möchten Sie das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Warum ich keinen Alkohol mehr trinke“ per E-Mail an: [verlosung@sovd.de](mailto:verlosung@sovd.de) oder per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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](mailto:sudoku@sovd.de) oder per Post an: SoVD, Redaktion, „Sudoku“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Januar.

## Hätten Sie's gewusst?

# Beim Müll gilt: „Viva Colonia!“

Wien gehört heute zu den saubersten Städten der Welt. Das war nicht immer so. Vor gut 100 Jahren sammelten dort noch „Mistbauern“ mit Pferdewagen den Abfall ein. Mit dem aus Köln stammenden Patent „Colonia“ führte die Stadtverwaltung dann aber eine staubfreie Müllentsorgung ein.

Schon im Mittelalter war der Abtransport von Unrat ein Problem. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts setzte sich in Städten ein „Umschüttssystem“ durch, so auch in der österreichischen Hauptstadt.

Damals begann man damit, die Häuser Wiens mit Coloniakübeln zu bestücken. Diese aus Metall gefertigten Eimer hatten ein Volumen von 90 Litern und fassten somit den Kehricht von fünf bis sieben Wohnungen. Das Neuartige an diesem aus Deutschland übernommenen Prinzip war, dass man die Müll-eimer nun staubfrei in Kastenwagen entleeren konnte.



Fotos: sborisov / Adobe Stock, Joadl / creative commons; Montage: SoVD

Ein Karnevalslied weiß: „Mer losse d'r Dom en Kölle!“. Das dortige System der Müllabfuhr dagegen schaffte es sogar bis nach Wien.

## Gibt's doch gar nicht, oder?

# Eine überzeugende Vorstellung

Man sollte meinen, eine Schlange müsste sich vor niemandem fürchten. Doch auch diese Tiere haben Feinde. Mit einer beachtlichen Strategie geht dabei die Hakennasennatter zu Werke. Bei einem Angriff stellt sie sich so überzeugend tot, dass dem jeweiligen Raubtier der Appetit auf Schlange vergeht.

Fühlt sich die in Nordamerika beheimatete Hakennasennatter bedroht, plustert sie zunächst ihren Hals auf. Dank ihres Musters ähnelt sie so einer Zwergklapperschlange. Kann sie ihr Gegenüber damit nicht beeindrucken, rollt sie sich theatralisch auf den Rücken und lässt ihre Zunge aus dem Mund hängen. Um die Täuschung perfekt zu machen, sondert sie zusätzlich eine faulig riechende Flüssigkeit ab. Durch dieses Schauspiel verwirrt sie ihren Angreifer und präsentiert sich als ungenießbar.



Fotos: Peter Paplanus / creative commons, Screenshot; Montage: SoVD

Diese Trugnatter liefert als Leiche eine oscarreife Leistung ab.

## Des Rätsels Lösung

Rätselhaftes zum Weihnachtsfest (Ausgabe Dezember, Seite 16)

Die Lösung unseres Adventsrätsels lautet „Hase“ und „Igel“.

Herr Ober, Zahlen bitte! (Denksport, Seite 17)

Die mittlere Spalte entspricht immer der Quersumme (Addition der einzelnen Zahlen) der äußeren Werte. Da in der letzten Zeile 52 (5 + 2 = 7) und 43 (4 + 3 = 7) stehen, verbirgt sich hinter dem Fragezeichen die 7.

Tohuwabohu im Schnee (Fehlersuche, Seite 16)





# Mit spitzer Feder



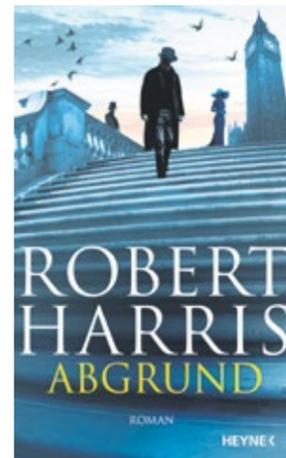
# Buchtip



## Abgrund

Im Sommer des Jahres 1914 steht die Welt am Rande einer Katastrophe. In London hat die 26-jährige Venetia Stanley eine Affäre mit dem deutlich älteren Premierminister H. H. Asquith. Wie besessen schreibt dieser Liebesbriefe an Venetia und teilt der Angebeteten sogar Staatsgeheimnisse mit.

Während Asquith dadurch das Land unfreiwillig in den Krieg gegen Deutschland führt, untersucht ein junger Geheimdienstoffizier eben jene Enthüllung streng geheimer Dokumente. Aus einer intimen Affäre wird somit eine Angelegenheit der nationalen Sicherheit, die auch den Verlauf der politischen Geschichte verändern wird.



Robert Harris: Abgrund. Heyne, 512 Seiten, ISBN: 978-3-453-27372-6, 25 Euro.

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

brauner Farbstoff	▼	Gewürz	Rollkörper	japan. Gaststätte	▼	dt. Bundespräsident (Johannes) † 2006	▼	häufiger Stadtteilname (engl.)	zum Näheren veranlassen	▼	schwer dehnbar	abwertend: Weichling	▼	persönl. Fürwort	▼	Halbaffe
Wurstsorte	▶						13				Handrührgerät	▶				
süddt.: Brauerei	▶				3	europ. Staat		Schmier- vorrichtung					8	ge- mäßigt		Mutter- milch geben
Vortrag	▶					Aus- druck b. Karten- spiel			4		Feder- betten- stoff		Brei	▶		
▶			dt. Autor u. Moder- ator: ... Kerke- ling		11			Folge von alphanu- merischen Zeichen		Einfuhr	▶				14	
witzige Film- szene (engl.)	▶	süd- portug. Provinz	ohne Einfuhr- steuer			Teil des Senders						7	Getreide- reiniger			Schwimm- stil (Teil e. Mehr- kampf)
zum Brennen bringen	▶				9					in gleicher Weise			Tierkleid	▶		
dt. Schau- spielerin (Anna)	▶					Name e. europ. Träger- rakete		olymp- sische Wasser- sportart		hoher Offizier warten					1	
Stimm- zettel- behälter		Schläge, Prügel		Freund des Schönen						5			Künst- ler- entgelt	▶		
▶					12			sich e. Wett- kampf stellen								
Gebirge in Ma- rokko	▶			ein Grafik- format (Abk.)		Stadt in Thür- ington				2	Honig- wein		<b>AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS</b> ■■■■■■■■■■G■■■■■Z■■■B■■ GEB AELK ERZE UGER ■ GEN F UNRE IFE ROH ■ DOYLE T B TER MITE ■ ■ I A MAMERTUS K C ■ ■ SOUVENIR E T JALK ■ STET M MAARS E U ■ ■ K DEKO UNS INNIG ■ ■ MOTEL S F CHAISE ■ ■ A ■ Z ■ SEGRAS ■ LEO ■ ASTAIRE KEIN ■ ■ SALMS IEBEN ■ ■ ALPAKA LOGE ■ ■ I GEL M UNTER ■			
Erteilung	▶							alkohol. Getränk zum Tee								
▶						berg- männ.: enge Kluff									10	
Knochen eines Toten	▶	emsig streben						Be- drängnis				0320				

### 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](mailto:redaktion@sovd.de).

**Redaktion:** Veronica Sina (veo/verantwortw.), Joachim Schöne (jos), Eva Lebenheim (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. 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](http://www.sovd.de/kontakt/datenschutz).

**Anzeigenverwaltung:** Agentur Neun GmbH, Pforzheimer Straße 132, 76275 Ettlingen, Telefon: 07243/53 90 123, Mobil: 0176/47 12 98 86, E-Mail: [sovd@agenturneun.de](mailto: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 2024 insgesamt 378.508 Exemplare. Die digitale Auflage (E-Paper) beträgt aktuell 63.239 Exemplare.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

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](mailto:kreuzwortraetsel@sovd.de). Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben!

Kleinanzeigen

**Naturpark Spessart**

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



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

**HP ab 65€**

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

**Teutoburger Wald**

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

**Harz**

**Bad Lauterberg** FeWo, Kab.-TV., Sep.-Eing., Ruh.Lage, 2 Pers., ab 35,-€/Tag ☎ 0 55 24 / 16 30

**Nord-/ Ostsee**

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

**Polnische Ostsee**

**Wir wünschen Ihnen ein gesundes Neues Jahr 2025**  
PLZ 0-5 werden kostenfrei von zu Hause abgeholt und zum Urlaubsort gebracht

**Neu ab 2025 !!!! 14 Tg. Kur in Marienbad**  
Haustürabh. Ü/ F/ HP/ Kuranwendungen Preis je nach Hotelkategorie

14Tg Kurreisen in Polen nach Swinemünde, Misdroy, Kolberg, Henkenhagen oder Dzwirzyno, Haustürabh. Ü/ F/ HP/ 20 Anwend. ab **599,-**

**14 Tage Kombi- Reisen Mai 2025**  
1 Woche **Masuren** mit Ausflüge und 1 Woche Erholung/ Kur poln. Ostsee, alles inkl. Haustürabholung, Ü/F/HP, Ausflüge, Eintrittsgelder, Kur, p.P.im DZ **1.299,-**

Kur und Vital Reiseservice GmbH - 26197 Ahhorn ☎ 04435 - 953 88 60 Katalog anfordern

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

**Nord-Ostsee-Kanall** Meist befahrene Wasserstraße der Welt. Fewos. Dachterr. Badesee. Hauspc ☎ 0 48 35 / 13 00, landhausamgrashof.de

**FeWh. in Husum**, strandnah, für 2-4 Personen 50,- € pro Tag ☎ 0 48 41 / 6 39 87 www.jacobs-ferienwohnung.de

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

**Gesucht & Gefunden**

Rollstuhlgerechter VW Plus TDI Autom., Gas und Bremse per Hand; sehr viele Extras, u.a. Standheizung, Einparkhilfen, Bj. 2010; TÜV Febr. 2026, VB 5900€; ☎ 0451-394847

Dauerstellplatz bei Goslar mit Wohnwagen und Vorzelt abzugeben für 7.500€, Grundstück - jährliche Miete ☎ 0152-02170669

**Bayerischer Wald**

**Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2025!**  
Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald

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

**5** Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1 x Reiseleitung für eine Tagesfahrt **330,-**

**URLAUBSHOTEL Binder**  
Inhaber: Alfred Binder  
Freihofer Str. 6  
94124 Büchberg  
Tel.: 08505-9007-0  
Fax: 08505-9007-99  
info@hotelbinder.de  
www.HotelBinder.de

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

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

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

**Treppenlift**

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

Auch zur Miete

► Service bundesweit  
► Kurze Lieferzeiten  
► Sehr preiswert

**Neu oder gebraucht**

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

**Treppenlift**

**4.000,- Euro Zuschuss!**

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung  
Die neue Generation für das beste Liftgefühl

**Bundesweiter Service Prima-Lift**

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich Wir sind für Sie da!

☎ **0800 - 23456 11**  
www.prima-lift.de

**Rhein/Mosel**

**56814 BRUTTIG-FANKEL bei Cochem an der Mosel**

**WINZER-HOTEL Rebstock**

Moselstraße 12  
Tel. 02671-4451 - Fax 52 27  
rebstock@christiani-ostermann.de  
www.christiani-ostermann.de

- Zimmer mit Du/WC/TV/Safe
- Terrasse mit Moselblick
- Familienbetrieb
- moselländische Küche
- reichh. Frühstücksbuffet
- Weinproben im Weinkeller
- stimmungsvolle Tanzabende
- bewährt für Reisegruppen
- individ. Gruppenprogramme

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

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

**Ihre Alltagshelfer im neuen Jahr**  
Pflegehilfsmittel von **meinPflegeset!**

Nach § 40 SGB XI ab Pflegegrad 1\*

**So einfach gehts:**

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

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



Haben Sie Fragen? **kontakt@mein-pflegeset.de**

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

Weitere Infos unter **www.mein-pflegeset.de**

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

**PRAXIS PARTNER**  
Praxis Partner GmbH  
In den Fritzenstücker 9-11  
65549 Limburg

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

1-2 Werktage

**Jetzt in Ihrer Apotheke vor Ort**

# Apotheken Umschau – immer besser informiert

Lesen, was gesund macht.

**Kräuterhaus Sanct Bernhard**

www.kraeuterhaus.de

Bestell-Telefon: 073 34/96 540

**über 120 Jahre**

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

### Augenfit-Kapseln

Mit 12mg Lutein!

Unterstützen die Gesundheit von Augen und Sehkraft und enthalten **Lutein, Heidelbeer-Extrakt, Vitamin B2, Zink und Vitamin A**. Zink sowie die Vitamine A und B2 tragen nachweislich zur **Aufrechterhaltung einer normalen Sehkraft** bei.

(je 84g = € 148,81/€ 130,95/kg)

Best.-Nr. 105 90 Kapseln für 6 Wochen € 12,50  
ab 3 Packungen nur € 11,00

### Magnesium 400 supra-Kapseln

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

**Hoch dosiert – nur 1 x täglich!**

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

### Erotisan-Manneskraft

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

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

### Bio-Hagebutten-Pulver

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

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

### TOP Vitamin B12 Supra 200µg

Das Vitamin B12 (Cobalamin) beeinflusst eine ganze Reihe grundlegender Stoffwechselfvorgänge im Körper Gut für die **gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem** sowie für mehr Energie. Jede Tablette enthält 200µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten (51g – € 122,45/kg) € 6,50  
ab 3 Packungen (51g – € 116,67/kg) nur € 5,95

### Hyaluronsäure-Kapseln 500mg

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

Best.-Nr. 864 90 Kapseln (57g – € 342,11/kg) € 19,50  
ab 3 Pack. (57g – € 315,79/kg) nur € 18,00

### Grünlippmuschel-Kapseln

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

Best.-Nr. 805 150 Kapseln (101g – € 123,76/kg) € 13,50  
Best.-Nr. 1850 300 Kapseln (203g – € 113,30/kg) € 24,00

**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-Probeset!**

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

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

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de/datenschutz](http://www.kraeuterhaus.de/datenschutz). Alle Informationen zu unseren Produkten und die AGB finden Sie unter [www.kraeuterhaus.de/sov250132](http://www.kraeuterhaus.de/sov250132)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße, Nr.: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon (falls Rückfragen): \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bestellung bitte an:**  
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG  
Helfensteinstr. 47, Abt. 32  
73342 Bad Ditzcnbach  
Tel.: 073 34/96 540  
Fax: 073 34/96 5444  
Abteilung 32  
[www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)



## Erholung an der Ostseeküste

## Kreuzfahrten mit der VASCO DA GAMA

Das Ostseebad Kolberg ist mit sechs Kilometer feinstem Sandstrand das größte Heilbad Polens. Aus morastigen Wiesen in der Umgebung wird das „Kolberger Heilmoor“ gestochen, das eine Reihe von hochwirksamen Stoffen enthält.



**IHR HOTEL: 3+ Aparthotel Nad Parseta**

**Lage:** Das moderne Kurhotel liegt an der Altstadt von Kolberg, am Fluss Parsante. Die Strandpromenade erreichen Sie in ca. 30 Gehminuten oder mit dem Shuttlebus (nach vorheriger Anmeldung; gg. kleine Gebühr).

**Zimmer/Ausstattung:** Die 86 Nichtraucherzimmer und -Appartements sind modern mit Dusche/WC, Fön, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Wasserkocher, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Balkon und Safe (gg. Gebühr) ausgestattet. Im Hotel Nad Parseta befinden sich zudem eine Rezeption mit Wechselstube, Safevermietung und Bademantelverleih (jeweils gg. Gebühr), drei Lifts, ein Restaurant und eine Bar.

**Freizeit/Kur/Unterhaltung:** Die Kur-Anwendungen erfolgen in den hauseigenen Behandlungsräumen. Es werden bspw. Moorpackungen, Bäder, Massagen und Inhalationen angeboten. Im Hotel befinden sich darüber hinaus ein kleines Schwimmbad (2 x 5 m, ca. 27°C), Whirlpool, Fitnessraum (kostenlose Nutzung) sowie eine Salzgrotte und eine finnische Sauna (jeweils gg. Gebühr).

### INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice\*1
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus\*1
- ✓ 14x Übernachtung im 3+ Aparthotel Nad Parseta
- ✓ 14x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 14x Abendessen als Buffet
- ✓ 1x Kuchenbuffet pro Woche
- ✓ Ärztliches Eingangsgespräch
- ✓ 3 Kur-Anwendungen pro Werktag\*2 (Mo-Fr) nach ärztlicher Vorgabe
- ✓ Kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Whirlpool und Fitnessraum (außerhalb der Therapiezeiten)
- ✓ Kostenfreie Teilnahme an den Hotel-Veranstaltungen
- ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ Vorteilskarte mit Vergünstigungen in den Geschäften vor Ort
- ✓ 24-Stunden-Notruftelefon
- ✓ Möglichkeit zur Buchung von Ausflügen vor Ort

### TERMINE & PREISE 2025 p.P.

Anreise: samstags	15 Tage/14 Nächte im DZ	EZ-Zuschlag
S 25.10.25*	€ 896,-	€ 308,-
A 11.10.25; 18.10.25	€ 946,-	€ 308,-
B 04.10.25	€ 996,-	€ 308,-
C 26.04.25; 03.05.25; 10.05.25; 17.05.25; 24.05.25; 31.05.25; 07.06.25*3   13.09.25; 20.09.25; 27.09.25	€ 1.046,-	€ 308,-

**Hinweise:**  
 \*1Gültig für Zone 1 (PLZ 01-19; 39; 98-99) / Aufpreis für Zone 2 (PLZ 20-23; 27-38; 40-52; 55-65; 67-69; 95-97) € 50,- p.P. / Aufpreis für Zone 3 (PLZ 24-26; 53-54; 66; 70-94) € 150,- p.P.  
 \*2An polnischen Feiertagen entfallen die Kur-Anwendungen ersatzlos.  
 \*3Letzte Rückreise am 21.06.25 und 08.11.25  
 > Kurtaxe ist zahlbar vor Ort: ca. € 1,60 p.P./Tag  
 > Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!  
 > Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.kurdirekt.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.kurdirekt.de/datenschutz

### Reisecode: SOVD

Weitere Angebote für 2025 finden Sie in unserem neuen Katalog 2025 - jetzt kostenlos anfordern!



Kommen Sie an Bord der 4+ VASCO DA GAMA und begleiten Sie uns auf eine Kreuzfahrt nach Nordeuropa und erleben Sie die einzigartige Naturlandschaft mit ihren zahlreichen Fjorden, Gletschern und bunten Städten. Die VASCO DA GAMA lässt keine Wünsche offen und bietet Ihnen aufgrund der überschaubaren Gästezahl viel Raum für individuelle Urlaubserlebnisse.

### Magie der südlichen Fjorde

Kiel - Kopenhagen - Kristiansand - Sandnes - Ulvik - Bergen - Hamburg

Reisetermin: 05.09. - 12.09.2025

8 Tage p.P. ab € 1.611,-\* statt € 1.789,-

### Faszination Skandinaviens erleben

Kiel - Kopenhagen - Bornholm - Karlskrona - Stockholm - Kiel

Reisetermin: 26.07. - 02.08.2025

8 Tage p.P. ab € 1.620,-\* statt € 1.799,-

### Traumziele an Norwegens Küste

Kiel - Kristiansand - Geiranger - Måloy - Bergen - Kiel

Reisetermin: 02.08. - 09.08.2025

8 Tage p.P. ab € 1.620,-\* statt € 1.799,-

### Typisch Ostsee!

Kiel - Danzig - Stockholm - Gotland - Kalmar - Bornholm - Kopenhagen - Kiel

Reisetermin: 26.09. - 06.10.2025

11 Tage p.P. ab € 2.007,-\* statt € 2.229,-

### Norwegens Westen im Detail

Kiel - Bergen - Nordfjordeid - Kristiansund - Lofoten - Nordkap - Hammerfest - Harstad - Ålesund - Kiel

Reisetermin: 06.10. - 20.10.2025

15 Tage p.P. ab € 2.511,-\* statt € 2.789,-

### Einmal rund um die Nordsee

Kiel - Kopenhagen - Kristiansand - Edinburgh - Dundee - Hull - Southampton - Kiel

Reisetermin: 09.08. - 21.08.2025

13 Tage p.P. ab € 2.601,-\* statt € 2.889,-

### INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ Kreuzfahrt gemäß Reiseplan in der gebuchten Kabinenkategorie (Innenkabine vorn/achtern – Kat. 2)
- ✓ Vollpension an Bord
- ✓ Unterhaltungsprogramm und landeskundliche Vorträge an Bord
- ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, Swimmingpools, Außensportplätze und Wellnessbereichs mit Sauna
- ✓ Deutschsprachige Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- ✓ Alle Hafens- und Passagiergebühren

**Hinweise:**  
 \*Frühbucherpreise sind gültig bei Buchung bis 31.01.25.  
 > Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage.  
 > Zuschlag 2-Bett-Kabine zur Alleinbenutzung 15% (begrenzt Kontingenz).  
 > Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!  
 > Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.reise-koenig.de/datenschutz

### Einmal Nordkap und zurück

Hamburg - Bergen - Holandsfjord - Lofoten - Nordkap - Harstad - Nordfjordeid - Stavanger - Kiel

Reisetermin: 12.09. - 26.09.2025

15 Tage p.P. ab € 2.709,-\* statt € 3.089,-

### Unvergessliche Erlebnisse am Polarkreis

Kiel - Bergen - Geiranger - Lofoten - Nordkap - Trondheim - Kiel

Reisetermine: 26.06. - 11.07.2025; 11.07. - 26.07.2025; 21.08. - 05.09.2025

16 Tage p.P. ab € 3.150,-\* statt € 3.499,-



Kabinenbeispiel, 4+ VASCO DA GAMA

### Reisecode: SOVD

Weitere Informationen zu den Reisen finden Sie in unserem neuen Katalog 2025 - jetzt kostenlos anfordern!



3+ Aparthotel Nad Parseta



Zimmerbeispiel, 3+ Aparthotel Nad Parseta

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

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

Wir haben vom 24.12.24 - 01.01.25 Betriebsruhe. Ab dem 02.01.25 sind wir gerne wieder für Sie da!

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

@ info@reise-koenig.de

Wir haben vom 24.12.24 - 01.01.25 Betriebsruhe. Ab dem 02.01.25 sind wir gerne wieder für Sie da!

# Günstige Preise 2025 - direkt vom deutschen Reiseveranstalter!



## (K)urlaub auf der Sonneninsel Usedom

### Inklusiv - Reiseleistungen:

- ✓ 14-tägige Reise auf die Sonneninsel Usedom
- ✓ 13 Nächte inkl. Frühstück- und Abendbuffet sowie ausgewählte alkoholfreie Getränke
- ✓ Kurpaket: 20 Kuranwendungen nach Verordnung (z.B. klassische Teilmassage, Fango-/Moorpackung, Wirbelmassage, Wassergymnastik, Wirbelmassage für Hände und Beine, Vibrationsmassage, Aquavibron, Diodynamik, Laser, Iontophorese, Magnetotherapie, Interdyn, Inhalation, Sollux, Ultraschall) und 1 medizinische Konsultation vom 04.01.25 - 25.04.25, sonst gegen Zuschlag
- ✓ Nutzung von Schwimmbad und Whirlpool während der Öffnungszeiten
- ✓ mindestens 2x kulturelle Veranstaltungen
- ✓ 1x Gutschein für Kaffee & Kuchen im ausgewählten Café an der Strandpromenade (erhältlich bei der Reiseleitung)
- ✓ Kundenvorteilskarte (erhältlich bei der Reiseleitung)
- ✓ deutschsprachige Betreuung vor Ort

### Optional buchbar - Preise pro Person:

- ✓ 2-wöchiges Kurpaket € 98,- ab 26.04.2025
- ✓ Haustürtransfer mit Minibus € 99,- bis € 259,- (Hin- & Rück)
- ✓ Fahrt mit Fernreiselinienbus ab € 139,- (Hin und Rück)

Ihre Urlaubsregion: Bietet alles um sich bestens zu entspannen und die tägliche Routine hinter sich zu lassen. Das Reizklima an der See kommt vor allem der Haut- und den Atmungsorganen zugute, es fördert zudem die Durchblutung und stärkt die Abwehrkräfte. 1.800 Sonnenstunden im Jahr, ein breiter Sandstrand, wilde Dünen, die längste Strandpromenade Europas und ein Streifen balsamischen Kiefernwaldes machen die **Sonneninsel Usedom** seit Jahren zum beliebten Ferienziel für Urlauber und Kurgäste. Erkunden Sie Swinemünde auf eigene Faust, einem der attraktivsten Kurorte, der sich in der letzten Zeit stark weiter entwickelt hat. Die teilweise **20 inkludierten Kuranwendungen** lindern Beschwerden, halten Sie fit und steigern einfach das allgemeine Wohlbefinden. **So wohnen Sie:** In einem von uns ausgesuchten Kur- & Wellnesshaus\*\*\*\* aus dem JAWA-Reisen Programm. Alle Zimmer sind mit Bad bzw. DU/WC, Telefon sowie Sat-TV ausgestattet. Sie haben es **maximal 200m weit bis zur Strandpromenade**, auf der Sie bei Spaziergängen das hervorragende Ostsee-Klima nach Herzenslust genießen können. **Informationen:** Es gelten die Allgemeinen Reise- und Zahlungsbedingungen der JAWA-Reisen GmbH. Die Transferpreise variieren je nach Wohngebiet, die genauen Preise können wir Ihnen jederzeit durchgeben. Die Reise ist für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen nicht geeignet. Weitere zahlreiche Reiseangebote finden Sie unter [www.jawa-reisen.de](http://www.jawa-reisen.de).

kein EZ - Zuschlag bis zum 25.04.25!

**AKTIONS-ANGEBOT:**  
 Jeder Reisegast spart  
**150 €**  
 nur bei Buchung bis zum 15.01.2025 mit  
**Rabatt-Code: SoVD2025**  
 statt ab ~~649 €~~  
**499 €**  
 schon ab

Preise & Termine 2025 in €/Person			
Termine	Preise für 13 Übernachtungen		
Anreise am Sa oder So	Doppelzimmer	Einzelzimmer	DZ zur Alleinnutzung
04.01.-31.01.25	499 statt 649	499 statt 649	838 statt 988
01.02.-28.02.25	539 statt 689	539 statt 689	916 statt 1066
01.03.-28.03.25	591 statt 741	591 statt 741	968 statt 1118
01.11.-28.11.25	591 statt 741	825 statt 975	1072 statt 1222
29.03.-25.04.25	695 statt 845	695 statt 845	1202 statt 1352
26.04.-30.05.25	799 statt 949	1150 statt 1300	1397 statt 1547
27.09.-31.10.25	799 statt 949	1150 statt 1300	1397 statt 1547
31.05.-27.06.25	968 statt 1118	1319 statt 1469	1579 statt 1729
06.09.-26.09.25	968 statt 1118	1319 statt 1469	1579 statt 1729
28.06.-05.09.25	994 statt 1144	1345 statt 1495	1605 statt 1755

**Zusatzkosten pro Tag (zahlbar vor Ort):** Kurtaxe ca. € 1,60/ Pers.; Parkplatz ca. € 10,- bis € 15,-/PKW; Aufenthalt für 1 Woche auf Anfrage

Veranstalter: JAWA-Reisen GmbH  
 Giersstr. 20 • 33098 Paderborn  
[info@jawa-reisen.de](mailto:info@jawa-reisen.de)

Jetzt buchen: **05251 - 390 900**  
 (Mo. - Fr. 9 - 17 Uhr)

**Komplett-Set 2024!**

**Gemeinsame Rückseite!**

**USA-Quarter-Sondermünzsatz 2024 „Berühmte amerikanische Frauen“**

✓ Das jahrgangreine Quarter-Set 2024 besteht aus insgesamt 5 Münzen, auf denen berühmte Frauen dargestellt werden. Celia Cruz (kubanisch-US-amerikanische Sängerin), Dr. Mary Edwards Walker (Chirurgin), Patsy Takemoto Mink (erste asiatischstämmige Frau im Kongress), Pfarrerin Dr. Pauli Murray (Dichterin, Schriftstellerin, Anwältin), Zitkala-Ša (Schriftstellerin und Musikerin).

✓ Alle USA-Quarter-Münzen in bester Sammler-Qualität!

**Komplett-Set nur € 16,50**

**1. Die offiziellen 23 x 1-Euro-Cent-Münzen aller 20 Länder!**

**In bankfrischer Erhaltung!**

**Raritäten! Niemals komplett im Portemonnaie zu finden!**

**GRATIS dazu: die seltenen Kleinststaaten-1-Euro-Cent-Münzen von San Marino und Andorra!**

**Set: 23 Euro-Cent-Münzen nur € 9,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 12,90**

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

## – Gold in seiner schönsten Form – Ihre Glücks-Goldmünze für 2025

**999/1000 Feingold**

Offizielle Goldmünze in Kleeblatt-Form (999/1000 Feingold, Tschad, 3000 Francs CFA, 16 mm, 1/1000 Goldunze) mit Präsentations-Box und Echtheits-Zertifikat!

**nur € 29,95**

**Meine Bestellung** Bitte tragen Sie hier Ihre Adresse ein!

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

**1** x Set: 23 x 1-Euro-Cent-Münzen (bankfrisch) für nur € 9,95 + Präsentationskassette € 2,95 = € 12,90!

**2** x USA-Quarter-Sondermünzsatz „Berühmte amerikanische Frauen“ von 2024 als Komplett-Set für nur € 16,50!

**3** x Goldmünze in Kleeblatt-Form (999/1000 Feingold) mit Präsentations-Box und Echtheitszertifikat für nur € 29,95!

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

Vertrauens-Garantie/Widerrufsrecht: Ohne Angaben von Gründen können Sie Ihren Auftrag innerhalb von 14 Tagen widerrufen. Eine kurze Nachricht oder Rücksendung der Ware an SRH genügt. Sie tragen die unentbehrlichen Kosten für die Rücksendung an Sie Rowland Hill Ltd. GmbH & Co. KG, Buchhorstblick 7a, 38162 Weddel. Es gelten unsere Web- und Sie unter [www.srh-ltd.de](http://www.srh-ltd.de) einsehen oder schriftlich bei uns anfordern können. Datenschutzhinweis: Die Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten für Werbung erfolgt verteilungsbefreiend nach Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Der Widerruf ist jederzeit möglich. Per Post an SRH oder E-Mail an [dienstschutz@srh.de](mailto:dienstschutz@srh.de).

Name/Vorname \_\_\_\_\_  
 Straße/Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Telefon \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
 Kunden-Nr. \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte auch unverbindlich das kostenlose SRH-Newsletter per E-Mail erhalten. Die Newsletter kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen abbestellt werden. (s. 11)

E-Mail \_\_\_\_\_

**X** Unterschrift s37/bb4r

# Bereits jedes 7. Mitglied liest die SoVD-Zeitung *digital*



+ *schneller bei Ihnen  
als im Postversand*

+ *enthält alle  
Landesbeilagen*

+ *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: Jacob Lund / Adobe Stock; Collage: SoVD

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](http://www.sovd.de/e-paper)