



Foto: Akin Ozcan/Adobe Stock

Rentner\*innen, die oft nur mit niedrigen Altersbezügen wirtschaften müssen, spüren die Inflation ganz besonders.

SoVD mahnt: Rentner\*innen nicht schlechterstellen – Gerechtigkeitslücke schließen

## Inflationsausgleich auf die Renten!

Wer über ein kleines Einkommen verfügt, kommt bei den aktuellen Preissteigerungen schnell an seine Belastungsgrenzen. Das spüren vor allem auch viele Rentner\*innen. Jede\*r zweite erhält nach 40 Jahren Arbeit keine 1.400 Euro im Monat, wie kürzlich eine schriftliche Anfrage an die Bundesregierung ergab. Die Altersbezüge hinken der Inflation deutlich hinterher. Unterstützung sollen jedoch nur Pensionär\*innen erhalten; der SoVD kämpft gegen die Ungleichbehandlung.

Anders als Rentner\*innen sollen frühere Beamt\*innen nach einem Beschluss der Bundesregierung einen Inflationsausgleich erhalten. Dieser orientiert sich an der Inflationsprämie von 3.000 Euro, die Staatsbedienstete bis März 2024 erhalten. Eine solche Ausgleichszahlung fordert der SoVD seit Bekanntwerden der Pläne mit Nachdruck auch für Rentner\*innen. Doch das ist bislang seitens der Politik nicht geplant.

Der SoVD sieht darin eine

massive Ungleichbehandlung, zumal Beamt\*innen im Ruhestand häufig ohnehin ein höheres Auskommen haben.

### Rentner\*innen spüren höhere Verbraucherpreise besonders

„Ich finde die Schlechterstellung der Rentnerinnen und Rentner empörend und zutiefst ungerecht. Sie sind ebenso von den hohen Verbraucherpreisen betroffen und merken diese aufgrund ihrer knappen Ressourcen vielleicht sogar besonders

deutlich“, sagt dazu die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. Aus Gesprächen mit SoVD-Mitgliedern und durch zahlreiche Zuschriften kenne sie die Not der Betroffenen sehr genau. Es meldeten sich immer mehr Mitglieder, die sich zutiefst ungerecht behandelt fühlten.

Die Sonderzahlung war ursprünglich in erster Linie für Arbeitnehmer\*innen gedacht, deren Einkommen mit den zuletzt rasant gestiegenen  
**Fortsetzung auf Seite 2**

### Tafeln weiter an Kapazitätsgrenzen

SoVD-Vorstandsvorsitzende bei Tafelgründerin vor Ort  
**Seite 3**



### Wir suchen unsere Superheld\*innen!

Engagierte SoVD-Mitglieder sollen Auszeichnung erhalten  
**Seite 7**



### Anspruch auf unkomplizierte Hilfe

Bei sexualisierter Gewalt ist die Spurensicherung wichtig  
**Seite 5**



### Erhöhung des Elterngeldes fällig

SoVD ist gegen Kürzungen  
**Seite 6**



## Blickpunkt

Der Terrorangriff der radikal-islamistischen Hamas hat am 7. Oktober das Leben von mehr als 1.200 israelischen Zivilist\*innen auf brutalste Weise ausgelöscht; viele wurden zuvor Opfer von Misshandlungen und sexueller Gewalt. Auch Angehörige anderer Nationen waren unter den unschuldigen Opfern. Mehrere Hundert Menschen sind weiterhin verschleppt, ihr Schicksal ungewiss – ihre Familien in einem entsetzlichen Spagat zwischen Bangen und Hoffen. Die Traumatisierung durch die Dimen-

sion der Gewalttaten wird das Leben in Israel weiter bestimmen.

Die Ereignisse haben auch uns fassungslos gemacht. Zugleich sehen wir, dass jüdische Menschen in Deutschland von eskalierendem Antisemitismus betroffen sind, der auf offener Straße ausgetragen wird. Am 22. Oktober waren wir in Berlin dabei, um in Solidarität und aus Anteilnahme mit Israel in einem breiten Bündnis aufzustehen: gegen Terror, Hass und Antisemitismus. Viele Tausende kamen zur Demonstration am Brandenburger Tor.

In der Nacht vom 9. auf den 10. November jährt sich die Reichspogromnacht zum 85. Mal. Sie brachte die „Judenpolitik“ des nationalsozialistischen Regimes an einen verhängnisvollen Wendepunkt und während des Zweiten Weltkrieges unsagbares Leid über die jüdische Bevölkerung. Bitte kämpfen Sie – jede\*r Einzelne – mit uns, damit die Geschichte sich nicht wiederholt. Setzen Sie, wo immer Sie können, Ihr Zeichen gegen Antisemitismus!

**Michaela Engelmeier**  
SoVD-Vorstandsvorsitzende

Hier befindet sich das neue  
Adressfeld für die Etikettierung  
im Einzelversand



SoVD mahnt: Rentner\*innen nicht schlechterstellen – Gerechtigkeitslücke schließen

# Inflationsausgleich auch auf die Renten!

**Fortsetzung von Seite 1**

Lebenshaltungskosten nicht mehr Schritt halten können. Die entsprechenden Vereinbarungen aus den Tarifabschlüssen des öffentlichen Dienstes sollen nach den Plänen der Bundesregierung auf die Beamt\*innen sowie die Versorgungsbeziehenden des Bundes übertragen werden.

Für die nun in die Regelung einbezogenen Pensionär\*innen fällt die Höhe individuell unterschiedlich aus. Sie richtet sich nach dem persönlichen Ruhegehaltssatz. Dieser liegt bei einer Arbeitsdauer von 40 Jahren in Vollzeit bei 71,75 Prozent. Daraus ergibt sich eine maximale Prämie von 2.152,50 Euro.

Die Bundesregierung betont, dass es sich bei der Rentenversicherung und der Beamtenversorgung um zwei unterschiedliche, nicht miteinander

vergleichbare Systeme handelt. Mit seiner Forderung möchte der SoVD keine Neiddebatte entfachen, sondern eine Gerechtigkeitslücke schließen.

Um die Ungleichbehandlung besser zu verstehen, muss man wissen, dass Sonderzahlungen an Beschäftigte – insbesondere dann, wenn sie sozialabgabenfrei sind – nicht automatisch in die nächste Rentenanpassung einfließen.

**Von Rentenanpassungen bleibt nichts übrig**

Auch die viel zitierten Rentenanpassungen zum 1. Juli mögen täuschen. So belief sich die diesjährige Rentenerhöhung zwar auf 4,39 Prozent im Westen und 5,86 Prozent im Osten. Doch bei einer Inflationsrate von über sechs Prozent bleibt davon nichts übrig. Ganz im Gegenteil: Das Geld reicht bei niedrigen

Renten kaum für den Kauf von Lebensmitteln, die Kosten für Strom und Gas oder etwa Zuzahlungen bei Medikamenten.

**SoVD-Vorstandsvorsitzende schrieb alle Fraktionen an**

Daher ist es nur gerecht, wenn der Gesetzgeber die inflationsausgleichenden Sonderzahlungen für den Personenkreis der Rentner\*innen ebenfalls beschließt. Der SoVD wird sich im Sinne seiner zahlreich betroffenen Mitglieder weiter dafür einsetzen. Erst Anfang Oktober wandte sich die SoVD-Vorstandsvorsitzende in einem persönlichen Schreiben an alle Vorsitzenden der demokratischen Fraktionen im Bundestag.

Generell tritt der SoVD für eine gesetzliche Erwerbstätigenversicherung ein, in die auch Beamte, Selbstständige und Politiker\*innen einzahlen. Aus



Foto: Peter Atkins / Adobe Stock

**Der SoVD setzt sich für eine gesetzliche Rente ein, die den Lebensstandard aller im Alter sichert.**

Sicht des Verbandes ist es ausweichlich, das Rentenniveau wieder auf 53 Prozent anzuheben, damit alle Menschen im Alter von ihren Bezügen leben können. Warum der SoVD die ge-

setzliche Rente für die bestmögliche Altersversorgung hält und wie er sie noch besser machen möchte, finden Sie unter [www.die-bessere-rente.de](http://www.die-bessere-rente.de).

Veronica Sina

Verbraucherzentralen fordern mehr Aufklärung

## Preise wenig transparent

**Vieles ist teurer geworden. Besonders starke Preissteigerungen gibt es dauerhaft bei Nahrungsmitteln. Die Verbraucherzentralen verlangen jetzt grundlegende Aufklärung.**

Die Preisbildung sei „maximal intransparent“, so die Vorstandin des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes (vzbv), Ramona Pop. Vergleiche für Kund\*innen müssten einfacher möglich sein. Die Bundesregierung müsse einen „Preisgipfel“ einberufen und auch Entlastungen für Menschen mit weniger Geld in Angriff nehmen.

Tatsächlich sind Nahrungsmittel nach wie vor ein Treiber der Inflation, auch wenn diese sich zuletzt auf den niedrigsten Stand seit 18 Monaten abschwächte. Insgesamt lagen die Verbraucherpreise im September um 4,5 Prozent über dem Niveau des Vorjahresmonats, wie das Statistische Bundesamt mitteilte. Allerdings legten die Nahrungsmittelpreise weiter überdurchschnittlich um 7,5 Prozent zu. Deutlich teurer wurden demnach zuletzt besonders Zucker, Marmelade, Honig und andere Süßwaren mit einem Plus von 15,3 Prozent. Brot und Getreideerzeugnisse verteuerten sich um 12 Prozent.

Die Verbraucherzentralen fordern, dass Supermärkte die Preise ihrer Produkte verpflichtend online veröffentlichen. Die Bundesregierung solle zudem eine Beobachtungsstelle einrichten, die Preise in der Kette von der Produktion über Transport und Verarbeitung bis zum Handel genauer untersucht. Um versteckte Preiserhöhungen zu

verhindern, sollten Hersteller zudem mit „Warnhinweisen“ kennzeichnen müssen, wenn sie die Packungsgröße oder das Gewicht in den sechs Monaten zuvor geändert haben.

Der Lebensmittelhandel weist darauf, dass Preisinformationen bereits verfügbar seien, darunter als ein wichtiges der anzugebende Grundpreis. Eine der wichtigsten Kalkulationsgrößen seien die Einkaufspreise des Handels, hieß es weiter. Hier hätten sich in den vergangenen Monaten in der ganzen Lieferkette Preissteigerungen für Rohstoffe, Energie und Logistik widerspiegelt. Einen Teil könnten die Handelsunternehmen auffangen, aber eben nicht alles. *veo*



Foto: Drazen / Adobe Stock

**Warum sind etwa Nudeln so teuer? Verbraucherzentralen fordern mehr Preistransparenz.**

Geldnöte liegen laut R+V-Studie „Die Ängste der Deutschen“ weiter ganz weit vorn

## Sorge vor einem zu teuren Leben

**Reicht das Geld an der Supermarktkasse? Wie lange kann ich mir die Miete noch leisten? Werde ich die Stromrechnung bezahlen können? Die Ängste der Bundesbürger\*innen werden 2023 vor allem von Geldsorgen bestimmt. Das ergab die Langzeitstudie „Die Ängste der Deutschen“, die Anfang Oktober veröffentlicht wurde. Die Befragung erfolgte vor den Angriffen auf Israel.**

Die Sorge vor stark steigenden Lebenshaltungskosten liegt laut der repräsentativen Umfrage auf Platz eins. Knapp zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten gaben demnach an, dass sie sich vor anziehenden Preisen fürchteten.

Auch auf Platz zwei und drei der Rangliste landeten Ängste vor einem teureren Leben: Sechs von zehn Deutschen (60 Prozent) fürchten demnach, dass für sie Wohnen unbezahlbar wird; 57 Prozent sorgen sich, dass der Staat dauerhaft Steuern erhöht oder Leistungen kürzt. Die Angst vor steigenden Lebenshaltungskosten ist regelmäßig Spitzenreiter, so auch 2022, als

Deutschland die höchste Inflation seit Gründung der Bundesrepublik verzeichnete.

Das Ergebnis bedeute nicht, dass man es bei der befragten Gruppe mit grundlegend ängstlichen Menschen zu tun habe, wurde bei der Vorstellung betont. Vielmehr seien viele Menschen ängstlich, weil „alles auf einmal passierte: Inflation, Zuwanderung, Kriege“. Im Vergleich zum vergangenen Jahr sind demnach zwei Ängste groß geworden: die Sorge, dass Deutsche und deutsche Behörden durch Geflüchtete überfordert sein könnten (plus elf Prozentpunkte), und die Sorge, dass das Zusammenleben in

Deutschland durch einen weiteren Zuzug von Migrant\*innen beeinträchtigt werden könnte (plus zehn Prozentpunkte).

Aus der Migrationsforschung wisse man, dass auch Sorgen „um knappe Güter“ bei Ängsten mit Blick auf Einwanderung eine Rolle spielten, etwa bei Wohnraum, Betreuung und Sozialleistungen, hieß es weiter.

Reißerische Schlagzeilen oder Falschaussagen und Überspitzungen, insbesondere von rechten Politiker\*innen, verstärkten dieses Gefühl. Die Ergebnisse zeigten insgesamt, dass das Vertrauen in die Politik sinke: Jede\*r Zweite (51 Prozent) fürchtet demnach, dass die Politiker\*innen mit ihren Aufgaben überfordert seien. Im Vergleich zum Vorjahr rückt diese Sorge vier Plätze weiter nach vorne und steht auf Platz sechs des Ängste-Rankings. Die Bevölkerung erwartete zukunfts-fähige und klar kommunizierte Lösungen vom Staat.

Die Umfrage „Die Ängste der Deutschen“ erfolgt seit 30 Jahren regelmäßig im Auftrag der R+V-Versicherung. Sie gilt als Hinweisgeberin für die Stimmungen rund um Politik, Wirtschaft, Familie und Gesundheit. 2023 befragten Meinungsforscher\*innen zwischen Juni und August rund 2.400 Menschen ab 14 Jahren.

Veronica Sina



Foto: Miha Creative / Adobe Stock

**„Viele Menschen sind ängstlich, weil alles auf einmal passiert“ – so eines der Ergebnisse der Studie „Die Ängste der Deutschen“.**



Gestiegener Bedarf, weniger Personal und Lebensmittel – Wartelisten vielerorts Alltag

# Tafeln für Bedürftige weiterhin am Limit

**Seit Monaten schon stoßen die 970 Tafeln in Deutschland an ihre Belastungsgrenzen, die Probleme sind überall dieselben. Es gibt zu wenig Ware; gleichzeitig steigt die Zahl der Menschen, die sich den Einkauf im Supermarkt kaum leisten können. Das ist jedoch nicht die einzige Sorge. Die Betriebskosten, darunter die Kosten für die Kühlung von Produkten und für Anfahrten, sind enorm gestiegen. Und damit nicht genug: Die Spenden und die Zahl der freiwilligen Helfer\*innen schrumpfen. So sind Aufnahmestopps für die Tafeln keine Ausnahme mehr, Wartelisten für Bedürftige gehören längst zum Alltag.**

Das Prinzip der Tafeln ist so einfach wie sinnstiftend: Ehrenamtlich Mitarbeitende sammeln im Handel und von Herstellern Lebensmittel ein, die sonst im Abfall landen würden, und geben sie an Armutsbetroffene weiter. So erhalten Menschen in prekärer Lage einen kleinen finanziellen Spielraum, während überdies ein Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet wird. Weil zugleich Begegnung stattfindet, stärkt das außerdem soziale Teilhabe.

Doch die Tafeln in Deutschland sind zunehmend am Limit ihrer Kapazitäten. Allein seit Beginn des Ukraine-Krieges verzeichneten sie 50 Prozent mehr Kund\*innen, sagte Andreas Steppuhn, Vorsitzender des Bundesverbandes der Tafeln, in einem dpa-Interview. Die ehrenamtlichen Einrichtungen arbeiteten angesichts der gestiegenen Nachfrage in einem „Dauerkrisenmodus“, so Steppuhn. „Das sind nicht nur Geflüchtete. Es sind auch Menschen, die unter den gestiegenen Preisen leiden und nicht mehr zurechtkommen.“

In der Spitze versorgten Tafeln derzeit bis zu zwei Millionen Menschen mit Lebensmitteln. Die Zahl der Ukrainer\*innen, die Lebensmittel bei Tafeln beziehen, ist inzwischen sogar rückläufig: „Wir beobachten bei den ukrainischen Kriegsgeflüchteten, dass viele mittlerweile im Arbeitsmarkt angekommen sind und nicht mehr auf die Tafel angewiesen sind.“

## Sabine Werth gründete vor 30 Jahren die erste Tafel

Am 21. Februar 1993 gründete Sabine Werth in Berlin die erste Tafel. „Als wir vor 30 Jahren unter der Kohl-Regierung begonnen haben, hieß es noch, es gebe keine Armut in Deutschland. Alles sei durch das Sozialsystem abgesichert. Das würde heute niemand mehr sagen“, sagte Werth neulich gegenüber Pressevertreter\*innen.

Durch den Zuzug der Ukraine-Flüchtlinge und die Inflation sei der Bedarf erheblich gestiegen, weiß die Tafelgründerin ebenso. „Aber auch Rentner\*innen und Menschen, die nach der Corona-Pandemie kaum noch Ersparnisse haben, sind häufig in den Ausgabestellen anzutreffen.“

Allein die Berliner Tafel e.V. verteilt im Monat rund 660 Tonnen Lebensmittel. Sie beliefert



alle Fotos: Stefanie Lausch

**Tafelgründerin Sabine Werth gibt der SoVD-Vorstandsvorsitzenden Michaela Engelmeier – selbst Mitglied der Organisation – einen Einblick vor Ort. Beide Organisationen sind einander eng verbunden.**

400 soziale Einrichtungen und unterstützt so monatlich rund 92.000 Berliner\*innen. Rund 2.700 Menschen engagieren sich bei der Berliner Tafel ehrenamtlich. Im vergangenen Jahr versorgte sie in den Ausgabestellen etwa 750.000 Personen mit Lebensmitteln.

## Weniger Lebensmittel und Termine für die Ausgabe

Um den steigenden Bedarf zu decken, würden unter anderem Ausgabetermine der Tafeln gestreckt. „Oder wir geben weniger aus. Das heißt, die Leute bekommen nicht mehr zwei, sondern nur noch einen Apfel, und kein ganzes Kilo Kartoffeln, sondern nur noch ein Pfund“, so die Tafel-Vorsitzende.

Anfang Oktober besuchte die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier, begleitet von ihrer Büroleiterin Stefanie

Lausch, die Berliner Tafelgründerin vor Ort.

Werth gab unter anderem wertvolle Einblicke in die wichtige Arbeit, die auf dem Großmarkt in der Beusselstraße in Berlin die zahlreichen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden leisten. Michaela Engelmeier stellte bei ihrem Besuch zur Rolle der Tafeln fest: „Die Tafeln sind nicht Teil des Sozialstaates und haben daher auch nicht dessen Aufgaben, wie die Versorgung der Menschen zu gewährleisten.“

## Tafeln werden in die Rolle von Versorgerinnen gedrängt

Die SoVD-Vorstandsvorsitzende verwies in diesem Kontext auf die Ursprünge der Tafeln, die vor allem entstanden waren, um Lebensmittelverschwendung zu verringern. „Dass die Tafel zunehmend in die Rolle der Versorgerin gedrängt wird, führt

zu Überforderung bei den Helfenden und zeigt, dass soziale Schieflagen in der Gesellschaft wachsen. Hier muss die Politik durch gute soziale Reformen gegensteuern!“

## Weiter gegen Verschwendung von Lebensmitteln

Werth will sich auch künftig gegen Lebensmittelverschwendung einsetzen. „Ich möchte, dass sich beim Mindesthaltbarkeitsdatum entweder an der Bezeichnung etwas ändert oder am Verständnis dafür. Die meisten Leute halten es immer noch für ein Wegwerfdatum.“ Auch ein Gesetz, das Supermärkten das Wegwerfen von Lebensmitteln verbiete, fehle. „Solange das Wegwerfen von Lebensmitteln nicht verboten sein darf, kann auch das Retten von Lebensmitteln nicht verboten sein“, sagte Werth mit Blick auf das „Containern“ – das Holen von Lebensmitteln aus Abfallcontainern.

Anders als der Bundesverband Tafel Deutschland spricht sich Sabine Werth gegen eine staatliche Grundfinanzierung der Tafel aus. Nur so könne der Verein unabhängig bleiben und ohne fremde Vorgaben agieren.

Im Gespräch mit der Berliner Tafelvorsitzenden standen auch aktuelle politische Themen wie Bürgergeld, Inflationsausgleich für Rentner\*innen und Kindergrundsicherung zur Diskussion.

Sabine Werth ist dem SoVD eng verbunden. Sie war bereits zu Gast bei SoVD.TV und wird bei der 23. Bundesverbandstagung im November Podiumsgast bei einer Diskussionsrunde im Rahmen des öffentlichen Teils sein.

Veronica Sina



**Die von den Tafeln verteilten Lebensmittel sind noch gut genießbar.**

Nicht nur Lebensmittelspenden

## Was die 970 Tafeln leisten

Die Tafeln retten Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden können. Diese geben sie an Menschen weiter, die sich eine ausgewogene Ernährung nicht leisten können. Mit 60.000 Helfer\*innen bundesweit sind sie eine der größten sozial-ökologischen Bewegungen in Deutschland. Nach eigenen Angaben werden pro Jahr rund 265.000 Tonnen Lebensmittel gerettet.

Die Tafel Deutschland ist der Dachverband der über 960 Tafeln. Der gemeinnützige Verein vertritt die Interessen der Tafeln gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft und unterstützt mit praktischer Hilfe die Arbeit vor Ort. Die Tafel-Akademie ist die Bildungsakademie der Tafeln. Sie unterstützt das Engagement von Aktiven mit Bildungsangeboten. Viele Tafeln haben neben der Lebensmittelausgabe Zusatzangebote – einen warmen Mittagstisch, Nachhilfeunterricht oder Kinderbetreuung. Die Tafeln sind spendenfinanziert und selbst auf Unterstützung angewiesen.

veo

## Anzeige

### Sicherheit für ein aktives Leben.

Als Mitglied im Sozialverband Deutschland e.V. erhalten Sie exklusive Konditionen

5%  
Rabatt  
exklusiv  
für Sie

Die ERGO Unfallversicherung sorgt dafür, dass Ihre Lebensqualität auch nach einem schweren Unfall erhalten bleibt. Mit finanziellem Schutz und persönlicher Beratung. Unsere Unfallversicherung „Smart“ oder „Best“ können Sie ganz einfach um individuelle Bausteine erweitern.

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

**ERGO**  
Einfach, weil's wichtig ist.



Helfer\*innen der Berliner Tafel, hier bei der Lagerarbeit, verteilen monatlich 660 Tonnen Lebensmittel.



Viele Berechtigte haben Zuschlag nicht beantragt

## Längere Antragsfrist für Härtefallfonds

**Rentner\*innen mit DDR-Erwerbsbiografie oder Spätaussiedler\*innen können einmalig 2.500 Euro erhalten. Möglicherweise Berechtigte haben nun mehr Zeit, ihre Ansprüche zu prüfen, denn sie können Anträge nun bis Ende Januar 2024 stellen.**

Ehemals Beschäftigte in der DDR – etwa bei der Reichsbahn oder im Bergbau – sowie Menschen, die Teile ihres Arbeitslebens in der Sowjetunion verbracht haben, sind unter Umständen berechtigt, eine einmalige Sonderzahlung zu erhalten. In der Regel beträgt diese 2.500 Euro, in manchen Bundesländern sind auch 5.000 Euro möglich. Bedingung dafür ist unter anderem, dass die Höhe ihrer gesetzlichen Rente in der Nähe der Grundsicherung liegt.

Ursprünglich war die Frist zur Antragsstellung bei der Stiftung Härtefallfonds am 30. September 2023 ausgelaufen. Da laut der Stiftung aber viele der Berechtigten bisher noch keinen Antrag gestellt hätten, ist diese einmalig bis zum 31. Januar 2024 verlängert worden.

Die Bundesregierung geht von 50.000 bis 70.000 Berechtigten aus. Bis Mitte September seien jedoch lediglich 14.100 Anträge eingegangen. Durch die verlängerte Frist sollen mehr Menschen die Chance erhalten, ihre mögliche Ansprüche zu prüfen.

Anträge können per Post oder E-Mail an die Geschäftsstelle der Stiftung Härtefallfonds geschickt werden.

Informationen dazu, wer genau berechtigt ist und wie der Antrag gestellt werden muss, gibt es auf der Website des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unter [www.bmas.de](http://www.bmas.de) im Menü „Soziales“ im Bereich „Härtefallfonds“.

str

Prävention von und Aufklärung über Volkskrankheiten

## Neues Institut für öffentliche Gesundheit

**Die bekannte Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird 2025 vom neuen Institut für Prävention und Aufklärung in der Medizin abgelöst. Dieses soll durch Informationen dazu beitragen, Erkrankungen wie Krebs und Demenz vorzubeugen.**

Die öffentlichen Stellen für Gesundheit und Prävention werden neu aufgestellt. Die bisherige Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) soll bis 2025 in das neu gegründete Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) überführt werden. Dessen Aufgabe soll sein, über nicht übertragbare Krankheiten wie Demenz, Krebs und Herzmuskelerkrankungen zu informieren und sie zu verhindern.

Ursachen für diese liegen häufig im Lebenswandel und werden durch Risikofaktoren wie Übergewicht, ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung begünstigt.

Laut Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) sei das deutsche Gesundheitssystem zu stark auf die Behandlung bestehender Krankheiten ausgerichtet und konzentrierte sich zu wenig auf Vorbeugung und den Erhalt der Gesundheit. Deutschland gebe so viel wie kein anderes EU-Land für Gesundheit aus – trotzdem sei die Lebenserwartung nur Durchschnitt. Das neue Institut soll dazu beitragen, die öffentliche Gesundheit zu stärken und so auch die Kosten im Gesundheitssystem zu senken. Mit der Einrichtung ist Johannes Nießen, bisheriger Leiter des Gesundheitsamtes Köln, beauftragt. Das ebenfalls dem Gesundheitsministerium untergeordnete Robert Koch-Institut (RKI) erhält im Zuge der Neustrukturierung ebenso ein schärferes Profil und wird sich künftig auf die Bekämpfung von Infektionskrankheiten konzentrieren.



Foto: Volodymyr / Adobe Stock

**Rauchen ist ein Risikofaktor für vermeidbare Erkrankungen.**

str

Auf gesetzlich Krankenversicherte kommen erneut Anpassungen der Sätze zu

## Leicht steigende Beiträge 2024

**Auf gesetzlich Krankenversicherte kommen im nächsten Jahr voraussichtlich leicht steigende Beiträge zu. Der zuständige Schätzerkreis ermittelte eine rechnerisch nötige Erhöhung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages um 0,1 Punkte auf 1,7 Prozent. Auf dieser Basis will das Bundesgesundheitsministerium nun bis zum 1. November den durchschnittlichen Zusatzbeitrag für kommendes Jahr bekannt geben.**

Die genaue Höhe für die 58 Millionen gesetzlich Krankenversicherten und 16 Millionen beitragsfrei Mitversicherten legen die Krankenkassen selbst fest. Für 2023 liegt der formal festgelegte Orientierungswert bei 1,6 Prozent. Der Beitrag umfasst zudem den allgemeinen Satz von 14,6 Prozent des Bruttolohns, den Arbeitgebende und Arbeitnehmende sich teilen.

Laut Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) konnte die Finanzierungslücke klein gehalten werden. Der Schätzerkreis gehe von einer Größenordnung von 3,2 Milliarden Euro aus. Die Kassen waren im Sommer noch von einem Defizit von 3,5 Milliarden bis 7 Milliarden Euro für 2024 ausgegangen. Daraus hätte sich beim durchschnittlichen Zusatzbeitrag ein Anstieg von 0,2 bis 0,4 Prozentpunkten ergeben.

Für 2023 hatte der Bundestag wegen eines sonst erwarteten Defizites von 17 Milliarden Euro



Foto: zest\_marina / Adobe Stock

**Für einkommensschwache Haushalte ist jede Belastung eine zu viel.**

eine Extra-Finanzspritze beschlossen. Das Geld kam unter anderem aus Kassenreserven und einem Anstieg beim Zusatzbeitrag von 0,15 Punkten auf 1,51 Prozent. Der Bund stockte seinen Zuschuss von 14,5 Milliarden Euro um zwei Milliarden Euro auf; Pharmabranche und Apotheken wurden mit höheren

Abschlägen herangezogen.

Der SoVD ist der Auffassung, dass jede zusätzliche Belastung eine zu viel ist – besonders für finanziell Benachteiligte, die überproportional unter der Inflation leiden. Er mahnt, beim Bundeshaushalt stärker die Einnahmenseite im Blick zu haben, etwa durch Umverteilung.

veo

Grundsicherungsbezug wächst im Osten – SoVD für armutsfestes Rentenniveau

## Mehr Rentner\*innen in Armut

**Die Statistik ist eindeutig: Zehn Prozent mehr Rentner\*innen erhalten aktuell Grundsicherung im Alter als im vergangenen Jahr. Für viele reicht die Rente nicht zum Leben. Der SoVD setzt sich für Reformen ein, um das Rentenniveau langfristig anzuheben.**

Fast 700.000 Menschen im Rentenalter erhielten im Juni 2023 Leistungen aus der Grundsicherung. Damit liegt dieser Wert etwa zehn Prozent höher als ein Jahr zuvor. Das geht aus Daten des Statistischen Bundesamtes hervor, die die Linksfraktion im Bundestag angefragt hatte.

Gründe sind die alternde Bevölkerung mit immer mehr Rentenbeziehenden, zu niedrige Altersrenten nach dem Arbeitsleben und Geflüchtete aus der Ukraine im Rentenalter, die seit Anfang des Jahres Leistungen der Grundsicherung erhalten können.

Bei einer niedrigen Rente, in der Regel weniger als 1.000 Euro, und wenn andere Leistungen wie etwa das Wohngeld nicht ausreichen, um das Existenzminimum zu sichern, kann ein Anspruch auf Grundsicherung im Alter bestehen. Diese enthält – analog zum Bürgergeld – einen Regelsatz zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes, trägt Teile der Kosten der Unterkunft und Heizung



Foto: rudolfgeiger / Adobe Stock

**Bei immer mehr älteren Menschen reicht die Rente nicht mehr aus, um den Lebensunterhalt zu sichern.**

und übernimmt Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge.

Besonders stark stieg die Zahl der Grundsicherungsbeziehenden in den ostdeutschen Bundesländern. In Sachsen gab es ein Plus von 22,8 Prozent, im Westen meldeten Niedersachsen und das Saarland einen Anstieg von jeweils 11,3 Prozent.

Der SoVD blickt mit Sorge auf die wachsende Altersarmut.

Dabei ist außerhalb der Statistik von einer hohen Dunkelziffer von Rentner\*innen in Armut auszugehen, die ihren Anspruch auf Grundsicherung im Alter nicht wahrnehmen.

Auf der Themenseite [www.die-bessere-rente.de](http://www.die-bessere-rente.de) hat der SoVD Vorschläge gesammelt, wie das Rentensystem armutsfest und zukunftsfähig gestaltet werden kann.

str



Bei körperlicher oder sexualisierter Gewalt spielt Spurensicherung eine wichtige Rolle

Vertrauliche Spurensicherung

# Anspruch auf unkomplizierte Hilfe

## Niedersachsen geht voran

Ein Übereinkommen des Europarates verpflichtet Deutschland dazu, Frauen vor allen Formen von Gewalt zu schützen. Die sogenannte Istanbul-Konvention sieht zu diesem Zweck unter anderem auch rechtsmedizinische Untersuchungen vor. Diese sollen eine vertrauliche Spurensicherung ermöglichen, ohne dass Betroffene zuvor eine Strafanzeige stellen müssen. Die Kosten hierfür könnte die gesetzliche Krankenversicherung übernehmen. Doch an der Umsetzung in den einzelnen Bundesländern hapert es weiterhin.

Gewalt innerhalb der Familie oder in Partnerschaften wird häufig nicht zur Anzeige gebracht. Gründe hierfür können Scham oder bestehende Abhängigkeiten sein. Dennoch ist es richtig und wichtig, erlittenes Unrecht zu dokumentieren. Als erstes Bundesland hat Niedersachsen nun die Kostenübernahme einer verfahrensunabhängigen Beweissicherung geregelt. Deren Finanzierung übernimmt ab dem 1. Januar 2024 die gesetzliche Krankenversicherung (GKV).

Bei dem Verdacht auf Misshandlung oder sexualisierte Gewalt finanzieren die gesetzlichen Krankenkassen eine vertrauliche Sicherung von Beweisen. So sieht es zumindest eine im Masernschutzgesetz enthaltene Regelung vor. Betroffene könnten nach einer medizinischen Untersuchung somit Spuren sicherstellen lassen, ohne zeitgleich die Polizei einschalten zu müssen. Zu den vorgesehenen Leistungen gehören dabei die Untersuchung auf K.-o.-Tropfen, eine Dokumentation der Verletzungen und die Lagerung (Asservierung) von Beweismitteln.



Foto: StockPhotoPro/Adobe Stock

Die medizinische Versorgung und Untersuchung Gewaltbetroffener entspricht in Deutschland oft nicht den notwendigen Standards.

In Kraft trat das Gesetz vor über drei Jahren. Verantwortlich für dessen Umsetzung sind die Bundesländer. Ihnen obliegt es, über die Details mit den Krankenkassen zu verhandeln. Mit Ausnahme Niedersachsens (siehe rechts) stehen entsprechende Verträge bisher jedoch nur in Baden-Württemberg und in Nordrhein-Westfalen kurz vor dem Abschluss.

Einen wichtigen Beitrag zu diesen Verhandlungen leistet die Rechtsmedizin. Denn ohne die Beachtung forensischer Standards sind viele ärztliche Befunde vor Gericht nicht verwertbar. jos

In Niedersachsen ging bereits im Jahr 2012 das Netzwerk ProBeweis an den Start. Dieses ermöglicht Betroffenen auch ohne vorherige Anzeige, Verletzungen zu dokumentieren und Beweise vertraulich zu sichern. Hierfür sind landesweit in mehr als 40 Kliniken geschulte Ärzt\*innen im Einsatz und sichern Spuren. Diese werden im Anschluss für mindestens drei Jahre aufbewahrt, Fotos und Dokumentationsbögen sogar für 30 Jahre – für den Fall, dass sich Betroffene doch noch zu einer Strafanzeige entschließen. jos

 **Interview**

# „Sonst stünde Aussage gegen Aussage“

Nicht jede Frau kann oder will nach einer Vergewaltigung Anzeige bei der Polizei erstatten. Für ein späteres Gerichtsverfahren ist es dennoch wichtig, Spuren zeitnah zu dokumentieren – bevor diese nicht mehr sichtbar sind. Mit dieser Problematik befasst sich Prof. Dr. med. Tanja Germerott bereits seit Langem. Im Interview mit der SoVD-Zeitung „Soziales im Blick“ schildert die Leiterin des Institutes für Rechtsmedizin der Uni Mainz, warum eine verfahrensunabhängige Beweissicherung im Interesse der Betroffenen ist.

Zunahme häuslicher Gewalt

## Vieles bleibt im Dunkeln

Für viele Menschen in Deutschland gehört Gewalt im eigenen Zuhause leider zu ihrem Alltag. Diesen traurigen Umstand machte zuletzt die Polizeiliche Kriminalstatistik deutlich. Diese wies im Bereich der häuslichen Gewalt für 2022 eine Zunahme der Opferzahlen um 8,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr aus. Betroffen davon waren zum überwiegenden Teil Frauen.

Besorgniserregend ist, dass diese Zahlen lediglich die polizeilich erfassten Taten widerspiegeln, während viele Vorfälle vermutlich nicht zur Anzeige gebracht werden. Eine Studie geht nun der Frage nach, wie groß das sogenannte Dunkelfeld ist. Die Untersuchung „Lebenssituation, Sicherheit und Belastung im Alltag“ verantworten das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das Bundesministerium des Innern und für Heimat sowie das Bundeskriminalamt. Deutschlandweit sollen hierfür rund 22.000 Menschen befragt werden. Erste Ergebnisse liegen voraussichtlich 2025 vor. jos

**\_\_\_ Können Sie Ihre Arbeit in wenigen Worten beschreiben?**

Wir sichern unter rechtsmedizinischen Aspekten Spuren und Verletzungen. Falls es zu einem Verfahren kommt, können wir dann anhand der Befunde die Angaben der Frau untermauern. Sonst stünde im Zweifel Aussage gegen Aussage. Deshalb ist es wichtig, sich zeitnah in ärztliche Behandlung zu begeben.

**\_\_\_ Sind Krankenhäuser hierfür eine gute Anlaufstelle?**

Die Frage ist, wie weit das ärztliche oder das medizinische Personal vor Ort mit der Thematik vertraut ist. Natürlich wollen die Frauen erst einmal Verletzungen versorgen lassen oder etwaige Krankheiten oder eine Schwangerschaft abklären. Nicht alle denken dabei auch gleich an eine Strafverfolgung. Leider gab es durchaus schon Einzelfälle aus Kliniken, die eine Untersuchung abgelehnt haben, weil die Frau nicht auch zeitgleich eine Anzeige erstatten wollte. Damit aber nimmt man den Betroffenen ihre Selbstbestimmung. Ich finde, Frauen müssen nach einer Vergewaltigung die Kontrolle darüber haben dürfen, welche Schritte sie gehen wollen und was sie sich zutrauen.

**\_\_\_ Worauf kommt es denn**

**aus Ihrer Sicht bei einer Untersuchung an?**

Die behandelnde Person muss zunächst einmal wissen, wie man eine Verletzung richtig dokumentiert und wie man Spuren sichert. Hierfür werden unter anderem DNA-freie Tupfer benötigt, wie sie etwa auch die Polizei verwendet. Diese sind aber in Praxen oder Kliniken im Normalfall nicht vorrätig. Außerdem stellt sich die Frage, was mit den asservierten Materialien geschieht, wenn diese vielleicht erst sehr viel später zur Strafverfolgung benötigt werden.

**\_\_\_ Eine Strafanzeige erfolgt also möglicherweise erst nach Wochen oder Monaten?**

Teilweise reden wir auch von Jahren. Wir sehen das etwa bei jungen Menschen, die in ihrer Kindheit Übergriffe erlebt haben und sich erst viele Jahre später trauen, darüber zu sprechen. Deshalb ist es wichtig, die vorhandenen Spuren zu sichern. Diese kann man, wenn sie entsprechend gelagert wurden, auch nach vielen Jahren noch untersuchen.

**\_\_\_ Das heißt, die medizinische Untersuchung sollte eine spätere Strafverfolgung von vornherein mitdenken?**

Absolut. Und wir haben den glücklichen Umstand, dass eine solche vertrauliche Spurensicherung im Masernschutzgesetz als Leistung der Krankenkassen aufgeführt ist und somit auch bezahlt wird. Jetzt ist jedes Bundesland aufgefordert, hierfür die Strukturen zu schaffen.

**\_\_\_ Wie schnell könnten denn Anlaufstellen entstehen?**

Prinzipiell kann man jede Klinik einbinden. Man braucht dort neben dem Material vor allem das spezifische Wissen. Themen wie Verletzungsdokumentation und Spurensicherung sind ja nur ein kleiner Teil des Medizinstudiums. Und auch bei fachärztlichen Weiterbildungen nimmt das Thema Vergewaltigung nicht unbedingt einen großen Stellenwert ein.

**\_\_\_ Der Stellenwert scheint insgesamt nicht hoch zu sein. Sonst wären wir doch längst weiter, oder?**

Das finde ich schwierig zu beurteilen. Man muss vielleicht etwas zurückschauen. Die Vergewaltigung in der Ehe zum Beispiel ist erst seit 1998 überhaupt ein Straftatbestand. Das ist noch gar nicht so lange her. Natürlich kann man sagen, das hätte viel früher passieren müssen, aber man sollte dabei auch die positiven Entwicklungen nicht vergessen.

**\_\_\_ Wie erleben Sie den beruflichen Umgang mit Menschen,**



Tanja Germerott

**die Gewalt erfahren mussten?**

Für mich geht es darum, was den Betroffenen hilft und was ihnen guttut. Ich habe es oft erlebt, dass diese dankbar waren, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt. Aus diesen Gesprächen weiß ich, wie wichtig die Beweissicherung ohne Strafanzeige ist. Viele Frauen sagten, es sei gut, dass sie nun etwas in der Hand hätten, falls es noch einmal zu Gewalt kommt. Dabei ging es dann um den häuslichen oder partnerschaftlichen Bereich. Das gab ihnen eine gewisse Sicherheit. Vielen hat es auch geholfen, darüber zu reden. Nicht, dass die Situation dadurch aufgelöst oder das Erlebte verarbeitet wäre. Aber für die Betroffenen war das schon ein ganz großer Schritt, einmal alles losgeworden zu sein. Das fand ich immer sehr eindrucksvoll. Joachim Schöne





Banken schließen Ältere oft aus

## Kein Kredit

Ältere Menschen werden bei der Kreditvergabe oft diskriminiert. Das besagt eine Studie des Instituts für Finanzdienstleistungen (iff). Sie wurde von der Antidiskriminierungsstelle des Bundes gefördert. Bei Konsum- und Immobilienkrediten liegt die Altersgrenze im Schnitt bei 67 Jahren. Bei der stichprobenartigen Umfrage bei 100 Banken und Versicherungen bestätigten 55 Prozent die Altersgrenzen bei der Vergabe von Konsumkrediten. 71 Prozent bestätigten sie für Immobilienkredite. Ursächlich für Benachteiligungen aufgrund des Alters sind zudem Filienschließungen. Im Zuge der Digitalisierung würden Kreditanträge von älteren Personen zum Teil ohne individuelle Prüfungen abgelehnt. *veo*

Eltern geben das Erlebte weiter

## Vorlesen prägt

Wem als Kind selbst vorgelesen worden ist, der liest mit großer Wahrscheinlichkeit auch seinen Kindern vor – und umgekehrt. Das ist das Ergebnis einer Studie des Instituts für Lese- und Medienforschung der Stiftung Lesen. In bundesweit mehr als einem Drittel der Familien lesen Eltern ihren ein- bis achtjährigen Kindern selten oder nie vor. Für die Studie waren 833 Eltern in persönlichen Gesprächen befragt worden. Dabei ging es nicht nur um das Vorlesen, sondern gerade bei den kleinen Kindern auch um das gemeinsame Betrachten von Bilderbüchern und das Erzählen zu den Bildern. *veo*

Vorsorge auch in der Apotheke?

## Check für Junge

Vorsorgeuntersuchungen zu Bluthochdruck, Cholesterin und Diabetes sollen nach Plänen von Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach (SPD) bald auch in Apotheken erfolgen können. Für junge Menschen würde so die Hemmschwelle sinken, sich durchchecken zu lassen. Ein Gesetz solle künftig Apotheken mit einbeziehen. Konkret sollen die Krankenkassen den Altersgruppen der 25-, 35- und 50-Jährigen einmalig einen „Voucher“ schicken, mit dem sie unangemeldet in die Apotheke gehen können, um die Untersuchungen zu machen. Im Erwachsenenalter solle dreimal ein solches Screening stattfinden. Verpflichtend ist es nicht. *veo/dpa*

SoVD kritisiert FDP-Vorschlag zu Kürzungen für alle statt Senken der Einkommensgrenze

## „Erhöhung des Elterngeldes ist überfällig“

**Bundesfamilienministerin Lisa Paus (Bündnis 90 / Die Grünen) will das Elterngeld für Besserverdienende ab einem gemeinsamen Brutto-Einkommen von 180.000 Euro streichen. Über ihren Vorstoß wurde wochenlang kontrovers diskutiert. Jetzt fordert die FDP stattdessen grundsätzliche Kürzungen der Bezugszeit und erntet dafür Kritik von allen Seiten. Auch der SoVD hat sich in die Debatte eingebracht und wurde hierzu in den Medien zitiert. Ein entsprechendes Positionspapier stellte der Verband vor Kurzem im Rahmen einer Anhörung vor.**

Nach dem bisherigen Gesetzentwurf der Bundesregierung soll das Elterngeld, das Mütter und Väter als Lohnersatzleistung erhalten, wenn sie nach der Geburt eines Kindes zu Hause bleiben, nur noch an Paare gehen, die zusammen ein zu versteuerndes Jahreseinkommen von maximal 180.000 Euro brutto oder 150.000 Euro netto haben. Dadurch könnte der Bund perspektivisch bis zu 500 Millionen Euro im Jahr sparen.

Auch ein Parallelbezug von Elterngeld nach den ersten zwei Monaten soll künftig nicht mehr möglich sein. Ausnahmen soll es für Familien mit Zwilling- und Mehrlingsgeburten geben.

### FDP will Gesamtanspruch für alle Eltern senken

Die FDP befürchtete vor allem für ihre Wähler\*innen Nachteile und präsentierte ihren Gegenvorschlag. Darin soll die Einkommensgrenze für den Bezug, die bislang bei 300.000 Euro liegt, unangetastet bleiben. Stattdessen fordert Bundesfinanzminister Christian Lindner (FDP), der Gesamtanspruch könnte grundsätzlich für alle Elternpaare von 14 auf 12 Monate gesenkt werden – und zwar für alle Paare. Auch die Vorgabe, dass jeder Elternteil mindestens zwei Monate Elterngeld in Anspruch nehmen muss, wenn ein Paar die volle



Foto: Marko Geber / Adobe Stock

**Eine Kürzung des Elterngeldbezuges für alle würde nicht im Einklang mit den Versprechen aus dem Koalitionsvertrag stehen.**

Höhe ausschöpfen will, könnte nach Vorstellungen der FDP entfallen. Eltern, die im ersten Monat nach der Geburt parallel Elterngeld beziehen wollen, will die FDP-Fraktion hingegen mit einem zusätzlichen 13. Elterngeldmonat und einem Bonus von 500 Euro unterstützen.

### Gegenvorschlag wird als sozial ungerecht empfunden

Gegen die vorgeschlagenen Kürzungen der Elterngeldmonate zugunsten der Beibehaltung der Einkommensgrenze von 300.000 Euro gab es heftige Kritik aus den Fraktionen. Die Vorschläge wurden vielfach als „sozial ungerecht“ bezeichnet – zumal der Koalitionsvertrag die Ausweitung und Dy-

namisierung des Elterngeldes vorsieht.

Auch aus Sicht des SoVD ist der Vorschlag gänzlich inakzeptabel. „Mit dem Vorstoß soll wieder der Rotstift bei Familien mit geringen und mittleren Einkommen angesetzt werden, um Einsparungen zu erzielen“, kritisierte die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. „Das Gegenteil wäre jedoch angebracht: endlich mehr Elterngeld! 16 Jahre lang hat sich hier nichts getan.“

### Begrenzung der Bezugsdauer schafft praktische Probleme

Der SoVD kritisiert zudem, dass die Begrenzung des Elterngeldes von 12 auf 14 Monate für viele Eltern praktische

Probleme mit sich bringt. „Wenn man überhaupt einen Kitaplatz nach dem ersten Geburtstag bekommen hat, braucht man auch entsprechende Zeit für die Eingewöhnung, die durch die Kappung der Elterngeldmonate wegfallen würde.“

### Fehlende Anreize für gerechte Aufteilung der Sorgearbeit

Außerdem würden diejenigen Eltern und alleinerziehenden Frauen vergessen, für die es jetzt nach Jahren der Pandemie, in Zeiten von Inflation und wirtschaftlicher Unsicherheit ohnehin kaum reiche. „Für den SoVD ist eine Erhöhung des Elterngeldes, gerade für Familien, die wenig haben, überfällig.“

Aus Sicht des Verbandes fehlen in dem aktuellen Vorschlag zudem die Anreize für Väter, auch Elternzeit zu nehmen. Für eine gleichberechtigte Aufteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit müssten Rahmenbedingungen geschaffen werden, die ermöglichen, die beiden Bereiche partnerschaftlich über den Lebensverlauf hinweg zu teilen.

Der SoVD hat seine Positionen zum Elterngeld in die Debatte eingebacht und ein Positionspapier mit Reformvorschlägen veröffentlicht.

Das Positionspapier finden Sie zum Herunterladen auf der SoVD-Website unter [www.sovd.de/positionspapier-elterngeld](http://www.sovd.de/positionspapier-elterngeld).

*Veronica Sina*

Steuerklassen sind erster Reformschritt – Rentenansprüche teilen geht nur bedingt

## Bei Ehegattensplitting ans Alter denken

**Im Zusammenhang mit der Finanzierung des Elterngeldes diskutierte die Koalition über das Ehegattensplitting. Sie hatte eine steuerliche Reform vereinbart und führte ein „Faktorverfahren“ ein. Die jetzige Form ganz abzuschaffen – wie es auch der SoVD fordert –, lehnt vor allem die FDP ab. Dabei stützt die Regelung alte Rollen. Ohne Zusatzregelung ist die Frau oft nur Zuverdienerin ohne eigene Absicherung.**

Das Finanzamt addiert die Einkommen und teilt die Steuern: Je größer der Einkommensunterschied, desto mehr sparen Paare beim Ehegattensplitting. Doch es fördert Einverdiener-Ehen. Meist reduziert die Frau ihre Erwerbsarbeit für Haushalt, Kinder, Pflege. Vielen schadet das später – denn als Einheit gelten Paare für die Steuer, aber nicht für Sozialbeiträge. Hohe Besteuerung der Klasse V führt zu wenig Lohnersatzleistungen, kleines Gehalt zu wenig Rente. Und bei einer Scheidung muss man allein auskommen.

Das neue Faktorverfahren mit Steuerklassen-Kombination



Foto: Geber86 / Adobe Stock

**Die Steuererklärung macht selten Spaß. Wählen Paare die Klassen IV / IV mit Faktor, werden viele Frauen dabei weniger benachteiligt.**

IV/IV zur Wahl ist ein Schritt zu gerechter Steuerverteilung. Nun müssen die Klassen III/V ganz fallen, um Sorge- und Erwerbsarbeit zu teilen und alle abzuschichern, meint der SoVD. Er fordert Individualbesteuerung mit Kompensation und Übergangsregeln.

Die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) informiert derzeit, wie Ehe- und eingetragene Lebenspartner\*innen ihre Rentenansprüche teilen können: per Rentensplitting. Die Person mit den höheren Anwartschaften gibt der anderen so viel ab, bis sie gleich sind. Das geht nur unter Bedingungen und ist endgültig – dazu berät die DRV. *ele*



Unser Verband lebt vom ehrenamtlichen Engagement – Jury wählt monatlich vier Mitglieder – Kürung am „tag des wir“

# Wir suchen unsere SoVD-Superheld\*innen!

Wir im SoVD stehen fest an der Seite der Millionen Menschen, die in unserer Gesellschaft das Nachsehen haben. Mit lauter Stimme setzen wir uns in der Politik dafür ein, dass die Belange benachteiligter Menschen Berücksichtigung finden. Doch was wären wir ohne unsere Ehrenamtlichen? Ohne ihr freiwilliges Engagement würden wir als Verband auseinanderbrechen. Was Hunderte unserer über 600.000 Mitglieder tagtäglich leisten, ist heldenhaft. Es spielt sich meist im Verborgenen ab. Deshalb suchen wir sie: unsere SoVD-Superheld\*innen für soziales Engagement, Mitglieder in zweiter und dritter Reihe, die wir vorstellen und auszeichnen wollen für ihre Verdienste im Verband. Dabei ist Ihre Mithilfe gefragt!

Unsere Mitglieder in den Orts- und Kreisverbänden, die einander helfen und unterstützen, die Gemeinschaft und Solidarität täglich leben, oft seit Jahrzehnten – sie sind das Rückgrat unseres SoVD!

Das gilt für den heutigen, modernen aufgestellten SoVD ebenso wie für den Verband, als er noch Reichsbund hieß. Stellvertretend für andere soll deshalb das herausragende soziale Engagement einzelner SoVD-Mitglieder gewürdigt und ausgezeichnet werden. Dies kann innerhalb ihrer Gliederung nachbarschaftliche Hilfe sein, die Organisation von Gemeinschaftsnachmittagen, Gruppenreisen und Informationsveranstaltungen oder auch die unentgeltliche Beratung in sozial(rechtlich)en Angelegenheiten.

## Jury wählt ehrenamtliche Superheld\*innen aus

Jede Woche wollen wir mit einer Jury unter Vorsitz der SoVD-Vorstandsvorsitzenden Michaela Engelmeier, deren Idee und Herzensanliegen diese Aktion ist, vier SoVD-Superheld\*innen aussuchen.

Sie werden von uns benachrichtigt und alle in der Juni-Ausgabe der SoVD-Zeitung mit einem Foto und einer Kurzbeschreibung vorgestellt.

Unter allen SoVD-Superheld\*innen wählt die Jury drei aus, die stellvertretend für alle am 21. August 2024, dem „tag des wir“, nach Berlin eingeladen und als „SoVD-Superheld\*innen des Jahres“ gekürt werden. Die Preisträger\*innen erhalten eine Auszeichnung und einen Zuschuss zur Ortsverbandsarbeit.

Nun sind Sie und Ihre Initiative gefragt! Senden Sie uns Vorschläge für Mitglieder, die sich in Ihren Augen ehrenamtlich in besonderer Weise verdient gemacht haben. Für eine Berücksichtigung im Auswahlverfahren benötigen wir jeweils den Namen, Landesverband, Ortsverband, die Mitgliedsnummer sowie eine Beschreibung des ehrenamtlichen Einsatzes. *veo*



Ein schönes Beispiel für ehrenamtliches Engagement: Mitglieder des SoVD-Landesverbandes Berlin-Brandenburg nähten Herzkissen für Brustkrebspatientinnen.



Foto: Amonsak / Adobe Stock

Ehrenamtliches Engagement geschieht oft nicht im Rampenlicht.



## Vorschläge einreichen!

Bitte senden Sie uns Ihre Vorschläge entweder per E-Mail an: [SoVD-Superhelden@sovd.de](mailto:SoVD-Superhelden@sovd.de) oder postalisch an: SoVD-Bundesgeschäftsstelle, Stichwort „SoVD-Superhelden“, Büro SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin.

Eine eigene Nominierung ist nicht gestattet. Gegenseitige Vorschläge sind hingegen willkommen. Die SoVD-Superheld\*innen der Woche werden benachrichtigt und auf unseren Social-Media-Kanälen vorgestellt; die Preisträger\*innen rechtzeitig vor der Ehrung am 21. August 2024 informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Jeder frühere Monat im Ruhestand kostet 0,3 Rentenpunkte

## Abschläge möglichst ausgleichen

Wer früher als regulär in Rente gehen will, muss Abschläge in Kauf nehmen. Für jeden Monat, den man früher in den Ruhestand geht, gibt es 0,3 Prozent weniger Punkte. Diese Abschläge können durch Sonderzahlungen ganz oder teilweise ausgeglichen werden. Wer den Antrag noch im Jahr 2023 stellt, kann Geld sparen. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) hin.

Die Berechnung der Sonderzahlungen ist an die Lohnentwicklung gekoppelt. Für 2024 ergibt sich daraus ein um rund fünf Prozent höherer Betrag. Wer früh genug dran ist, zahlt daher weniger.

Wer den Antrag noch bis Jahresende stellen möchte, muss mindestens 50 Jahre alt sein und die Voraussetzungen für eine vorgezogene Altersrente erfüllen. Der entsprechende Antrag (V0210) wird an den zuständigen Rentenversicherungsträger gestellt. Den richtigen Träger findet man unter anderem im Briefkopf des letzten Anschreibens von der Deutschen Rentenversicherung. Mit der Renteninformation wird man Jahr für Jahr über den aktuellen Stand der jeweiligen Rentenansprüche informiert.

Auf den Antrag hin gibt es Auskunft über die maximal mögliche Sonderzahlung. Wird diese innerhalb von drei Monaten überwiesen, gelten die bei Antragstellung günstigeren Konditionen und nicht der höhere Wert von 2024.



Foto: Maria / Adobe Stock

Weil die Berechnung von Ausgleichszahlungen an die Lohnentwicklung gekoppelt ist, kann man mit einem Antrag 2023 noch sparen.

here Wert von 2024.

Gut zu wissen: Antrag und Auskunft verpflichten noch nicht zur Zahlung selbst. Und auch wer die Sonderzahlungen geleistet hat, ist nicht verpflichtet, die vorgezogene Altersrente auch tatsächlich in Anspruch zu nehmen. Sollte man sich dagegen entscheiden, erhöht sich bei ei-

nem späteren Rentenbeginn die monatliche Rente. Eine Erstattung ist aber nicht möglich.

Zu diesem Thema informiert die Rentenversicherung auch auf ihrer Internetseite unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) oder am kostenlosen Servicetelefon unter der Nummer: 0800/10 00 48 00. *veo/dpa*

Neues Gesetz soll das Berufsfeld attraktiver machen

## Geld fürs Pflegestudium

Die Gesellschaft in Deutschland wird älter, es gibt immer mehr Pflegebedürftige. Doch in allen Bereichen fehlen Pflegekräfte; bis 2030 eine halbe Million, berechnete das Institut der deutschen Wirtschaft (IW). Die Berufe müssen insgesamt mehr Anreize geben.

Vor allem Einsteiger\*innen locken soll die hochschulische Ausbildung: Pflege als Studium gibt es künftig nur noch „dual“. Dafür erhalten Studierende in der ganzen Zeit eine „angemessene Vergütung“, um unabhängig zu sein. Der praktische Teil wird in die berufliche Ausbildung integriert und über die Ausgleichsfonds der Länder finanziert. Das sieht das „Pflegestudiumstärkungsgesetz“ der Regierung vor, das der Bundestag im Oktober beschlossen hat; der Bundesrat muss noch zustimmen.

Der SoVD nahm dazu im Ausschuss für Gesundheit Stellung. Der Verband findet es richtig, die Hochschulausbildung zu stärken.

Doch dürfe das die berufliche Ausbildung nicht entwerten, die Vielfalt der Pflegeberufe sei zu betonen. Und sie müssten insgesamt attraktiver werden, auch durch bessere Lohn- und Arbeitsbedingungen. Neben Berufsanfänger\*innen könnte das viele zur Rückkehr bewegen.

Das Gesetz erleichtert zudem die Anerkennung ausländischer Abschlüsse. Und noch mehr regelt es gleich mit: Apotheken etwa können knappe Kindermedikamente einfacher austauschen und Eltern erhalten auch 2024 und 2025 für mehr Tage Kinderkrankengeld. *ele Details auf [www.sovd.de](http://www.sovd.de) unter „Politik“ bei „Stellungnahmen“.*



Foto: oneinchpunch / Adobe Stock

Gibt es bald mehr studierte Pflegefachkräfte in Deutschland?



Am 19. November ist Volkstrauertag

## Gedenken an die Opfer von Krieg und Gewalt

Jeweils eine Woche vor Totensonntag begeht Deutschland den Volkstrauertag. In diesem Jahr fällt der staatliche Gedenktag auf den 19. November. An diesem Sonntag stehen die Versöhnung und die Verständigung der Menschen über politische und kulturelle Grenzen hinweg im Mittelpunkt.

Ursprünglich diente dieser Tag dem Gedenken an die gefallenen deutschen Soldaten des Ersten Weltkrieges. Allerdings widmet sich der Volkstrauertag bereits seit 1952 den Opfern von Krieg und Gewalt überall auf der Welt. Durch den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine wie auch den Krieg in Nahost fällt dem Gedenktag in diesem Jahr eine besondere Aufmerksamkeit zu.

Im Deutschen Bundestag findet am Volkstrauertag eine zentrale Gedenkstunde statt. In vielen Städten und Gemeinden wehen zudem die Flaggen vor öffentlichen Gebäuden auf Halbmast.



Foto: DenisNata / Adobe Stock

**Die Leiden des Krieges und die Hoffnung auf Versöhnung kennzeichnen den Volkstrauertag.**

## SoVD im Gespräch



Der SoVD ist Mitglied im Bündnis Kindergrundsicherung, in dem Vertreter\*innen aus Politik und Verwaltung Lösungen erarbeiten. Der Verband wird hier vertreten durch Dr. Simone Real, stellvertretende Leiterin der Abteilung Sozialpolitik des Bundesverbandes. Vor Kurzem fand das erste Parlamentarische Frühstück des Bündnisses Kindergrundsicherung statt.

## SoVD nimmt an Bündnis-Frühstück teil

Im Oktober fand in Berlin das erste Parlamentarische Frühstück des Bündnisses Kindergrundsicherung statt, in dem auch der SoVD Mitglied ist. Vertreter\*innen aus Politik und Verwaltung brachten sich mit Diskussionsbeiträgen zum Gesetzentwurf zur Einführung einer Kindergrundsicherung ein. Leider ist dieses Ziel immer noch nicht erreicht worden. Es findet nach wie vor keine systematische Definition des kindlichen Existenzminimums statt. Darüber hinaus ist noch nicht abzuschätzen, ob es im parlamentarischen Verfahren zu echten Leistungserhöhungen kommt. Nur mit spürbaren Leistungserhöhungen hätte die Reform ihren Namen wirklich verdient. Aus diesen Gründen macht sich der SoVD im Gespräch weiterhin mit Politiker\*innen der Fraktionen im Bundestag (SPD, CDU, FDP, Bündnis 90/Die Grünen und Linke) für eine echte Kindergrundsicherung stark.

## Urteil aus dem Sozialrecht

# Recht auf passende Wohnung

Das Landessozialgericht Niedersachsen-Bremen hat das Jobcenter Bremen dazu verurteilt, die Kosten für eine behindertengerechte Wohnung zu übernehmen, obwohl die Miete knapp über dem vorgesehenen Satz für eine angemessene Unterkunft liegt.

Im konkreten Fall suchte eine alleinerziehende Mutter eine passende Wohnung für sich und ihre fünf Kinder im Alter zwischen neun und 22 Jahren. Dabei ist ihr ältester Sohn schwerbehindert und kann sich nur im Rollstuhl fortbewegen.

Die Familie lebte bisher in einer 83 Quadratmeter großen Vier-Zimmer-Wohnung im Obergeschoss eines Mehrfamilienhauses. Um dem ältesten Sohn zu ermöglichen, die Wohnung zu verlassen, musste dieser durch das Treppenhaus getragen werden. Die Familie fand eine neue, barrierefreie Wohnung für einen Mietpreis von 1.425 Euro. Das Jobcenter lehnte die Übernahme der Mietkosten zunächst ab, da diese die Höchstgrenze von 1.353 Euro überschritten.

Das Landessozialgericht verpflichtete das Jobcenter je-



Foto: Chudakov / Adobe Stock

**Für eine rollstuhlgerechte Wohnung muss das Jobcenter auch eine etwas höhere Miete übernehmen, urteilte das Landessozialgericht.**

doch zur Zahlung der höheren Summe. Aus Sicht des Senates seien die Kosten wegen der besonderen Situation der Familie angemessen. Die Chance

einer sechsköpfigen Familie, eine andere, passende, rollstuhlgerechte Wohnung zu finden, sei „sehr gering“ (Az.: L 13 AS 185 / 23 B ER). str/dpa

## SH Schleswig-Holstein

# Großer Spaß für Jung und Alt

Nach der langen Corona-Pause konnte der SoVD Schleswig-Holstein Ende September endlich wieder seinen beliebten Familientag veranstalten. In die Tolk-Schau kamen hierzu fast 700 SoVD-Mitglieder mit ihren Familien und verbrachten einen unvergesslichen Tag in dem Freizeitpark.

Vor allem die kleinen Besucher\*innen nutzten die Attraktionen des Parks an diesem Familientag ausgiebig. Beliebt war auch die Grillwiese des SoVD. Eine lange Schlange bildete sich am Glücksrad, während bei den zahlreichen Spielmöglichkeiten für die ganz Kleinen im Zelt einiger Trubel herrschte. Weil Spielen hungrig macht, waren für jeden Gast zwei Würstchen reserviert. Die fleißigen Helfer\*innen aus dem

Haupt- und Ehrenamt brachten diese am Grill dann auf die richtige Temperatur.

Dabei hatte es zunächst gar nicht danach ausgesehen, als könnte es ein schöner Tag werden: Der Aufbau der Zelte fand noch im Regen statt. Mit der Ankunft der Gäste klarte es dann aber zum Glück auf, sodass diese bald alle Attraktionen des Familienparks bei schönstem Sonnenschein nutzen konnten.

Wegen eines am späten Nachmittag einsetzenden Platzregens musste der Aufbau dann aber für viele doch ganz schnell gehen. Und auch die Helfer\*innen hatten alle Hände voll zu tun, den Abbau unter den widrigen Bedingungen zu bewältigen. Zu diesem Zeitpunkt waren aber die meisten Kinder schon müde gespielt und auf dem Heimweg. Es war ein schöner Tag und ganz sicher nicht der letzte Familientag.



Der Familientag lockte mit diversen Spielmöglichkeiten und möglichen Gewinnen beim Glücksrad.



Betreuung nahestehender Menschen kostet Kraft und macht unter Umständen krank

# Entlastung für pflegende Angehörige

**In Deutschland sind rund fünf Millionen Menschen pflegebedürftig. Vier von fünf Betroffenen werden zu Hause versorgt – von Angehörigen oder auch durch Pflegedienste. Mehrheitlich Frauen verzichten hierfür oftmals auf eine Berufstätigkeit und nehmen geringere Rentenansprüche in Kauf. Bei aller Opferbereitschaft sollten Pflegende jedoch auch auf ihre eigene Gesundheit achten.**

Wer im Alter oder aufgrund einer Erkrankung auf Hilfe angewiesen ist, möchte meist am liebsten in der vertrauten Umgebung betreut werden. Gelingen kann das durch nahe Angehörige, die hierfür jedoch Einschränkungen in ihrem eigenen Alltag in Kauf nehmen müssen. Sie verzichten häufig auf Freizeit, müssen private Kontakte einschränken und reduzieren ihre Berufstätigkeit.

Besonders belastend kann die Pflege demenziell erkrankter Personen sein, etwa wenn diese sich aggressiv verhalten oder Wahnvorstellungen entwickeln. Da zudem nicht selten ein Engagement „rund um die Uhr“ gefordert ist, sollten Pflegende die eigene Gesundheit nicht aus dem Auge verlieren. Es ist wichtig und ratsam, mit den eigenen Kräften zu haushalten und sich frühzeitig nach Möglichkeiten der



**Eine Ampel zeigt Belastungen in der Pflege auf. Mehr dazu online unter: <https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel>.**

Beratung und Entlastung umzusehen. Denn nur wer in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen, kann sich letztlich auch um andere kümmern.

## Selbsterkenntnis mithilfe der Angehörigenampel

Eine einfache Möglichkeit, körperliche und seelische Belastungen in einem Selbsttest zu überprüfen, bietet die Angehörigenampel. Dabei können Angehörige anhand von Fragen abschätzen, mit welchen gesundheitlichen Folgen sie unter Umständen rechnen müssen. Auf der Grundlage ihres persönlichen Ergebnisses erhalten sie zudem Empfehlungen, wie sie ihre Situation als Pflegende verbessern können. Die Ampel basiert auf einem wissenschaftlichen Verfahren des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen (*mehr Details unten links*).

## Angebote zur Entlastung sind oftmals unbekannt

Dem Pflegereport der Krankenkasse DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2022 zufolge werden Unterstützungsangebote häufig allein aus Unwissenheit nicht genutzt. Das macht deutlich, wie dringend zum Beispiel die Überführung von Kurzzeit- und



Foto: Lightfield Studios / Adobe Stock

**Private Pflege ist häufig körperlich und seelisch belastend.**

Verhinderungspflege in ein flexibles Entlastungsbudget wäre. Der SoVD hatte einen solchen gemeinsamen „Topf“ vehement gefordert und sich damit letzt-

lich auch in der politischen Diskussion durchgesetzt. Kommen soll die Verbesserung allerdings erst zum 1. Juli 2025.

*Joachim Schöne*



Wie hoch ist der tatsächliche Pflegebedarf? Und wofür wird Unterstützung benötigt? Bei diesen Fragen kann das Pflegetagebuch des SoVD weiterhelfen. Erhältlich ist es über die SoVD-Geschäftsstelle vor Ort oder online unter: [www.sovd.de/pflegetagebuch](http://www.sovd.de/pflegetagebuch).



Rentenversicherung warnt

## SMS-Betrug

Eine SMS kündigt ein Geschenk der Rentenversicherung an? Wer da stutzig wird, ist es zu Recht. Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) warnt vor einer neuen Betrugsmasche: Rentner\*innen würden hierbei per SMS-Nachricht über eine angebliche Rückerstattung oder einen Bonus informiert und aufgefordert, einen Link anzuklicken. Betrüger\*innen versuchten hiermit, an persönliche Daten oder Bankverbindungen zu kommen. In keinem Fall solle man seine Daten preisgeben oder Geld überweisen. Versicherte können sich bei Fragen an die Rentenversicherung wenden. *veo*

Stationäre Behandlungen

## Weniger Betten

Die Zahl der Krankenhaus-Behandlungen liegt weiter unter dem Niveau vor der Pandemie. 2022 wurden 16,8 Millionen Patient\*innen stationär behandelt, wie das Statistische Bundesamt vor Kurzem mitteilte. Das waren 0,4 Prozent mehr als 2021, aber 13,4 Prozent weniger als im Vor-Corona-Jahr 2019.

Im Jahresdurchschnitt waren in deutschen Kliniken 480.382 Betten aufgestellt, darunter 26.327 Intensivbetten. Das waren 0,7 Prozent weniger insgesamt und 3,6 Prozent weniger auf Intensivbetten als im Vorjahr.

Die Betten waren insgesamt zu 69 Prozent ausgelastet, auf Intensivstationen zu 68,7 Prozent. Vor der Pandemie 2019 hatte die Auslastung insgesamt bei 77,2 Prozent gelegen. In den Corona-Jahren 2020 und 2021 war sie auf 67,3 Prozent beziehungsweise 68,2 Prozent gesunken.

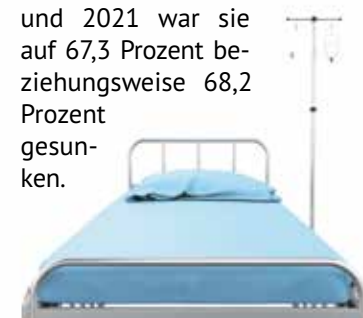


Foto: nerthuz / Adobe Stock

Patient\*innen lagen im Schnitt 7,2 Tage im Krankenhaus. Die durchschnittliche Behandlungsdauer ist 2018 unverändert. Die Dauer des Aufenthaltes variiert stark: In der Inneren Medizin und der Allgemeinchirurgie, wo die meisten Fälle behandelt werden, waren es 2022 nur 5,2 beziehungsweise 5,3 Tage. In den psychiatrischen Fachabteilungen lagen die Verweildauern zwischen 24,1 und 43,9 Tagen. *veo*

Reportage-Reihe „Armes reiches Deutschland“ thematisiert soziale Ausgrenzung

# Abgehängt – trotz Fleiß und Arbeit

**Laut Statistischem Bundesamt sind mehr als 17 Millionen Menschen in Deutschland von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht. In mehreren Reportagen widmet sich nun das ZDF dieser beschämenden Tatsache. Dabei geht es unter anderem um Selbstständige und um Geringverdienende im Dauerstress, die allen Bemühungen zum Trotz nicht auf einen grünen Zweig kommen.**

Ständig Geldsorgen und nie Zeit für sich: Für viele Menschen in Deutschland ist das trauriger Alltag. Alleinerziehende Frauen sind hierbei anteilmäßig am stärksten von Armut bedroht. Mittlerweile steht fast jeder fünften Familie nur noch ein Elternteil vor; finanziell ist rund jede dritte dieser Familien auf Bürgergeld angewiesen.

Was dies für die Betroffenen konkret heißt, machte unter dem Titel „Alleinerziehend und abgehängt“ die erste Folge der Reportage-Reihe deutlich: Madlen Fahrenbach hat drei Kinder. Sie hält die Familie mit einer Halbtagsstelle, Wohngeld und Unterhalt über Wasser. Dennoch reicht es hinten und vorne nicht. Mehr als Teilzeit arbeiten kann die technische



Foto: Christian Efke/DocuVista Filmproduktion / ZDF

**Madlen Fahrenbach ist alleinerziehend und versucht, gemeinsam mit ihren drei Kindern irgendwie über die Runden zu kommen.**

Zeichnerin nicht – unter anderem, weil sie sich intensiv um ihren jüngsten Sohn kümmern

muss. Er hat eine Entwicklungsstörung und besucht vormittags eine Integrativschule.

Madlen Fahrenbach ist mit ihren Kräften am Ende. Die einzige Zeit, die sie für sich habe, sagt sie, sei ihr Weg zur Arbeit. Sie gehe zu Fuß und genieße diese 30 Minuten. Durchatmen sei ansonsten nur selten möglich. Vor Kurzem war sie mit den drei Kindern für eine Woche in Greifswald im Urlaub. Dafür hatte die Familie fünf Jahre lang gespart. *jos*

Die Folge „Selbstständige in Not“ läuft am 12. November um 18 Uhr im ZDF. Danach folgen am 19. November „Verteilungskampf“ sowie am 26. November „Wenn vom Lohn nichts übrig bleibt“. Diese sowie bereits gesendete Beiträge finden Sie online in der Mediathek unter: <https://www.zdf.de/dokumentation>.



# Wie können wir unsere Demokratie retten?

„Alarmstufe Rot: Wie können wir unsere Demokratie retten?“ lautete der Titel einer politischen Talkrunde, zu der der SoVD-Landesverband Niedersachsen am 13. Oktober Vertreter\*innen der Landespolitik und Verbändelandschaft eingeladen hatte. Im Anschluss an die Diskussion folgte im Rahmen eines Get-togethers die offizielle Staffelübergabe vom ehrenamtlichen SoVD-Verbandsrat des Landesverbandes an den hauptamtlichen Vorstand als neue Verbandsspitze des SoVD in Niedersachsen.

„Viele Menschen sind derzeit stark verunsichert, haben Angst, abgehängt zu werden, und vertreten immer mehr rechtspopulistische, fremden- und minderheitenfeindliche Positionen“, verdeutlichte Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen bei der Eröffnung der Veranstaltung. Das würden auch die ungebrochen hohen Zustimmungswerte der Alternative für Deutschland (AfD) zeigen, die mit 11 Prozent der Wahlstimmen seit einem Jahr im Niedersächsischen Landtag vertreten sei und bei den Landtagswahlen in Hessen und Bayern ebenfalls viele Stimmen hinzugewonnen habe.

Der SoVD in Niedersachsen betrachtet diese gesellschaftlichen Tatsachen mit großer Sorge. Seine Wurzeln hat der Verband in der Interessenvertretung für die Kriegsoffer des Ersten Weltkrieges. Er steht auch heute deutlich ein für Solidarität, Toleranz, Zusammenhalt, eine starke Gemeinschaft, Frieden und eine demokratische Grundordnung. Als größter Sozialverband in Niedersachsen ist sich der SoVD seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst und will nachhaltige Lösungen gegen das Erstarken antidemokratischer Tendenzen entwickeln.

## Zusammenhalten und Lösungen entwickeln

Deswegen hatte der SoVD Politiker\*innen und Vertreter\*innen der Verbändelandschaft zu seiner politischen Diskussion „Alarmstufe Rot“ in Hannover eingeladen. Unter den Gästen waren viele Weggefährter\*innen, etwa der Niedersächsische Wirtschaftsminister Olaf Lies, Kooperationspartner\*innen aus Niedersachsen und Vertreter\*innen des SoVD – darunter SoVD-Präsident Alfred Bornhalm, Vizepräsidentin Ursula Engelenkefer, Vizepräsident Joachim Wittrien sowie Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier.

Teilnehmende der Talkrunde waren Meta Janssen-Kucz, Vizepräsidentin des Niedersächsischen Landtags (Bündnis 90/Die Grünen), Grant Hendrik Tonne, Vorsitzender der SPD-Landtagsfraktion, Dirk Toepffer, Mitglied des Niedersächsischen Landtags (CDU), und Bernhard Sackarendt, der neue Verbandsratsvorsitzende des SoVD in Nie-

dersachsen. Die Politiker\*innen bestätigten, dass sie sich der gesellschaftlichen Entwicklungen sehr bewusst und ebenfalls in Sorge seien. Die Zunahme antidemokratischer Positionen lasse sich teilweise mit den außergewöhnlichen gesellschaftlichen Belastungen der vergangenen Jahre erklären: Corona-Pandemie, Krieg in der Ukraine, hohe Inflation und Kosten der Anpassung an den Klimawandel. Bei der Bewältigung dieser Probleme habe die Politik nicht immer alles richtig gemacht, gaben die Politiker\*innen zu. Die Herausforderungen seien so neuartig gewesen, dass auch die Politik zunächst neue Lösungen entwickeln musste, um die Situation angemessen zu bewältigen. Janssen-Kucz, Tonne und Toepffer stellten einstimmig klar, dass ihre demokratischen Parteien gemeinsam Verantwortung tragen und sich geschlossen einsetzen werden, um die demokratischen Werte in unserer Gesellschaft zu stärken. In dieser Frage sei es wichtig und entscheidend, zusammenzuhalten – auch über parteipolitische Grenzen hinweg.

Sackarendt kündigte an, dass der SoVD plane, in Niedersachsen zeitnah einen Runden Tisch gegen Rechts ins Leben zu rufen, an dem die demokratischen Parteien sowie Vertreter\*innen der Zivilgesellschaft teilnehmen sollen. Die Landespolitiker\*innen begrüßten den Vorstoß des SoVD sehr und sicherten zu, dass ihre Parteien sich daran beteiligen werden.

## Hauptamtliche Verbandsspitze

Im zweiten Teil der Veranstaltung fand die Staffelübergabe im niedersächsischen SoVD an den neuen hauptamtlichen Vorstand statt: Bernhard Sackarendt, der nun als Vorsitzender des ehrenamtlichen Verbandsrates tätig ist, übergab die Führung des Landesverbandes im offiziellen Rahmen an Dirk Swinke und Dirk Kortylak. Zusammen mit den ehrenamtlichen Gremien Verbandsrat und Landeskongress werden sie sich als Vorstand weiter dafür einsetzen, Zusammenhalt und soziale Gerechtigkeit in Niedersachsen zu stärken, bekräftigten Swinke, Vorstandsvorsitzender, und Kortylak, Vorstand des SoVD in Niedersachsen. *sj/sam*



Fotos (3): Martin Bargiel

Niedersachsens SoVD-Verbandsratsvorsitzender Bernhard Sackarendt (li.) diskutierte mit Meta Janssen-Kucz (Bündnis 90 / Die Grünen), Grant Hendrik Tonne (SPD) und Dirk Toepffer (CDU) (v. li.). Das Gespräch moderierte SoVD-Landespressesprecherin Stefanie Jäkel (re.).



An der Veranstaltung in den Räumlichkeiten des Neuen Rathauses in Hannover nahmen rund 100 Gäste aus der Politik, aus der Verbändelandschaft und vom SoVD teil.



Feierliche Staffelübergabe im niedersächsischen SoVD: Bernhard Sackarendt (Mitte) überreichte dem neuen hauptamtlichen Vorstandsvorsitzenden Dirk Swinke (rechts) und dem neuen Vorstand Dirk Kortylak jeweils eine Urkunde sowie eine Tafel, auf der die Werte des SoVD eingraviert sind.



Glucksen stellt ähnliche Anforderungen wie beim Sport – „Joggen von innen“

# Lachen ist gut für den Körper

**Gelächter wirkt positiv im gesamten Körper und reduziert nachweislich Stressgefühle. Viele Muskeln im ganzen Körper sind im Einsatz, wenn jemand lacht – allein 17 im Gesichtsbereich und noch einmal mindestens 80 weitere im gesamten Körper. Das Zwerchfell ist der zentrale Lachmuskel.**

Auch beim Kichern und Glucksen wird das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert. Beim Lachen nimmt die Lunge viel Luft auf. Der Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen. Das Herz schlägt deutlich schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Der Organismus wird aktiviert und der Stoffwechsel angeregt.

Wenn sich der Körper nach einem Lachanfall entspannt, weiten sich die Arterien, der Blutdruck sinkt wieder, es folgt ein Entspannungszustand. Lachen kann ähnliche hohe An-

forderungen stellen wie Sport. Muskelkater in der Bauchregion nach einem lustigen Abend lässt das spüren. Manchmal wird herzhaftes Lachen deshalb auch als „Joggen von innen“ bezeichnet.

Und auch der Hormonhaushalt verändert sich: Adrenalin- und Cortisolspiegel sinken und es werden Endorphine und Serotonin ausgeschüttet. Stresshormone werden also reduziert und Glückshormone freigesetzt.

Aus diesen Gründen arbeiten in vielen Krankenhäusern auch Clowns und Clowninnen. Humor wird hier gezielt genutzt, um

Ängste abzubauen und die Genesung zu fördern. „Besonders, wenn das Lachen verbindlich ist und aus einem liebevollen Kontext entsteht, baut sich bei Menschen merklich ab Stress ab“, weiß Klinik-Clownin Annika Corleis. Beim Lachen kämen Menschen in einen Zustand des Nichtstuns, Nichtsdenkens und Nichtwollens. „Es gibt in solchen Momenten keine Vergangenheit, keine Zukunftspläne, sondern einfach einen Augenblick der Freiheit.“ Vor allem, wenn man mit anderen lache – nicht über sie. Es bedürfe dabei immer des Respektes und der Wertschätzung gegenüber den Patient\*innen, betont Corleis.

Auch Markus Gosch, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Klinikum und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG), bewertet den Einsatz von Humor im Heilungsprozess als sehr positiv. „Richtig eingesetzter Humor kann das Stressniveau sehr stark senken und Ängste abbauen.“ Inwiefern sich häufiges Lachen auf die Lebenserwartung auswirken kann, ist hingegen kaum zu beantworten. Hierzu gibt es keine evidenzbasierten Daten, weil es schwierig ist, kontrollierte Studien dazu zu machen.

Veronica Sina



Foto: sebastien rabany/Adobe Stock

**Hand aufs Herz: Wer weiß, wie eine Herzdruckmassage funktioniert?**

Letzter Kurs liegt oft schon mehr als 20 Jahre zurück

## Erste-Hilfe-Basis erneuern

**Wenn der Führerschein ansteht, ist er Pflicht: der Erste-Hilfe-Kurs. Wer danach sein Know-how rund um die Wiederbelebungsmaßnahmen nicht auffrischt, wird im Ernstfall unsicher sein, was etwa bei einer Herzdruckmassage zu tun ist. Jede\*r kann sich für Kurse anmelden.**

Übungsleiter\*innen in Sportvereinen oder Ersthelfer\*innen in Unternehmen erneuern ihr Wissen regelmäßig – doch allgemein ist es mit den Basiskenntnissen zu „Notfallmaßnahmen“ nicht so gut bestellt. So hatten laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse 96 Prozent von 1.400 Befragten ab 18 Jahren zwar mindestens einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Doch bei vielen lag der letzte Kurs schon mehr als 20 Jahre zurück (26 Prozent). 26 Prozent dieser Gruppe wussten demnach nicht, was sie bei einer Herzdruckmassage machen müssten.

Die Herzdruckmassage kommt laut dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) zum Einsatz, wenn eine Person bewusstlos und keine Atmung zu erkennen ist. Zuerst heißt es dann: Notruf 112 wählen! Die Massage erfolgt so: Man kniet sich neben die betroffene Person. Nun wird ihr Oberkörper freigemacht. Dann wird der Ballen einer Hand auf die Mitte des Brustkorbs gelegt, der Ballen der anderen Hand darauf. Beide Arme werden gestreckt und senkrecht von oben auf den Brustkorb gedrückt, fünf bis sechs Zentimeter tief und 100- bis 120-mal pro Minute – und zwar, bis die Rettungskräfte eintreffen.

veo/dpa



Foto: pressmaster/Adobe Stock

**Herzhaftes Lachen stellt an den Organismus ähnlich hohe Anforderungen wie Sport. Unter anderem deshalb ist es so gesund.**

### Anzeigen

#### Bayerischer Wald

**Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2024!**  
Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald  
Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, 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. **320,- €**  
www.HotelBinder.de

#### Teutoburger Wald

Bad Salzuflen FeWo an der Promenade, 1A Lage, privater Garten, überdachte Terrasse.  
052 22 / 152 17 | fewobadsalzuflen@gmail.com

#### Niedersachsen

Ostfriesland. Ruhige FeWo 2 Pers. Terrasse + Garten ☎ 049-4180156

#### Gesucht & Gefunden

**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

**Bad Pyrmont Kurbezirk**  
Familial geführtes Hotel\*\*\*, ruhige zentrale Lage an der Fußgängerzone.  
Abholung auf Anfrage.  
Günstige saisonale Angebote.  
Auch Apartments • Prospekt anfordern!  
**HOTEL Bad Pyrmont Hof\*\*\***  
Brunnenstr. 32, 31812 Bad Pyrmont  
05281-94030  
info@pyrmonthof.com  
www.pyrmonthof.com

#### Harz

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

Bad Lauterberg FeWo, 50 m², 2 Pers. Balkon, ab 30,- €, Gerlach ☎ 055 24 / 806 98

#### Polnische Ostsee

**Speziell für den SoVD inklusive Haustürabholung\***  
Kur und Vital Reiseservice GmbH - 26197 Ahlhorn 04435 - 953 88 60  
**7 Tage poln. Ostsee Kolberg**  
mit Haustürabholung\* 3\*\*\*Hotel, 500m zum Strand, Schwimmbad/Sauna, Ü / F / HP, Fahrrad, Tanzabend, Küstenfahrt, Polenmarkt, Schlossbesichtigung, Schiffsahrt  
7 Tg. p.P./DZ, EZ-Zuschlag 90,- €  
Termine auf Anfrage Nov.-12. Dez. ab **399,- €**  
\* Haustürabholung: PLZ 0-5 inkl. PLZ 6-9 auf Anfrage  
fordern Sie unseren Katalog mit verschiedenen Reisen an: kurundvital@preiswerte-kurreisen.de

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

#### Weserbergland

Hotel-Pension **„Resi“** Inh. Markus Weber  
Am Kreuzberg 2  
37688 Beverungen  
Zim. Du/WC, TV., Radio, Tel., teils Balk., Hallenbad, Solar., Liegew.-Terr., Herrliche Rad- und Wanderwege.  
So.-Fr. 5x Ü/HP 290€ p.P., Weihnachten Silvester  
10x Ü/NP 795€ p.P. Weitere Angebote auf Anfrage.  
☎ 05273/1397 • www.hotel-pension-resi.de

Ihr Anzeigenvermarkter der SoVD Zeitung!

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

#### Nord-/ Ostsee

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

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

Nord-Ostsee-Kanal! Meist befahrene Wasserstraße der Welt. Fewos, Dachterr., Badesee, Hauspt. ☎ 04835/1300, landhausamgrashof.de

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

FeWh. in Husum, strandnah, für 2-4 Personen 50,- € pro Tag ☎ 04841/63987  
www.jacobs-ferienwohnung.de

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

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

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

BÜSUM, DZ u. EZ, TV, Garten, zentr. Lage + Of 25,- €. ☎ 0160 / 171 44 38

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

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

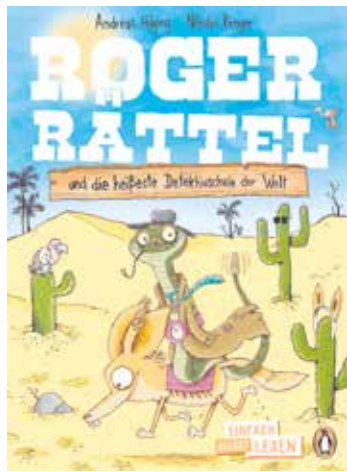
Büsum: versch. FeWo, 1-6 Pers. Bezogene Betten bei Anreise. Teilweise Seeblick. Ab 20€ ☎ 04834-9204, www.deichtraume.de



## Tipp für Kinder

### Roger Rätzel

Die Detektivschule von Gerda Gecko befindet sich mitten in der Wüstenstadt Albukörki. Das ist wohl auch der Grund dafür, dass sie als „die heißeste Detektivschule der Welt“ gilt. Mit dem Unterricht selbst tun sich die Klapperschlange Roger und der Wüstenfuchs Fenni zwar etwas schwer. Doch außerhalb der Schule lösen die beiden Nachwuchsdetektive meisterhaft einen Fall nach dem anderen. Ihre große Stunde schlägt eines Tages, als in Albukörki plötzlich das kostbare Wasser knapp wird. Gemeinsam mit dem Klopfkäfer Tokki und dem Geiermädchen Fledder kommen Roger und Fenni einer Bande von skrupellosen Dieben auf die Spur.



Andreas Hüging: *Roger Rätzel und die heißeste Detektivschule der Welt*. Illustrationen von Nikolai Renger. Penguin Junior, 96 Seiten, ab 7 Jahren, ISBN: 978-3-328-30222-3, 10 Euro.

Möchtest du ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann löse das nebenstehende Rätsel und schicke die Lösung mit dem Betreff „Roger Rätzel“ 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. November.

## Rolands Rätselecke

### Schlangen unter heißer Sonne

Der Komiker Heinz Erhardt dichtete einst: „Er würgte eine Klapperschlange“, bis ihre Klapper schlapper klang.“ Derart handgreiflich musst du bei unserem Suchspiel nicht werden. Wir wollen lediglich wissen, wie viele Kriechtiere sich insgesamt in dieser Wüstenlandschaft versteckt haben.



Grafiken: graphicfest\_x, Ana Tivikova / Adobe Stock; Montage: SoVD

## Fröhliche Fehlersuche

### Zirkusreife Vorstellung

Keine Frage, dieser Waschbär hat Talent! Und wie gut bist du bei der Spurensuche? Auf dem unteren Bild haben sich nämlich gleich an zehn Stellen Fehler eingeschlichen – findest du sie?

Auf Seite 18 kannst du nachsehen, ob du richtig liegst.



Grafik: Leh / Adobe Stock



## Voll durchgeblickt

### Schutz von Kindern im Internet

In den sogenannten sozialen Medien wie Youtube oder Tiktok finden sich viele Videos von Kindern. Hohe Klickzahlen zeigen, dass diese Filme bei den Nutzer\*innen gut ankommen. Verantwortlich für das Teilen solcher Inhalte oder das Betreiben eines eigenen Kanals auf Youtube sind die Eltern. Doch was bedeutet das eigentlich für die Kinder selbst? Im Einzelfall kann bei ihnen das Gefühl entstehen, dass Mama oder Papa immer nur die Kamera auf sie halten, aber keine Zeit zum Spielen haben.

Wer ein Bild oder ein Video mit anderen teilt, macht das aus Spaß an der Sache. Tatsächlich aber lässt sich damit auch Geld verdienen. In den USA zum Beispiel gibt es Kinder, die in kurzen Filmen auf Youtube Spielzeuge testen oder lustige Experimente machen. Dabei schauen ihnen Menschen von überall auf der Welt zu. Die Eltern von Kindern, die besonders viele Fans haben, nehmen auch viel Geld durch Werbung ein. Im Einzelfall können das mehrere Millionen Euro sein. Ist das dann noch Spaß oder doch schon Arbeit?

#### Mehr Schutz von Kindern im Internet gefordert

Auch Kinder und Jugendliche, die in Deutschland wohnen, sind immer öfter in den sozialen Medien zu sehen. Fachleute fordern deshalb einen besseren Schutz von Minderjährigen in diesem Bereich. Sie wollen strengere Regeln für das Veröffentlichen von Bildern und Videos. Diese sollen auch für Eltern gelten, die etwa durch



Foto: fizkes / Adobe Stock

**Bilder und Videos lassen sich schnell mit anderen teilen. Nicht immer aber werden Kinder gefragt, ob sie das auch wollen.**

das Teilen von Inhalten Geld verdienen. Expert\*innen wollen dadurch verhindern, dass Kinder unter Druck gesetzt werden, sich in noch mehr Filmen für immer höhere Klickzahlen zu zeigen.

#### Private Dinge gehören nicht ins weltweite Netz

Leider dürfen die Kinder selbst oftmals nicht mitentscheiden, was andere aus ihrem Leben zu

sehen bekommen. Eltern oder Großeltern teilen häufig solche Ereignisse, die sie süß oder lustig finden. Die Bilder und Videos sind im Internet aber meist noch Jahre später auch für Fremde zu finden. Das für Familien zuständige Ministerium will deshalb noch stärker über die Rechte von Kindern aufklären. Die Verantwortung liegt aber letztlich bei den Eltern.



Schriftstellerin Susanne Fröhlich ermutigt Frauen, ihre Wut auszuleben

## Es reicht nicht, nett zu sein

In ihrem erfolgreichen Ratgeber „Moppel-Ich“ setzte sich die Autorin auf humorvolle Weise mit Gewichtsproblemen auseinander. Nun rät Susanne Fröhlich anderen Frauen dazu, Grenzen zu setzen. Auch sie selbst habe erst lernen müssen, nicht immer nett und sympathisch wirken zu wollen.

Susanne Fröhlich sieht Wut als einen wichtigen Faktor für Veränderungen. Im Interview mit der „Augsburger Allgemeinen“ erklärte die Schriftstellerin: „Ohne wütende Frauen hätten wir wahrscheinlich noch immer kein eigenes Wahlrecht, kein eigenes Konto, müssten unseren Mann fragen, ob wir den Führerschein machen dürfen.“

Auch in ihrem neuen Buch rät Susanne Fröhlich Frauen zu mehr Selbstbewusstsein. Deswegen gibt die Richtung vor: „Halte den Kopf hoch und den Mittelfinger höher.“



Foto: Viadata / Imago

Susanne Fröhlich schreibt nicht nur Bücher, sie spricht auch gerne über Literatur – zum Beispiel in der MDR-Sendung „Fröhlich lesen“.

Karikaturist und Komiker Loriot wusste auf feinsinnige Weise zu unterhalten

## „Früher war mehr Lametta“

Lustig waren andere bereits vor ihm. Sein Humor aber ist bis heute einzigartig und prägte viele, die nach ihm kamen. Die Fernsehsketche brachten Generationen zum Lachen und sind längst ein Kulturgut. Am 12. November wäre Vicco von Bülow (Loriot, 1923–2011) 100 Jahre alt geworden.

Der Einfluss von Loriot auf den deutschen Humor ist leicht zu messen. Bereits kurze Zitate von Dialogen aus seinen Filmen oder Sketchen haben Wiedererkennungswert und sorgen für ein Schmunzeln. Probieren Sie es aus: „Mein Name ist Lohse, ich kaufe hier ein.“ Und bestimmt haben Sie auch hier ein Bild vor Augen: „Mit Ihnen teilt meine Ente das Wasser nicht.“

Auf die Frage, was einmal auf seinem Grabstein stehen sollte, antwortete Loriot übrigens so: „Zweckmäßig wäre es, wenn der Name darauf stünde.“



Foto: United Archives / Imago

Bernhard-Viktor Christoph-Carl von Bülow benannte sich nach dem Wappenvogel seiner Familie: Loriot (französisch für „Pirol“).

Thomas Gottschalk verabschiedet sich von der ZDF-Unterhaltungssendung

## Wetten, dass nun Schluss ist?

Seit Jahrzehnten bietet diese Sendung am Samstagabend neben oft skurrilen Vorführungen auch nationale und internationale Stars. Am 25. November um 20.15 Uhr erklingt vor „Wetten, dass..?“ wie immer die gewohnte Eurovisions-Fanfare. Gastgeber ist dann zum letzten Mal Thomas Gottschalk.

Anders als bei früheren Sendungen wird Thomas Gottschalk als alleiniger Gastgeber durch die Liveshow führen. Hierfür dürfte der 73-Jährige nach über 150 Sendungen ausreichend Routine haben.

Während ein Auftritt von Schlagerstar Helene Fischer feststeht, bleibt unklar, wie es nach Gottschalks Abgang mit dem Format weitergeht. Zu den Klassikern gehört neben der Wette um einen LKW auf vier Biergläsern wohl der „Buntstift-Schummler“, der vorgab, Farben am Geschmack zu erkennen.



Foto: Sascha Baumann / ZDF

Seine Kleidung erregte oftmals Aufsehen: Letztes Jahr begrüßte Thomas Gottschalk zu „Wetten, dass..?“ im Leopardenmuster.



## Buchtipp

### Zu erschöpft, um wütend zu sein

Helen Heinemann gibt Seminare zum Thema Burn-out. Dabei hat sie in den letzten Jahren die Lebens- und Alltagsgeschichten von Tausenden Müttern kennengelernt, die sich ihr und den anderen Frauen oft unter Tränen anvertrauten. In ihrem Buch zeigt sie konkrete Wege, die aus der individuellen Erschöpfung herausführen. Sie macht auch deutlich, welche Veränderungen zum Wohle aller dringend notwendig sind. Diese zielen unter anderem auf die Spannungsfelder „Familienleben und Beruf“ oder „Zeit und Partnerschaft“. Meist sind es vermeintlich kleine Schritte mit großer Wirkung für mehr Erholung, Selbstbestimmung und Lebensqualität!

Helen Heinemann, Carola Kleinschmidt: *Zu erschöpft, um wütend zu sein. Was sich ändern muss, damit Mütter zu neuer Freiheit finden.* Kösel, 256 Seiten, ISBN: 978-3-466-31215-3, 18 Euro.



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



## Denksport

### Lizenz zum Flöten



Fotos: venusangel, borisblik, mkm3, dvs71, paulmz, itestro / Adobe Stock

Bei dieser Denksportaufgabe kommt Ihre musikalisch Seite zur Geltung. Denn wir suchen die Namen der gezeigten Instrumente. Und lassen Sie sich von der Überschrift nicht in die Irre führen, eine Flöte ist nicht zu sehen – eine Tuba, das sei verraten, übrigens auch nicht. Die korrekten Namen der Blasinstrumente finden Sie auf Seite 18.



**Buchtipp**

# Lasst uns was bewegen!

Die ehemalige grüne NRW-Umweltministerin Bärbel Höhn ist 70 und somit im besten Alter, um etwas zu ändern. Sie sieht sich als die Stimme einer Generation, die schon viele gesellschaftliche Veränderungen erreicht hat. Jetzt ist diese Generation im Rentenalter – und kann noch viel bewegen. Denn allzu oft werden die Kompetenz und Energie älterer Menschen unterschätzt. Schließlich sind Klima- und Umweltschutz nicht vom Alter abhängig.



Kämpfen wir, sagt Bärbel Höhn, für unsere Kinder und Enkel, für die Zukunft, für uns! Mit unserem Einsatz können wir nicht nur einen Beitrag für mehr Klimaschutz leisten, sondern auch unser eigenes Leben mit Energie und Sinn füllen. Bringen wir die Generationen zusammen und machen wir uns gemeinsam stark für eine lebenswerte Erde.

*Bärbel Höhn: Lasst uns was bewegen! Was wir jetzt für die Zukunft unserer Enkel tun können. Ludwig, 272 Seiten, ISBN: 978-3-453-28164-6, 22 Euro.*

Möchten Sie dieses Buch gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Lasst uns was bewegen!“ entweder 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. November.

**Zeitmaschine**

# Endlich Ruhe in Buxtehude

**Vor 40 Jahren galten in der Verkehrspolitik andere Prioritäten als heute. Dennoch versuchte man schon damals, auf den Straßen für mehr Sicherheit und Lebensqualität zu sorgen. Quasi als Versuchsobjekt diente dabei eine kleine Stadt westlich von Hamburg. Am 14. November 1983 entstand in Buxtehude die erste Tempo-30-Zone überhaupt in ganz Europa.**

In der norddeutschen Stadt lebten damals rund 40.000 Menschen. Es ging also beschaulich zu in Buxtehude. Dennoch sorgten Bauarbeiten in der Nähe des Zentrums für einen starken Durchgangsverkehr. In der Folge fuhren immer mehr Autos mit überhöhter Geschwindigkeit durch das Wohngebiet und durch die Altstadt. Als Teil eines Modellversuches ließ die zuständige Behörde daher in der Knopkastraße Blumenkübel aufstellen, um die Fahrbahn zu verengen. Zusätzlich wiesen Tempo-30-Schilder auf die geltende Geschwindigkeitsbegrenzung hin.



Foto: Animaflora PicsStock/Adobe Stock

**Als erste Stadt in Europa sorgte Buxtehude für gemäßigtes Tempo. Dieses Beispiel machte in den folgenden Jahren Schule.**

**Gibt's doch gar nicht, oder?**

# Pfeifen für die Gesundheit

**Der britische König Charles III. ist ein Anhänger von Homöopathie und auch anderen alternativen Heilmethoden gegenüber aufgeschlossen. Seine Stiftung „The Prince's Foundation“ verfolgt ähnliche Zwecke. Sie bietet unter anderem ein ganzheitliches Programm mit dem Namen „Piping for Health“ (Pfeifen für die Gesundheit) an. Diese Dudelsackkurse sollen Menschen mit Atembeschwerden helfen.**

König Charles III., damals noch Prinz von Wales, rief die Stiftung 1986 ins Leben. Diese widmet sich unterschiedlichen Bildungsprojekten – wie eben auch dem Dudelsackspiel. Als Heilmethode zur Senkung des Blutdruckes und zur Erhöhung der Lungenkapazität weiterentwickelt wurde dieses mithilfe des Leibarztes Seiner Majestät, Michael Dixon.



Foto: Funke Foto Services/Imago

Zu den Inhalten des Kurses gehören neben Atemtechniken auch Yoga, Handreflexzonenmassage, die traditionelle chinesische Heilpraktik Qigong sowie Achtsamkeit und Arbeit an der Geisteshaltung.

**Spielen auf dem Dudelsack senkt den Blutdruck. Bei den Zuhörenden allerdings können sich die Geräusche gegenteilig auswirken.**

Variante: LEICHT

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

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Auflösung des Vormonats

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

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. November.

**Des Rätsels Lösung**

**Herbstliches Suchspiel im Laub (Ausgabe Oktober, Seite 16)**

Auf dem Bild waren sieben Eichhörnchen versteckt.

**Lizenz zum Flöten (Denksport, Seite 17)**

- Hier die Auflösung:
1. Euphonium,
  2. Fagott,
  3. Posaune,

4. Klarinette,
5. Kornett,
6. Oboe.

**Zirkusreife Vorstellung (Fehlersuche, Seite 16)**

Die Unterschiede sind im Bild rechts markiert.











Bundesministerium für Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Bild: Maskot via Getty Images

### Ist Ihr Corona-Impfschutz noch aktuell?

Jetzt über die Auffrischimpfung informieren.

Und auch den Grippeschutz nicht vergessen.

#### Kalte Jahreszeit ist Virenzeit

Manche Viren können sich in dieser Zeit besser verbreiten. Und wir halten uns wieder vermehrt in Innenräumen auf. Nach Möglichkeit sollte die Corona-Auffrischimpfung daher, ähnlich wie die Grippeschutzimpfung, im Herbst erfolgen.



#### Zwei Impfungen an einem Termin

Ist für Sie die Corona-Auffrischimpfung und die jährliche Grippeschutzimpfung empfohlen, so können Sie sich an einem Termin gegen beides impfen lassen.






#### Warum impfen?

Durch einen aktuellen Impfschutz wird das Risiko einer schweren Erkrankung deutlich vermindert. Der Corona-Impfschutz gegen eine schwere Erkrankung ist in den ersten Monaten nach der Impfung am höchsten und nimmt mit der Zeit ab. Daher wird bestimmten Personengruppen eine Auffrischimpfung – in der Regel mit einem Mindestabstand von 12 Monaten zur letzten Impfung oder Infektion – empfohlen.



#### Impfempfehlung: COVID-19-Auffrischimpfung

Die Ständige Impfkommission empfiehlt für folgende Personengruppen eine Corona-Auffrischimpfung:

-  Personen ab 60 Jahren
-  Personen ab 6 Monaten mit erhöhtem Risiko aufgrund von Grunderkrankungen
-  Familienangehörige, enge Kontaktpersonen von Personen mit hohem Risiko
-  Bewohnerinnen und Bewohner in Einrichtungen der Pflege
-  Medizinisches und pflegendes Personal mit direktem Patientenkontakt



#### Mehr Informationen

Auch wenn Sie nicht zu den genannten Risikogruppen gehören, kann eine Impfung sinnvoll sein. Informieren Sie sich jetzt in Ihrer Hausarztpraxis oder Apotheke.

Mehr Informationen und den Corona-Impfcheck der BZgA finden Sie unter:

[www.infektionsschutz.de/coronavirus](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus)

Machen Sie hier den Corona-Impfcheck:





# Herzkrank?

## Schütze Dich vor dem Herzstillstand!

Im neuen Ratgeber informieren Experten, wie man sich vor einem Herzstillstand schützen kann, mögliche Warnzeichen frühzeitig erkennt und im Notfall richtig handelt.



Bestellen Sie heute noch Ihr kostenfreies Exemplar!

Telefon: 069 955128-400  
[www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung)



**Kräuterhaus Sanct Bernhard** [www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de) Bestell-Telefon: 073 34/96 540



**Hyaluronsäure 400mg**  
 Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **400 mg Hyaluronsäure** und **80 mg Vitamin C**, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Best.-Nr. 843 120 Kapseln für 4 Monate € 24,50  
 ab 3 Packungen nur € 21,50

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

Best.-Nr. 1043 120 Kapseln € 21,50  
 ab 3 Packungen nur € 19,00

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

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate € 12,50  
 Best.-Nr. 1850 300 Kapseln für 4 Monate € 23,00

**Magnesium-400-supra TOP**  
 Verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln, insbesondere bei Sport und fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch **lockere, entspannte Muskeln und Waden**. Eine Kapsel am Tag deckt den Magnesium-Bedarf eines Erwachsenen.

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

**Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA**  
 Gut für Blase und Prostata. Das Öl des inhaltsstoffreichen steirischen Ölkürbisses *Cucurbita pepo L. convar. citrullina var. styriaca* aus kontrolliert biologischem Anbau gilt als besonders wertvoll.

**Sonderangebot im November 2023!**  
 Best.-Nr. 162 150 Kapseln à 500mg € 7,50 **6,-**  
 Best.-Nr. 161 400 Kapseln à 500mg € 17,50 **14,50**

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

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

**Bio-Hagebutten**  
 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, glutenfrei!

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

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

**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	
<i>versandkostenfrei</i>				

Alle Informationen zu unseren Produkten unter [www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)  
 Informationen zur Datenverarbeitung unter [www.kraeuterhaus.de/datenschutz](http://www.kraeuterhaus.de/datenschutz)  
 svv231132

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)



MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS

BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR

## Herbst-Attacke 2023 Erlebnisurlaub im Hasseröder Burghotel Wernigerode

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

- **4 Tage / 3 Übernachtungen HP+** inklusive umfangreiches Wohlfühl- und Erlebnispaket (u. a. Minibar mit täglich kostenfreien Softgetränken, WLAN, Begrüßungsdrink, u. v. m.)
- **3 Abendessen** vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf das Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung/Verfügbarkeit)
- **Wertgutschein** Hotel-Shop

Eintritt zu folgenden Erlebnis-Highlights bereits im Preis enthalten:

- **Rübeländer Tropfsteinhöhle · Glasmanufaktur Harzkristall Erlebnisführung**
- **Luftfahrtmuseum Wernigerode**

### Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum bis 22.12.23  
 WE-Zuschlag für Erwachsene: 15,00 € / Tag (Fr & Sa).  
 Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.  
 Zzgl. Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht.

je Erw. im DZ **288,- €**

Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

**Jetzt bis zu 47% Vorteil!**

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

# Kostenfreie Pflegehilfsmittel für die häusliche Pflege – gleich beantragen!

**Wer hat Anspruch auf kostenfrei Pflegehilfsmittel?**  
 Pflegebedürftige Personen mit Pflegegrad (1-5), die zu Hause, in einer Wohngemeinschaft oder einer Einrichtung für betreutes Wohnen leben, auch wenn sich zusätzlich ein Pflegedienst um die Person kümmert.

**Wer gilt als pflegebedürftig?**  
 Laut Gesetz Personen, die gesundheitlich bedingt auf Hilfe anderer angewiesen sind. Dies umfasst Personen die geistig, körperlich, psychisch oder gesundheitlich bedingt Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig bewältigen können.

**So einfach gehts:**

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

**Pflegehilfsmittel im Wert von bis zu 40€ monatlich**

**ZUM NULLTARIF ANRUFEN 0800 000 83 64 MO-FR 8-20 UHR**

**WEITERE INFOS UNTER [www.mein-pflegeset.de](http://www.mein-pflegeset.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 Lifte, 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
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 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\* (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 2024 p.P.

Anreise: samstags	15 Tage/14 Nächte	
	im DZ	EZ-Zuschlag
A 09.11.24	€ 699,-	€ 238,-
B 17.02.24; 02.03.24 12.10.24; 26.10.24	€ 799,-	€ 238,-
C 16.03.24; 30.03.24; 13.04.24; 27.04.24; 11.05.24; 25.05.24; 08.06.24   31.08.24; 14.09.24; 28.09.24	€ 899,-	€ 238,-
D 22.06.24; 06.07.24; 20.07.24; 03.08.24; 17.08.24	€ 999,-	€ 238,-

#### Hinweise:

- \*An polnischen Feiertagen entfallen die Kur-Anwendungen ersatzlos.
- **Kurtaxe** ist zahlbar vor Ort; ca. € 1,40 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](http://www.kurdirekt.de/arb) oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: [www.kurdirekt.de/datenschutz](http://www.kurdirekt.de/datenschutz)

### Reisecode: SOVD

Weitere Angebote im neuen Katalog 2024 - Jetzt kostenlos anfordern!



### Norwegens magische Mitternachtssonne

Bremerhaven - Bergen - Geiranger - Lofoten - Nordkap - Trondheim - Bremerhaven

Kommen Sie an Bord der 4+ VASCO DA GAMA und brechen Sie mit uns zu neuen Ufern auf. Reisen Sie entlang der skandinavischen Küste bis ans Nordkap und erleben Sie das einzigartige Naturschauspiel der Mitternachtssonne. Freuen Sie sich auf eine beeindruckende und schöne Naturlandschaft mit ihren zahlreichen Fjorden, Gletschern und bunten Städten.

Reisetermine: 04.07.-18.07.24;  
18.07.-01.08.24; 20.08.-03.09.24

15 Tage p.P. ab € 2.752,-\* statt € 3.057,-



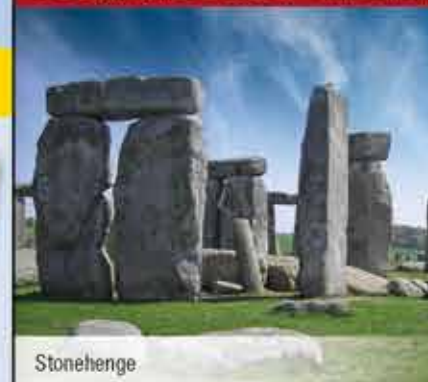
### Britische Inseln intensiv

Bremerhaven - Edinburgh - Orkney Inseln - Belfast - Liverpool - Waterford - Portsmouth - Bremerhaven

Auf der Schiffsreise zu den britischen Inseln mit dem 4+ Schiff VASCO DA GAMA können Sie sich von den lebendigen Metropolen und verträumten Landschaften verzaubern lassen und das größte Musikfestival in Schottland „Royal Edinburgh Military Tattoo“ live miterleben.

Reisetermin: 04.08.-20.08.24

17 Tage p.P. ab € 3.094,-\* statt € 3.457,-



Stonehenge

### 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**
  - Reichhaltiges Frühstück mit Kaffee, Tee und Säften in verschiedenen Restaurants
  - Buffets, Show-Cooking oder am Tisch servierte à-la-carte Menüs, je nach Restaurant
  - Kaffee und Kuchen je nach Tagesprogramm
- ✓ **Deutschsprachiger Service an Bord**
- ✓ Unterhaltungsprogramm und landeskundliche Vorträge an Bord
- ✓ Kinderbetreuung an Bord
- ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, Swimmingpools, Außensportplätze und Wellnessbereichs mit Sauna
- ✓ Komfortables Whisper-Audio-System bei allen Ausflügen
- ✓ **Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung**
- ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

#### Hinweise:

- \*Frühbucherpreise sind gültig bei Buchung bis 30.11.23.
- Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage.
- Zuschlag für 2-Bett-Kabine zur Alleinbenutzung 15% (begrenzt Kontingent).
- **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](http://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](http://www.reise-koenig.de/datenschutz)



4+ VASCO DA GAMA, Kabinenbeispiel

### Reisecode: SOVD

Weitere Angebote im neuen Katalog 2024 - 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**

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

info@reise-koenig.de



# SoVD-Zeitung digital



**Gleich QR-Code  
scannen und  
anmelden!**

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



## Wechseln Sie zum E-Paper!

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

Foto: Farknot Architect / Adobe Stock

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

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

Name

Vorname

E-Mail

Telefon

Mitgliedsnummer

Unterschrift

Gerne können Sie sich auch direkt über die Website anmelden: [www.sovd.de/e-paper](http://www.sovd.de/e-paper)