



Foto: Markus Schreiber / picture alliance / ASSOCIATED PRESS

Die Abgeordneten des 21. Deutschen Bundestages können wesentlich dazu beitragen, den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Glückwünsche für die demokratischen Abgeordneten – „Am Sozialen nicht sparen!“

SoVD richtet Appell ans Parlament

Der 21. Deutsche Bundestag ist am 25. März zu seiner konstituierenden Sitzung zusammengekommen. Am Vorabend sollten die Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse zu den Koalitionsverhandlungen abgegeben haben. Doch viele zentrale Fragen blieben kontrovers.

Schon zu Beginn der Gespräche hatte der SoVD die involvierten Politiker*innen in persönlichen Gesprächen und auch in Schriftform um Berücksichtigung seiner Kernforderungen gebeten.

Nach den Sondierungsgesprächen waren ab dem 13. März insgesamt 256 Personen in 16 Arbeitsgruppen in die Beratungen gestartet mit dem Ziel, den Koalitionsvertrag auszuhandeln.

Verhandlungen im Eiltempo in 16 Arbeitsgruppen

In jeder Arbeitsgruppe tagten, zugeordnet nach Themenblöcken, jeweils 16 Fachpolitiker*innen aus der CDU (6), CSU (3) und SPD (7). Als Verhandlungsbasis diente ihnen das elfseitige Sondierungspapier, in

dem man sich zuvor im Groben auf gemeinsame Vorhaben verständigt hatte. Bis zum 24. März, also binnen zehn Tagen, wollte man ausformulierte Ergebnisse vorlegen. Diese werden dann von einer Steuerungsgruppe koordiniert und zusammengefasst. Deren Mitglieder entsprechen den Teilnehmenden der früheren Sondierungsgruppe. Am Ende entscheiden die Parteigremien und deren Spitzen über den Koalitionsvertrag. Bei der SPD haben die Mitglieder das letzte Wort.

Innen- und außenpolitische Bedingungen sehr schwierig

Die hohe Tempovorgabe ist den äußerst schwierigen innen- und außenpolitischen Bedingungen geschuldet. Auch in Bezug auf den finanziellen Rahmen sind die Umstände extrem. So hing in der politischen Zwischenphase von alter und neuer Regierung zunächst Wesentliches davon ab, ob der Bundestag im Rahmen einer Sondersitzung das Grundgesetz ändern würde, um die von Union und SPD ge-

Fortsetzung auf Seite 2

Schluss mit der Ungerechtigkeit!

SoVD kritisiert Schieflage zwischen Geschlechtern

Seite 6



Wohngeldreform zeigt erste Erfolge

Mehr Menschen wenden sich an SoVD-Sozialberatung

Seite 3



Mehr Mindestlohn

SoVD plädiert für schnelle Anhebung auf über 15 Euro

Seite 4



Diskriminierung im Alter

Hohe Dunkelziffer bei Benachteiligungen

Seite 7



Wir wünschen allen SoVD-Mitgliedern und allen Freundinnen und Freunden unseres Verbandes ein frohes Osterfest!

**Ihr SoVD-Vorstand,
Verbandsrat und
Bundeskonzern**

Foto: Fox / Adobe Stock

Hier befindet sich das Adressfeld für die Etikettierung im Einzelversand

Glückwünsche für die demokratischen Abgeordneten – SoVD-Vorsitzende mahnt: „Am Sozialen nicht sparen!“

SoVD richtet dringenden Appell ans Parlament

Fortsetzung von Seite 1

planten Finanzprojekte festzuzurren. Für diesen Schritt wurden die Stimmen der Grünen gebraucht, die voraussichtlich nicht Teil der künftigen Regierungskoalition sein werden und ihre Zustimmung nicht bedingungslos geben wollten.

Nach langer Kontroverse machte der Bundestag zu guter Letzt den Weg frei für die von den „Koalitionär*innen in spe“ eingebrachte Lockerung der Schuldenbremse. Nach dieser werden Ausgaben für Verteidigung und Sicherheit ab einer bestimmten Höhe von der Schuldenbremse ausgenommen. Die zweite Neuerung betrifft ein Sondervermögen genanntes Kreditpaket für Infrastruktur und Klimaschutz. Den dafür nötigen Grundgesetzänderungen stimmten die Abgeordneten mit Zweidrittelmehrheit zu.

Beschlüsse mit den Stimmen der alten Regierung gefasst

Die Beschlüsse hierzu erfolgten im Bundestag der alten Besetzung: Laut Gesetz ist eine „alte“ Regierung bis zur Bildung der „neuen“ geschäftsführend und somit voll beschlussfähig im Amt. Dies galt am 18. März auch noch für den bisherigen Bundestag mit seinen 733 Abgeordneten. Denn der neue Bundestag war zu diesem Zeitpunkt zwar längst gewählt, aber eben noch nicht konstituiert.

Beschlossen wurde auch ein 500 Milliarden Euro schweres Sondervermögen für Infrastrukturausgaben. Darüber hinaus soll die bislang strenge Schuldenregel für die Bundesländer gelockert werden. Für die Änderungen stimmten 512 Abgeordnete, 206 votierten dagegen. Es gab keine Enthaltungen.

Der SoVD begrüßt es, dass das Sondervermögen auch für die Verbesserung der sozialen Infrastruktur, so für Kitas, Schulen und Krankenhäuser, eingesetzt werden soll. Aus Sicht des Verbandes ist es entscheidend, große Investitionen in die entsprechenden Infrastrukturen nicht aus dem laufenden Haushalt zu finanzieren. Denn dann stünden sie in direkter „Konkurrenz“ zu Ausgaben für die Rente und für die Pflege.

Er beklagt hingegen, dass mögliche Mehreinnahmen – etwa über eine Reform der Erbschaftsteuer, die Wiedereinführung der Vermögensteuer und höhere Steuern für Superreiche – weder Bestandteil der Sondierungsgespräche noch der Koalitionsverhandlungen waren.

Zur Finanzierung sozialer Investitionen ist aus SoVD-Sicht

eine gerechte Steuerpolitik, die Vermögende und Besserverdienende stärker einbezieht, nicht nur unbedingt notwendig, sondern auch längst überfällig.

SoVD legt „Sozialkompass“ zu Verhandlungsbeginn vor

Um die inhaltliche Berücksichtigung seiner Kernforderungen hatte der SoVD bereits zu Beginn der Sondierungsgespräche geworben. Pünktlich zum Start der Koalitionsverhandlungen legte der Verband dann einen „Sozialkompass“ vor. Dieser enthält vor allem die Mahnung, die drängenden gesellschaftlichen Probleme im Blick zu behalten. „Die soziale Sicherheit der Menschen darf in den Koalitionsverhandlungen nicht untergehen“, fordert die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. „Wer die soziale Gerechtigkeit stärkt, entzieht auch radikalen Kräften den Nährboden!“ Immerhin sei soziale Sicherheit für viele Bürger*innen eines der zentralen Kriterien für ihre Wahlentscheidung gewesen, betont Engelmeier weiter. Deshalb sollten Themen wie Barrierefreiheit und bezahlbares Wohnen stärker in den Fokus rücken.

Auch die Situation von Menschen mit Behinderungen habe endlich ausreichend Beachtung zu finden. „Eine wirklich inklusive Gesellschaft gelingt nur mit echter Barrierefreiheit. Das Behindertengleichstellungsgesetz muss so reformiert werden, dass auch die Privatwirtschaft ihrer Verantwortung nachkommen muss.“ Engelmeier erneuerte gleichzeitig die SoVD-Forderung, so bald wie möglich einen Sozialgipfel unter Beteiligung der Fachleute aus den Verbänden durchzuführen.

Unter dem Titel „Soziale Sicherheit stärkt die Demokratie“ wandte sich der SoVD in entsprechenden Schreiben überdies schriftlich an die Fachpolitiker*innen der jeweiligen Arbeitsgruppen. Zum Thema Gleichstellung hieß es darin unter anderem: „Nur 203 von 640 Abgeordneten im neu gewählten Bundestag sind Frauen. Politik wird dadurch vorwiegend von Männern gestaltet. Das ist ein Demokratiedefizit. Bitte setzen Sie sich für ein Paritätsgesetz ein (...)!“

Auch künftig gibt es eine Menge an Streitpotenzial

Dass es auch nach Ende der Koalitionsverhandlungen Streitpotenzial geben wird, scheint außer Frage. Denn insbesondere im Sozialen denkt die Union weiterhin ans Streichen. Hier dürften also die Vorstellungen von Union



Foto: Fabrizio Bensch / picture alliance / REUTERS

Der künftige Bundeskanzler Friedrich Merz (CDU) peilt die Regierungsbildung mit den Sozialdemokrat*innen bis spätestens Ostern an.

und SPD wie gehabt auseinanderklaffen; so auch beim Thema Steuern: Während die Union auf eine Senkung der Körperschaftsteuer für Unternehmen pocht, schlägt die SPD einen Einstieg in eine Unternehmenssteuerreform frühestens ab 2029 vor. Nicht entschieden ist darüber hinaus laut Medienberichten die Frage, ob das vom künftigen Kanzler gewünschte Digitalministerium Realität wird. Da die Zahl der Ressorts bei 15 bleiben soll, müsste hierfür ein anderes Ministerium weichen.

Kurz vor knapp gab man letztlich der Gründlichkeit den Vorrang vor der Schnelligkeit. Nun nehmen sich die Parteien Zeit bis

zum 30. März. Die Kanzlerwahl könnte – Stand bei Redaktionsschluss – am 30. April stattfinden.

Das Vertrauen der Menschen wieder stärken

Der SoVD wird den Prozess kritisch begleiten. Zur konstituierenden Sitzung des neu gewählten Bundestages gratulierte die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier den neuen und wiedergewählten Abgeordneten der demokratischen Parteien. Sie richtete zugleich einen Appell an das Parlament: „Angesichts der wachsenden gesellschaftlichen Spaltung ist im Sozialen nicht zu sparen!“ Vor dem Hintergrund der politischen

Polarisierung und erstarkender Ränder sei eine Politik gefragt, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt und allen Menschen Sicherheit gibt.

Diese Haltung müsse sich auch in konkreten Vorhaben niederschlagen. „Dazu gehören die Stabilisierung und Anhebung des Rentenniveaus, eine effektive Armutsbekämpfung sowie eine zukunfts- und solidarische Gestaltung der Pflege- und Gesundheitsversorgung“, so Engelmeier. „Wir rufen den neuen Bundestag dazu auf, das Vertrauen der Menschen in die Handlungsfähigkeit des Sozialstaates zu stärken!“

Veronica Sina

SoVD-Vorstandsvorsitzende sprach über eine mögliche Erhöhung des Mindestlohns

Michaela Engelmeier bei Stern TV

Die Höhe des Mindestlohnes war ein Wahlkampfthema. Wie sie sich unter der voraussichtlichen Regierung von Union und SPD entwickelt, ist noch nicht ganz klar. In einer Fernsehsendung machte sich Michaela Engelmeier für eine spürbare Erhöhung der Lohnuntergrenze stark.

Bei der RTL-Sendung „Stern TV“ ging es am 19. März um Vor- und Nachteile sowie mögliche Folgen eines deutlich höheren Mindestlohnes. Moderator Steffen Hallschka diskutierte darüber mit der SoVD-Vorstandsvorsitzenden Michaela Engelmeier, dem Arbeitsmarktforscher Enzo Weber und Tobias Exner, Inhaber einer Bäckereikette.

In der Talkrunde betonte Engelmeier, dass aus Sicht des SoVD eine schnelle Erhöhung des Mindestlohnes gerechtfertigt sei, weil der aktuelle Wert unterhalb der EU-Richtlinie liegt, die eine Höhe von 60 Prozent des Medianeinkommens vorsieht. Danach müsste der Mindestlohn sogar bei über 15 Euro liegen. Außerdem stellte sie die positiven Folgen des



Michaela Engelmeier vertrat die Positionen des SoVD live bei Stern TV. Die Sendung erreicht regelmäßig ein Millionenpublikum.

Mindestlohnes für die Beschäftigten und den Staatshaushalt heraus (mehr dazu auf Seite 4).

Die Sendung mit Michaela Engelmeier ist auf dem Portal RTL Plus abrufbar. str

Steigende Mieten belasten vor allem Menschen mit geringem Einkommen

Mehr Menschen profitieren von Wohngeld

Zum Januar 2023 trat das Wohngeld-Plus-Gesetz in Kraft. Mit diesem stiegen die gewährten Leistungen, während gleichzeitig mehr Menschen einen Anspruch auf Unterstützung erhielten. Angesichts hoher Mieten begrüßt der SoVD die dringend benötigte Entlastung. Den teilweise deutlich zu langen Bearbeitungszeiten von Anträgen müssten die Behörden jedoch mit ausreichenden Mitteln begegnen.

Wer durch hohe Mietkosten nur noch wenig Geld zum Leben übrig hat, kann möglicherweise Wohngeld in Anspruch nehmen. Die letzte Reform weitete den Kreis der Berechtigten deutlich aus. Zu diesen gehören seither unter anderem auch Menschen, die Mindestlohn verdienen oder eine Rente in vergleichbarer Höhe haben. Voraussetzung ist allerdings, dass sie ihren sonsti-

gen Lebensunterhalt und einen Teil der Miete oder der finanziellen Belastung bei einer selbst bewohnten Immobilie aus eigenem Einkommen bestreiten. Unterstützende Leistungen könnten laut Bundesbauministerium für rund zwei Millionen Haushalte infrage kommen.

Die Wohngeld-Plus-Reform brachte zudem eine Anpassung von Einkommensgrenzen

und Höchstbeträgen sowie die Einführung einer pauschalen Heizkostenkomponente. In der Folge verdoppelte sich die durchschnittliche Höhe des Wohngeldes für bisherige Empfänger*innen von 180 Euro auf 370 Euro pro Monat.

Aus Sicht des SoVD besteht jedoch leider kein Grund zur Entwarnung. Denn einem Bericht der Bundesregierung zu-

folge blieb die Nachfrage nach Wohnraum zuletzt unverändert hoch, während auch die angebotenen Mieten und Nebenkosten weiter stiegen. Darüber hinaus warnte das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden davor, dass vor allem ärmere Haushalte einen immer größeren Anteil ihres Einkommens für die Miete aufwenden müssen. *jos*

Was gilt beim Wohngeld?

Das Wichtigste in Kürze

Das Wohngeld bezeichnet einen staatlichen Zuschuss zur Miete für Haushalte mit einem geringen Einkommen oberhalb der Grundsicherung. Eine entsprechende finanzielle Unterstützung bei den Wohnkosten steht unter Umständen auch Menschen im Pflegeheim zu. Besitzer*innen eines Hauses oder einer Eigentumswohnung dagegen können einen Lastenzuschuss beantragen, falls sie ihre Immobilie selbst bewohnen.

Auf den Erhalt von Wohngeld besteht ein klar definierter Rechtsanspruch, sofern man die notwendigen Voraussetzungen erfüllt. Um diese zu prüfen, sollten Betroffene möglichst frühzeitig einen Antrag stellen oder sich zumindest beraten lassen. Zuständig hierfür sind die Wohngeldstellen in den Kommunen. Mit etwaigen Fragen können sich SoVD-Mitglieder auch an die Rechtsberater*innen des Verbandes vor Ort wenden.

Grundsätzlich soll das Wohngeld Menschen mit hohen Mietkosten davor bewahren, noch andere Sozialleistungen in Anspruch nehmen zu müssen. Personen, die bereits im Bezug von Bürgergeld oder von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sind, erhalten daher kein Wohngeld.

Aussagen darüber, wie viel man verdienen darf oder wie hoch die Miete sein muss, um Wohngeld zu erhalten, lassen sich leider nicht treffen. Denn eine Rolle spielt unter anderem auch das Preisniveau für Wohnraum der jeweiligen Gemeinde. Das ist ein Grund dafür, dass es in teuren Großstädten oft am meisten Wohngeld gibt. Als Faustregel gilt: Wer wenig verdient und viel fürs Wohnen ausgibt, bekommt tendenziell am meisten Unterstützung. *jos*

SoVD-Sozialberater Wilfried Schadock aus Bremerhaven schildert seine Erfahrungen

Reform führt zu spürbaren Verbesserungen

In die Sozialberatungsstellen des SoVD kommen immer wieder Mitglieder, die Hilfe brauchen. Neben vielen anderen Themen tauchen dabei in den letzten Jahren auch verstärkt Fragen zum Wohngeld auf. Stellvertretend für die vielen Berater*innen unseres Verbandes haben wir mit Wilfried Schadock gesprochen, der im Landesverband Bremen Hilfesuchende unterstützt.

Bremerhaven liegt an der deutschen Nordseeküste und weist eine Besonderheit auf. Denn obwohl die Hafenstadt mitten in niedersächsischem Gebiet liegt, ist sie Teil des Stadtstaates Bremen. Diese Aufteilung der Bundesländer spiegelt sich analog auch in der Organisation des SoVD wider. Dort, wo einst deutsche Familien per Schiff nach Amerika auswanderten, leitet Wilfried Schadock für den Landesverband Bremen die Kreisgeschäftsstelle Bremerhaven. Das tut er mittlerweile seit fast 20 Jahren.

Ursprünglich war Schadock im sozialpädagogischen Bereich beschäftigt. Hilfreich dürften die dabei gesammelten Erfahrungen auch bei seiner Arbeit in der Sozialberatung sein, schließlich stehen in beiden Fällen die Bedürfnisse von Menschen im Mittelpunkt. Wenn der der 69-Jährige nicht gerade mit Mitgliedern spricht und Anträge aufnimmt oder Widersprüche formuliert, dann unterstützt er das Ehrenamt vor Ort und hilft mit bei der Organisation von Versammlungen oder größeren Veranstaltungen.

Er selbst, sagt der von der anderen Seite der Weser stammende Nordenhamer mit einem Grinsen, sei dabei ja eigentlich schon „über dem Verfallsdatum“. Loslassen wolle er deshalb aber nicht. Warum auch? Seine Arbeit liegt Wilfried Schadock am Herzen und er weiß, dass viele Menschen in der Region auf seinen Rat angewiesen sind.

Zu den wiederkehrenden Themen gehöre dabei auch das Wohngeld. SoVD-Mitglieder kä-

men entweder mit allgemeinen Fragen oder mit bereits ausgefüllten Anträgen in die Beratung.

Wilfried Schadock klärt die Wissenslücken dann am liebsten im direkten Gespräch. Er sagt,

man dürfe nicht vergessen, dass Menschen, die Wohngeld beantragen, in der Regel ein geringes Einkommen haben. Nicht selten käme dabei für die Betroffenen auch Bürgergeld in Betracht. Und eben diese Nähe der beiden Leistungen macht die Sache aus Sicht des Sozialberaters kompliziert.

Er schildert einen „klassischen Fall“, bei dem jemand über das Bürgergeld vielleicht 50 Euro mehr zur Verfügung hätte. Stellt die gleiche Person stattdessen aber einen Antrag auf Wohngeld, so Schadock, kämen möglicherweise 200 Euro zusammen. Da sei es für Betroffene nicht leicht, noch den Überblick zu behalten.

Für den SoVD-Berater sind daher gerade die Vorgespräche wichtig. Bei diesen erzähle ihm

das Mitglied erst einmal von den konkreten Lebensumständen und man sondiere ge-

meinsam die Lage. Kommt dabei das Thema Vermögensgrenze zur Sprache, erschrecken viele erst einmal. Wenn Wilfried Schadock dann aber erklärt, dass diese für Alleinstehende bei 60.000 Euro liegt, entspannt sich die Lage schnell wieder. Dass einige dann sogar einen Lachanfall bekommen, überrascht Schadock nicht: „Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben eine solche Summe noch nie in ihrem Leben besessen. Die sind dann glücklich, dass sie wenigstens die Spargroschen, die sie haben, noch behalten dürfen.“

Immerhin kommen seit der Wohngeldreform die staatli-

Die Menschen vertrauen auf die SoVD-Beratung

Die Mieten steigen schneller als die staatlichen Leistungen



Wilfried Schadock

chen Hilfen tatsächlich mehr Menschen zugute. Das ist natürlich auch aus der Sicht von Wilfried Schadock eine positive Entwicklung. Allerdings ärgert es ihn noch immer, dass bis dahin jahrelang nichts passierte. „Die Städte“, sagt der Berater, „haben knallhart ihren Mietspiegel veröffentlicht. Und wer sich das nicht leisten konnte, der war quasi selber schuld.“ Abschließend gelöst, so der 69-Jährige, sei das Problem aber auch heute nicht: „Die Mieten steigen eben doch schneller als die Leistungen, die das wiederum auffangen sollen.“

Wilfried Schadock begrüßt daher die Forderung des SoVD, die Zahlbeträge nicht nur alle zwei Jahre, sondern jährlich an die Entwicklung der Wohnkosten anzupassen. Für ihn ist das auch eine Frage der Gerechtigkeit. Er sagt: „Wenn die Preise steigen, dann müssen Löhne und Gehälter steigen, aber eben auch Leistungen wie Wohn- oder Bürgergeld. Wir dürfen die Leute, die am unteren Ende sitzen, schließlich nicht einfach im Stich lassen!“

Joachim Schöne



Foto: Anke Thomass / Adobe Stock

Die Höhe des Wohngeldes orientiert sich nicht nur am Verdienst, sondern auch am Niveau der vor Ort üblichen Mieten.



Weitere Informationen sowie eine individuelle Beratung erhalten Mitglieder bei der zuständigen Geschäftsstelle des SoVD vor Ort.

Zudem hat die Redaktion alle wichtige Fakten und Fragen zum Wohngeld zusammengetragen. Gehen Sie hierfür einfach im Internet auf die Seite: www.sovd.de/sozialberatung/wohngeld. Unter dem Punkt „Wie hoch kann das Wohngeld sein?“ finden Sie einen Link zu dem Wohngeldrechner des Bundesbauministeriums.

SoVD plädiert in Stellungnahme für schnelle Anhebung der Lohnuntergrenze

Steigt der Mindestlohn auf 15 Euro?

Menschen mit geringen Einkommen sind von der Inflation besonders betroffen. Von einem höheren Mindestlohn würden sie besonders profitieren. Das Sondierungspapier von Union und SPD stellt eine Erhöhung des Mindestlohnes auf 15 Euro in Aussicht, ohne sie konkret zu versprechen. Der SoVD fordert, die Lohnuntergrenze schnell und spürbar zu erhöhen.

Seit über zehn Jahren gibt es in Deutschland einen Mindestlohn. Seine Einführung 2015 erfolgte gegen große Widerstände und war von vielen Diskussionen begleitet. Die Höhe der Lohnuntergrenze und deren Bestimmung war seitdem immer wieder Gegenstand von Debatten.

Der nächste Streit darüber zeichnet sich bereits ab. Die SPD warb im Bundestagswahlkampf für Olaf Scholz mit dem Slogan „Kanzler für 15 Euro Mindestlohn“. Und auch wenn Olaf Scholz absehbar nicht Kanzler wird, hat es die Forderung der SPD zumindest in das Sondierungspapier von Union und SPD für die Bildung einer Regierungskoalition geschafft.

Etwas schwammig heißt es darin: „Für die weitere Entwicklung des Mindestlohns wird sich die Mindestlohnkommission im Rahmen einer Gesamtabwägung sowohl an der Tarifentwicklung als auch an 60 Prozent des Bruttomedianlohns von Vollzeitbeschäftigten orientieren. Auf diesem Weg ist ein Mindestlohn von 15 Euro im Jahr 2026 erreichbar.“ Ein konkretes Versprechen ist das nicht, wohl aber eine Anregung für die Mindestlohnkommission, die bis zum 30. Juni über die Höhe der Lohnuntergrenze ab 2026 beraten und eine Anpassung vorschlagen wird.

Nach Einschätzung des SoVD ist eine rasche Anhebung des Mindestlohnes auf mindestens

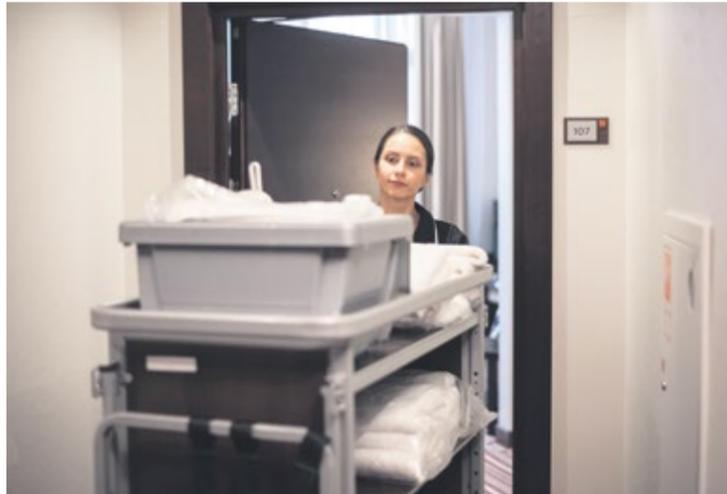


Foto: Anna Kosolapova / Adobe Stock

Für viele Beschäftigte, unter anderem im Gastgewerbe, würde ein höherer Mindestlohn mehr Einkommen bedeuten.

15 Euro pro Stunde nötig und gerechtfertigt. In einer Stellungnahme im Rahmen der schriftlichen Anhörung der Mindestlohnkommission hat der SoVD seine Position zum Mindestlohn dargelegt.

SoVD-Stellungnahme für die Mindestlohnkommission

Darin begrüßt der Verband die Existenz des Mindestlohnes und auch die außerplanmäßige Erhöhung auf 12 Euro im Oktober 2022. Zugleich weist der SoVD darauf hin, dass die aktuelle Höhe von 12,82 Euro pro Stunde weit entfernt ist vom international anerkannten und in der EU-Mindestlohnrichtlinie festgeschriebenen Referenzwert von 60 Prozent des Bruttomedianeinkommens. Legt man diesen Wert zugrunde,

müsste die Höhe bereits in diesem Jahr 15,12 Euro betragen. Eine schnelle Anhebung des Mindestlohnes auf mindestens 15 Euro ist deshalb auch eine der Forderungen im SoVD-Sozialkompass für die Sondierungsgespräche zwischen Union und SPD.

Der SoVD hebt in seiner Stellungnahme, die auf www.sovd.de abrufbar ist, die positiven Auswirkungen des Mindestlohnes hervor: Die Beschäftigten erhalten einen höheren Lohn, die Unternehmen haben zufriedenere Beschäftigte und der Sozialstaat profitiert, indem er durch höhere Löhne bei den Sozialleistungen spart. Gleichzeitig fließt mehr Geld in die Sozialversicherungen. Zudem sorgte Mindestlohn dafür, dass sich der Lohnabstand zwischen

Gering- und Besserverdienenden verringerte und der Niedriglohntsektor schrumpfte.

Fast zehn Millionen würden von Anhebung profitieren

Von einer deutlichen Anhebung auf 15 Euro würden viele Menschen in Deutschland profitieren. In rund 9,5 Millionen Jobs lag der Stundenlohn laut Statistischem Bundesamt im April 2024 unter 15 Euro. Das ist bundesweit etwa jede vierte Arbeitsstelle. Angesichts der hohen Inflation in den vergangenen Jahren, die vor allem Menschen mit niedrigem Einkommen traf, wäre eine Lohnerhöhung für sie eine spürbare Verbesserung.

Nicht zuletzt sorgen steigende Arbeitseinkommen auch für höhere Rentenansprüche. Derzeit ergibt sich aus 45 Jahren Arbeit zum Mindestlohn eine Rente unterhalb der Grundsicherung

Kritiker eines hohen Mindestlohnes warnen davor, dass dieser einerseits Arbeitsplätze gefährde, weil manche Tätigkeiten nicht mehr profitabel seien, und andererseits die Preise für Verbraucher*innen aufgrund höherer Lohnkosten, etwa in der Gastronomie oder im Friseurhandwerk, weiter stiegen. Diese Szenarien begleiten den Mindestlohn jedoch schon seit seiner Einführung, ohne dass sie eingetreten sind. Der SoVD setzt sich für eine schnelle Erhöhung ein. *Sebastian Triesch*

Kommission legt Wert fest

Wer über den Mindestlohn bestimmt

Im europäischen Vergleich war Deutschland ein Nachzügler, als die Große Koalition unter Bundeskanzlerin Angela Merkel zum 1. Januar 2015 einen bundesweiten Mindestlohn von 8,50 Euro pro Stunde einführte. Viele andere Länder hatten schon in den 1960er- und 70er-Jahren Lohnuntergrenzen beschlossen.

Mit der Einführung wurde festgelegt, dass künftig eine Kommission alle zwei Jahre über die Entwicklung des Mindestlohnes befinden sollte. Sie setzt sich zusammen aus Vertretern von Arbeitgebern, Gewerkschaften und aus der Wissenschaft. Bis zur Anpassung für die Jahre 2024 und 2025 fand die Kommission immer ein einstimmiges Ergebnis. Dann jedoch überstimmten die Vertreter*innen der Arbeitgeber und aus der Wissenschaft die Gewerkschaftsseite.

Im Januar 2025 hat sich die Kommission eine neue Geschäftsordnung gegeben. Danach sollen Entscheidungen über den Mindestlohn künftig einstimmig getroffen werden. Ob die Kommission tatsächlich einstimmig entscheidet oder die Politik eingreift und die neue Höhe bestimmt, bleibt abzuwarten. Im Oktober 2022 gab es eine politische Festlegung des Mindestlohnes durch ein Gesetz der Ampelregierung. Dadurch erhöhte sich der Mindestlohn außerhalb des Zwei-Jahres-Rhythmus von 10,45 auf 12 Euro pro Stunde. *str*

Nachruf

Wir trauern um unser Mitglied der Bundeskonferenz

Reiner Knoll.

Er verstarb unerwartet am 17. März mit nur 69 Jahren.

Im SoVD war Reiner Knoll schon seit 2000. Mitglied der Bundeskonferenz war er seit 2024. In Niedersachsen gehörte er ab 2023 erst dem Landesvorstand, dann Landesverbandsrat und -konferenz an. Als Co-Vorsitzender der Ausschüsse für Verbandsstrategien und Ehrenamt prägte er dort maßgeblich den Wandel mit. Den Kreisverband Braunschweig leitete er ab 2017 als 1. Vorsitzender. Im Ortsvorstand Braunschweig-Mitte hatte er von 2010 bis 2024 mehrere Ämter inne.

Wir behalten Reiner Knoll in wertschätzender und dankbarer Erinnerung. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.

*Die Vorständinnen des SoVD-Bundesverbandes
Die Mitglieder von Verbandsrat und Bundeskonferenz*



SoVD im Gespräch

Gemeinsame Wege mit der AWO fortsetzen

Der Austausch des SoVD mit zentralen Akteur*innen der Sozialpolitik geht weiter. So traf Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier Mitte März Dr. Marvin Deversi, seit November 2024 neuer zweiter Vorstand der Arbeiterwohlfahrt (AWO).

Der SoVD ist korporatives Mitglied der AWO. Das Treffen diente dem Kennenlernen und einer ersten Abstimmung, wie SoVD und AWO ihre Zusammenarbeit vertiefen können. Diese gab es auch schon etwa bei Themen wie „europäische Sozialpolitik“.



Foto: SoVD

Mit AWO-Vorstand Dr. Marvin Deversi (li.) sprachen die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und der Abteilungsleiter Sozialpolitik im SoVD, Fabian Müller-Zetzsche, über die Zusammenarbeit in der Vergangenheit und Zukunft. Außerdem ging es um aktuelle Sozialpolitik und um Themen und Erfahrungen aus den Sozialrechtsberatungen, die beide Verbände anbieten.

Trotz höherer Beiträge reicht das Geld nicht bei Kranken- und Pflegeversicherung

SoVD bemängelt Rückgriff auf Beitragsgelder

Gesetzliche Kassen unter Druck

Die erste Pflegekasse musste bereits mit Geld aus einem Ausgleichsfonds gerettet werden, und bei den gesetzlichen Krankenversicherungen stehen unterjährige Beitragserhöhungen im Raum. Die Sozialversicherungssysteme haben aktuell große Finanzsorgen.

Zum Jahresbeginn stiegen die Beitragssätze für die Versicherten in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Nachhaltige Entlastung der Kassenfinanzen brachte das allerdings nicht. Die Landwirtschaftliche Krankenkasse musste im März als erste Pflegekasse Finanzhilfen erhalten, um eine Zahlungsunfähigkeit abzuwenden. Das Geld kommt aus dem Ausgleichsfonds der sozialen Pflegeversicherung, über den das Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) verfügt.

Anne-Kathrin Klemm, Vorsitzende des Dachverbandes der Betriebskrankenkassen, warnte davor, dass diese Gefahr vielen weiteren Kassen drohe. Neuerliche Beitragserhöhungen – auch schon in diesem Jahr – seien „unausweichlich, wenn die neue Bundesregierung nicht mit Sofortmaßnahmen die Pflegeversicherung stützt“, sagte sie gegenüber dem Portal Politico.

Der SoVD betrachtet die finanziellen Probleme der Pflegeversicherung mit Sorge. In der Diskussion um steigende Sozialversicherungsbeiträge mahnt der SoVD eindringlich, die Versicherten nicht einseitig zu belasten, sondern die Defizite durch Rückzahlungen aus dem Steuerhaushalt auszugleichen. So hatte es die Ampelregierung auch in ihrem Koalitionsvertrag beschlossen, das Vorhaben aber nie umgesetzt.

Schon bei der Bekanntgabe der höheren Beiträge für die Pflegeversicherung kritisierte die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier: „Anstatt die Beiträge für die Pflegeversicherung zu erhöhen, müssen zweckentfremdete Beitragsmittel an die Pflegekassen zurückgezahlt werden. Denn der Ausgleichsfonds der Pflegekassen



Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

Eine alternde Bevölkerung sorgt für steigende Kosten im Gesundheitssystem.

ist keine Selbstbedienungskasse des Bundes. Gesamtgesellschaftliche Aufgaben wie die Pandemiebewältigung müssen aus Steuermitteln finanziert werden. Sozialversicherungsbeiträge sind dafür nicht vorgesehen.“

Eine solche Rückzahlung hatte die Ampelregierung auch in ihrem Koalitionsvertrag beschlossen, das Vorhaben aber nie umgesetzt.

Hohe Kosten für gesetzliche Krankenkassen

Ähnlich sieht die Finanzlage bei den Krankenkassen aus. Obwohl die Zusatzbeiträge teils deutlich gestiegen sind, ist es keineswegs sicher, dass alle Kassen ihre Kosten decken können. Wie der Mediendienst Tagesspiegel Background berichtet, könnte es bereits im Frühjahr zu erneuten Beitragserhöhungen bei einigen gesetzlichen Krankenversicherungen kommen.

Kostentreiber für die Krankenversicherungsbeiträge sind die steigenden Kosten aufgrund des demografischen Wandels

und neue, oft teurere Behandlungsmethoden. Wie auch die Pflegekassen, sehen sich die Krankenkassen mit der Kostenübernahme versicherungsfremder Leistungen konfrontiert.

Der SoVD kritisierte diesen Umstand, als die Anhebung des Zusatzbeitrages für das Jahr 2025 angekündigt wurde. Michaela Engelmeier stellte dazu fest: „Statt Beitragsmittel der gesetzlichen Krankenversicherung zur Finanzierung von versicherungsfremden Leistungen und der Krankenhausreform zu zweckentfremden, muss auf Steuermittel zurückgegriffen werden, da dies eine gerechte Lastenverteilung aller darstellt.“

Ab 2026 drohen durch die Krankenhausreform weitere Kosten auf die gesetzliche Krankenversicherung zuzukommen. Sollte es bei der derzeit geplanten Aufteilung bleiben, müssten die Krankenkassen über die Laufzeit von zehn Jahren bis zu 25 Milliarden Euro beisteuern. Ebenso viel sollen die Bundesländer aufbringen.

SoVD: Bürgerversicherung im Gesundheitswesen

Perspektivisch fordert der SoVD, das Krankenversicherungssystem zu einer Bürgerversicherung umzubauen. Um eine bedarfsgerechte Versorgung für alle sicherzustellen, muss ein einheitliches Versicherungssystem auf Grundlage der gesetzlichen Krankenversicherung geschaffen werden, das alle gerecht in die Finanzierung einbezieht. Eine Bürgerversicherung stärkt die Finanzierungsbasis, die verbessert die Leistungsfähigkeit und die Krankenversicherung insgesamt zukunftsfest.

Sebastian Triesch

Bundesrat beschließt Transformationsfonds

Der Bundesrat hat im März der Transformationsfonds-Verordnung zugestimmt und damit die Finanzierung der Krankenhausreform auf den Weg gebracht. Der SoVD kritisiert die Zweckentfremdung von Beitragsmitteln der gesetzlich Versicherten.

Die noch von der Ampelregierung beschlossene Krankenhausreform hat eine weitere Hürde genommen. Mit der Zustimmung der Bundesländer zur Transformationsfonds-Verordnung ist die Finanzierung geregelt. 50 Milliarden Euro werden für den Umbau der Krankenhauslandschaft bis 2035 bereitgestellt. Bund und Länder sollen jeweils die Hälfte der Kosten tragen. Der Bund plant allerdings, für seinen Anteil auf die Beitragsmittel der gesetzlichen Krankenversicherung zurückzugreifen.

Der SoVD hat diesen Plan mehrfach kritisiert und bezog unmittelbar nach der Abstimmung im Bundesrat klar Stellung. Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier betonte: „Die geplante Finanzierung des Fonds bleibt eine inakzeptable Zweckentfremdung von Beitragsgeldern. Damit sind weitere Beitragserhöhungen in der gesetzlichen Krankenversicherung wahrscheinlich.“ Da es sich bei der Krankenhausreform um eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe handelt, müssten die Kosten nach Einschätzung des SoVD durch Steuermittel finanziert werden.

Bei der Abstimmung formulierte der Bundesrat zugleich einen rechtlich nicht bindenden Entschließungsantrag, in dem er den Bund auffordert, selbst einen Teil der Kosten zu übernehmen. Demnach sollte der Bund 40 Prozent und sollten Länder und Krankenkassen jeweils 30 Prozent der Summe aufbringen. Doch auch dann würden immer noch bis zu 15 Milliarden Euro aus GKV-Beitragsmitteln finanziert werden. „Es ist nicht Aufgabe der Beitragszahlenden der gesetzlichen Krankenversicherung, den Investitionsbedarf von Bund und Ländern im Gesundheitswesen auszugleichen“, stellte Michaela Engelmeier klar.

str

Fast drei Viertel der Auszubildenden sind Frauen

Mehr Azubis in der Pflege

Im vergangenen Jahr wurden fast 60.000 neue Ausbildungsverträge für Pflegefachkräfte abgeschlossen. Etwa 1.200 Studierende sind außerdem im Bachelor-Studiengang Pflege an einer Hochschule eingeschrieben.

Zum Jahresende 2024 befanden sich laut Statistischem Bundesamt rund 147.100 Personen in einer Ausbildung zur Pflegefachkraft. Damit hat sich die Zahl der Auszubildenden im Vergleich zu 2023 (146.900) kaum verändert. Allerdings wurden 2024 rund 59.500 neue Ausbildungsverträge abgeschlossen, was einem Anstieg von neun Prozent gegenüber dem Vorjahr entspricht.

Nach wie vor sind Frauen in der Pflegeausbildung in der Mehrheit: Fast drei Viertel der Auszubildenden sind weiblich. Allerdings ging ihre Zahl 2024 leicht um ein Prozent (1.200 Personen) auf 108.700 zurück. Im Gegensatz dazu stieg die Zahl der männlichen Auszubildenden um vier Prozent auf 38.400.

Die Ausbildung zur Pflegefachperson wird seit 2020 angeboten und dauert in Vollzeit drei Jahre. Die Ausbildung findet an Pflegeschulen und in Krankenhäusern, stationären oder ambulanten Pflegeeinrichtungen statt. Seit der Einführung der generalistischen Pflegeausbildung ist das Geschlechterverhältnis weitgehend stabil geblieben – damals lag der Frauenanteil bei 76 Prozent.

Erstmals wurden für 2024 auch Zahlen zu Pflegestudierenden an Hochschulen erfasst. Demnach waren rund 1.200 Studierende im Bachelor-Studiengang Pflege eingeschrieben, darunter etwa 700 Erstsemester.

str



Foto: Alexander Rath / Adobe Stock

Die Pflege braucht Nachwuchs.



Foto: Rido / Adobe Stock

Obwohl Versicherte immer mehr Eigenanteile tragen, steigen die Ausgaben der Pflegeversicherung stark an.

Männer und Frauen sehen andere Gründe für Lohnlücke

Faktor „Frauenberufe“

Es gibt etliche Gründe, warum Frauen weniger Geld verdienen als Männer (Gender Pay Gap, siehe Artikel rechts). In einer YouGov-Umfrage machten viele die unterschiedliche Berufswahl verantwortlich.

Diesen Hauptgrund sahen vor allem Männer. Frauen nannten öfter Geschlechterstereotype und gesellschaftliche Erwartungen. Zudem gaben mehr von ihnen an, dass die heimische Sorgearbeit Job und Arbeitsumfang beeinflusse. Gefragt wurde nicht, warum Frauen oft bestimmte Berufe wählen und dort niedrige Löhne üblich sind. *ele*



Foto: SoVD

SoVD-Talkrunde über die Lohnlücke, v. li.: SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier, Weltfußballerin Almuth Schult, SoVD-Bundespressesprecher Peter-M. Zernechel, Anja Weusthoff vom DGB, Dag Schölper vom Bundesforum Männer und die SPD-Europaabgeordnete Maria Noichl.

SoVD kritisiert Schieflage zwischen den Geschlechtern: Lohnlücke endlich schließen

Schluss mit der Ungerechtigkeit!

Die Gleichstellung der Geschlechter ist kein Privileg, sondern ein Grundrecht! In der Realität ist sie aber längst nicht erreicht. Zum Beispiel verdienen Frauen immer noch weniger als Männer: im Durchschnitt 16 Prozent. Nach Jahren bei 18 Prozent schrumpfte die Lücke 2024. Dass das nur ein kleiner Fortschritt und jeder Unterschied ein Skandal ist, stellte der SoVD im Gleichstellungsmonat März klar.

Zum Equal Care Day (Tag der gleichen Sorgearbeit) am 1. März, Equal Pay Day (Tag der Entgeltgleichheit) am 7. März und Weltfrauentag am 8. März zeigte der SoVD Missstände auf. Die Liste ist lang – ob Gewalt gegen Frauen, ungleiche Karrierechancen oder unbezahlte Hausarbeit. Der Verband meint: Die Ungerechtigkeit muss enden! Er fordert Schutz und effektive Gleichstellung in allen Lebensbereichen.

Darum lud der SoVD zu einem Talk ein und war Gast bei einer Fotoaktion des DGB am Brandenburger Tor. Solche Aufklärung bleibt nötig. In einer Umfrage vom Marktforschungsinstitut Bilibendi hatten 59 Prozent nie vom „Gender Pay Gap“ gehört, von der Lücke zwischen den Geschlechtern bei der Bezahlung.

„16 Prozent weniger Lohn sind 16 Prozent zu viel! Wir haben Fortschritte erzielt, aber das reicht nicht“, so Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier.

„Frauen verdienen endlich gleichen Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit.“ Und Jutta König, Bundesfrauensprecherin, betont: „Wir brauchen gleiche Löhne, bessere Renten und eine faire Aufteilung von Sorge- und Erwerbsarbeit. Die Politik muss endlich aktiv werden, Lippenbekenntnisse reichen nicht mehr!“

SoVD-Talk über Missstände: effektive Maßnahmen nötig

„Wann schließen wir endlich die Lohnlücke?“, fragte darum die SoVD-TV-Sonderausgabe, die man noch auf Youtube verfolgen kann. Michaela Engelmeier diskutierte mit Anja Weusthoff, Leiterin der Abteilung Frauen, Gleichstellungs- und Familienpolitik beim DGB, Maria Noichl, Europaabgeordnete der SPD, Dag Schölper, Geschäftsführer des Bundesforums Männer, und Almuth Schult, Weltfußballerin, Nationaltorhüterin, Olympiasiegerin und Europameisterin.

SoVD-Bundespressesprecher Peter-M. Zernechel moderierte.

Engelmeier kritisierte die Regelungen zur Gehaltstransparenz und Ahndung von Verstößen: „Ich fordere eine Weiterentwicklung zu einem wirkungsvollen Lohngerechtigkeitsgesetz.“ Weusthoff betonte die Bedeutung von Tarifverträgen. Noichl nannte Minijobs, Ehegattensplitting und Mitversicherung „das Bermuda-Dreieck, wo die Frauen verschwinden“. Schölper wünschte sich neue Rollenbilder. Schult erzählte von Ungleichheit im Sport. – Das Fazit der Runde: „Es reicht!“ Die Politik müsse handeln, mit effektiven Maßnahmen.

Ungleich verteilte Lasten, alte Rollen und Fehlanreize

Viel zu tun hat die Lohnlücke mit der unbezahlten Sorgearbeit, dem „Gender Care Gap“. Gut 44 Prozent mehr als Männer (eine Stunde und 19 Minuten am Tag) kümmern sich Frauen um Kinder, Haushalt, Angehörige – mit Folgen für Karriere, Finanzen und Rente. Das treibe Frauen in Abhängigkeit und Altersarmut, so Jutta König: „Genug der ungerechten Lastenverteilung!“ Der SoVD fordert Entgeltersatz für pflegende Angehörige, staatliche Zuschüsse für haushaltsnahe Dienstleistungen und zwei Wochen bezahlte Väterfreistellung bei Geburten.

Alte Rollen und Fehlanreize wie das Ehegattensplitting dagegen tragen zur Schieflage bei. Laut Bundesamt für Statistik sind Frauen bei Paaren selten die Hauptverdienenden, arbeiten öfter in Teilzeit. Und eine Ehe vergrößert laut ifo-Institut Unterschiede: Frauen mindern ihre Einkommen im Schnitt um 20 Prozent – Männer nicht. *ele*



Foto: Wolfgang Borrs

Der Frauenpolitische Ausschuss fordert wirksame Maßnahmen.

Für echte Gleichstellung

Der Frauenpolitische Ausschuss (FPA) des SoVD befasste sich in seiner Sitzung im März mit Wegen zur Gleichstellung in Beruf, Familie und Gesellschaft. Nötig sei etwa Parität in Parlamenten. Im neuen Bundestag sinkt der Frauenanteil auf 32,4 Prozent.

Besonders im Blick stand das Thema Arbeit. Der SoVD fordert einen höheren gesetzlichen Mindestlohn von 15,12 Euro pro Stunde, was auch die Geschlechtergerechtigkeit voranbrächte. Denn gerade Frauen arbeiten oft in schlecht bezahlten Berufen. Zentrale Forderung bleibt: gleicher Lohn für gleiche und gleichwertige Arbeit! Das würde zudem Altersarmut bekämpfen, die Frauen deutlich häufiger droht als Männern. *ele*

Oxfam-Verteilungsstudien stützen SoVD-Positionen

Superreiche fair besteuern

Für soziale Gerechtigkeit fordert der SoVD, hohe Einkommen, Vermögen und Erbschaften mehr zu belasten, etwa die Vermögensteuer wieder einzuführen. Zum gleichen Schluss kommt die Entwicklungsorganisation Oxfam in Studien zu Armut und Reichtum. Das hat auch einen Gleichstellungsaspekt: Gerade Superreiche sind meist Männer.

Deutschland hat laut Oxfam viel Armut für ein reiches Land, aber auch die viertmeisten Milliardär*innen der Welt. Besitz sei unfair in der Bevölkerung verteilt – und zwischen den Geschlechtern, ergab eine Studie mit dem Netzwerk Steuergerechtigkeit, die an 2024er-Zahlen erstmals die geschlechtsspezifische Reichtumsverteilung untersuchte. So besäßen Frauen rund 43 Prozent des Nettovermögens, hätten also insgesamt Nachteile beim Wohlstand. Mehr noch gelte das beim Superreichtum: Über zwei Drittel der Milliardenvermögen gehörten Männern. Der Unterschied nehme nach oben zu.

Gezeigt habe sich auch, dass die fehlende Besteuerung sehr hoher Vermögen Frauen benachteilige. Sie hätten kleinere Einkommen und Vermögen als Männer und erhielten seltener große Erbschaften und Schenkungen. Dabei ist Erben der häufigste Weg, reich zu werden: Nach einer weiteren Studie stammen hohe Vermögen in Deutschland mit 71 Prozent überdurchschnittlich aus Erbschaften (weltweit 36 Prozent). Wie der SoVD rät Oxfam zur Vermögensteuer sowie dazu, bei der Erbschaftsteuer die Ausnahmen für hohe Vermögen abzuschaffen. Das Geld könne in Soziales fließen. *ele*



Foto: Wolfgang Borrs

Equal Pay Day in Berlin, v. li.: Maike Finnern (GEW-Vorsitzende), Elke Hannack (stellv. DGB-Vorsitzende), Jutta König (SoVD-Bundesfrauensprecherin), Anja Piel (DGB-Vorstandsmitglied), Michael Vassiliadis (Vorsitzender IG BCE), Rolf Schmachtenberg (Staatssekretär, BMAS) und Ferda Ataman (Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung).

Benachteiligungen sind in einigen Bereichen gesetzlich verboten, geschehen aber teilweise im Verborgenen

Hohe Dunkelziffer bei Altersdiskriminierung

Noch zu jung oder schon zu alt? Benachteiligungen aufgrund des Lebensalters ereignen sich häufig im Beruf. Zu spüren bekommen das laut Antidiskriminierungsstelle des Bundes neben Älteren vor allem Frauen sowie Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten. Dabei verbietet das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) Diskriminierungen im Arbeitsleben grundsätzlich.

Das AGG schützt vor Benachteiligungen aus rassistischen Gründen oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität. Allerdings gilt das allein im Beruf und bei Alltagsgeschäften.

Warum das wichtig ist, zeigt sich am Beispiel junger Frauen. Sie erleben häufig Nachteile bei der Jobsuche und im Berufsalltag, weil Arbeitgeber*innen Ausfälle wegen Schwangerschaft und Mutterschaft befürchten. Ältere Menschen wiederum stehen aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung oftmals vor praktischen Barrieren, die ihnen die

Teilhabe erschweren. Auch hier kann Altersdiskriminierung vorliegen.

Eine Befragung im Auftrag des Deutschen Zentrums für Alltagsfragen ergab kürzlich, dass sich jede dreizehnte Per-

son in der zweiten Lebenshälfte aufgrund des Alters diskriminiert fühlt. Svenja Spuling, eine Autorin der Studie, wies darauf hin, dass die Aufmerksamkeit für negative Altersbilder und altersdiskriminierendes Verhalten gesamtgesellschaftlich vergleichsweise gering ausgeprägt sei. Die Studie könne dementsprechend nur die tatsächlich empfundenen Benachteiligungen erfassen. Dabei, so Spuling, nähmen auch die Betroffenen selbst eine ungerechtfertigte Benachteiligung aufgrund ihres Lebensalters nicht unbedingt als Diskriminierung wahr. Eine hohe Dunkelziffer sei somit nicht auszuschließen.



Sie haben bereits selbst Diskriminierung erlebt oder wollen sich beraten lassen? Dann informieren Sie sich online unter: www.antidiskriminierungsstelle.de oder schreiben Sie eine E-Mail an: beratung@ads.bund.de.



Foto: Antonio / Adobe Stock

Wird im Alltag zunehmend ein Smartphone vorausgesetzt, bedeutet das für viele ältere Menschen effektiv einen Ausschluss.

Handlungsbedarf besteht aus Sicht des SoVD in jedem Fall. Denn das Erleben von Altersdiskriminierung hat weitreichende Konsequenzen für das Wohlbe-

finden und die Gesundheit der Betroffenen. Strukturelle Benachteiligungen und Altersstereotype müssten daher konsequent abgebaut werden. jos

Soziologe Reimer Gronemeyer untersucht, wie sich Benachteiligungen auf die Gesellschaft auswirken

Teilhabe darf nicht vom Lebensalter abhängen

Reimer Gronemeyer ist Professor für Soziologie an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Seit Langem schon beschäftigt er sich mit den Fragen des Alterns in der Gesellschaft. In seinem kürzlich erschienenen Buch „Die Abgelehnten“ setzt sich Gronemeyer intensiv mit dem Thema Altersdiskriminierung auseinander. Im Interview mit der SoVD-Zeitung zeigt sich der Wissenschaftler überzeugt, dass wir die aktuellen Herausforderungen nur meistern werden, wenn Menschen jeden Alters an der Gesellschaft teilhaben können.



Reimer Gronemeyer

Wann gilt man in Deutschland als alt?

„Man ist so alt, wie man sich fühlt“: Nein, das ist natürlich Quatsch. Mit 65 geht es ohne Wenn und Aber für die meisten ab in den Ruhestand. Manche freuen sich, manche fühlen sich abgeschoben. Mit achtzig gehört man zum alten Eisen und hört allenfalls den Satz: „Der ist aber noch ganz fit.“ Eigentlich eine freundliche Frechheit. Das heißt ja: Der Maßstab für alles ist die Jugend.

Deutschland hat eine der ältesten Gesellschaften der Welt. Der demografische Wandel bewirkt, dass ältere Menschen überproportionalen politischen Einfluss haben. Warum nennen Sie Ihr Buch „Die Abgelehnten“?

Ja, die Alten haben das Geld und die Macht. Sie entscheiden Wahlen und sitzen in abbezahlten Eigenheimen, sie reisen wie die Weltmeister und tragen mächtig zur Klimakrise bei. Dieser vergnügte Alterstanz spielt sich indessen über Abgründen ab. Wer da auf der „Aida“ vor den überquellenden Buffets steht, kann sich ja nicht darüber täuschen, dass die Alten etwas vergessen sollen: Dass sie zu nichts mehr zu gebrauchen sind. Jedenfalls, wenn es nach den Jungen und den Machern geht. Noch nie waren Alte so gut versorgt und

zugleich so radikal vom Leben ausgeschlossen.

Wie begegnen Sie dem Vorwurf, dass ältere Generationen unverhältnismäßig von den sozialen und wirtschaftlichen Systemen profitieren, möglicherweise zum Nachteil der jüngeren Generationen?

Das stimmt einfach. Aber da kommen wir nicht raus, indem wir uns gegenseitig beschimpfen: „Ihr Parasiten!“, tönen die Jungen. „Ihr Nichtstuer!“, giften die Alten. Die gemeinsame Krise eröffnet die Chance auf einen gemeinsamen, generationenübergreifenden Neuanfang.



Reimer Gronemeyers Buch „Die Abgelehnten“ ist erschienen bei Droemer, ISBN: 978-3-426-65988-5, und kostet 22 Euro.

Wie könnten wir sicherstellen, dass politische Entscheidungen die Bedürfnisse aller Generationen gleichermaßen berücksichtigen? Welche Mechanismen oder Änderungen schlagen Sie vor, um diesen Einfluss gerechter zu gestalten?

Jedenfalls nicht durch Kommissionen, Kabinette, Konferenzen oder Koalitionen. Die Alten und die Jungen sollten vielleicht auch nicht „gleichermaßen“ berücksichtigt werden. Sie sind unterschiedlich, sie haben unterschiedliche Wünsche, sie leben in unterschiedlichen Lebensphasen. Die politische Kunst und die öffentliche Kultur bestünden darin, die Unterschiede blühen zu lassen und das Lebensglück der Menschen in den Mittelpunkt zu stellen und nicht die Gier.

Haben Sie angesichts der politischen Verwerfungen und wirtschaftlichen und ökologischen Krisen Verständnis für die Kritik der jüngeren an der älteren Generation?

Unbedingt, ja.

Wie ließe sich der Dialog unterschiedlicher Generationen fördern und das Verständnis zwischen jüngeren und älteren Menschen stärken?

Es gab früher viele Orte der Begegnung: Kirchen, Vereine, Familien- und Nachbarschaftsfeste.

Diese Orte der Begegnung sind weitgehend verschwunden. Ich war einmal in Malawi. Dort gab es eine wunderbare Gewohnheit: Mittags trafen sich alle Dorfbewohner und jeder brachte zum Essen mit, was er mitbringen konnte: Alte und Junge, Männer und Frauen, Reichere und Ärmere. Ich glaube nicht, dass organisierte Begegnungen zwischen den Generationen viel bringen würden. Wir müssen das, was früher selbstverständlich war, neu gründen: Orte der Begegnung, vielleicht zusammen reden, zusammen essen, zusammen Musik machen, zusammen lernen, zusammen gärtnern.

Welche gesellschaftlichen Veränderungen wünschen Sie sich, um die Lücke zwischen den Generationen zu schließen?

Mut zum Probieren! Phantasie für neue Räume!

Sie sagen, die Digitalisierung könne Altersdiskriminierung verstärken. Lassen sich digitale Technologien so anpassen, dass sie echte Vorteile für die ältere Bevölkerung bieten?

Erst mal: Das nicht einfach schlucken, dass Bankfilialen geschlossen werden, dass man am Telefon nur auf einen Automaten stößt, dass es keine Kasse mehr im Supermarkt gibt, sondern nur noch Scanner. Aussprechen: „Wir

sind damit nicht einverstanden!“ Die Digitalisierung wird voranschreiten, die Digitalisierung wird so elegant werden, dass Alte das auch hinkriegen. Aber den zähen Widerstand dagegen nicht aufgeben: Dass wir uns mit Apparaten abfinden sollen, statt Menschen zu begegnen. Ob in der Pflege oder im Supermarkt. Es geht um Widerspruch. Nicht alles gefallen lassen – das muss die Devise der Alten werden, die auch den Jungen nützlich ist.

Haben Sie Altersdiskriminierung schon am eigenen Leib erfahren?

Ich bin alt und fahre mit dem Auto vorsichtiger als früher. Ich weiß, dass ich nicht mehr so schnell reagiere wie früher. Das ist offenbar besonders für Jüngere eine Provokation. Ich werde angehupt, angeblendet und mit aggressivem Tempo überholt. Dann denke ich: Habe ich das früher auch gemacht? Und manchmal denke ich auch: Wart's ab, eines Tages wird es dir auch so gehen.

Interview: Droemer/jos



Personalien

Gudrun Karp, Mitglied der Bundeskonferenz und des Frauenpolitischen Ausschusses sowie seit 2017 Schleswig-Holsteins Landesfrauensprecherin, wird am 20. April 75 Jahre alt.

2003 eingetreten, engagiert sich Karp langjährig auf allen SoVD-Ebenen. Sie ist Vorsitzende im Kreis Plön und in den Ortsverbänden Ascheberg und Raisdorf.



Nordrhein-Westfalen

Rekord: 13 Millionen erstritten

Der SoVD macht sich für seine Mitglieder stark! Dass die Mitgliedschaft sich lohnt, zeigt sich nicht zuletzt auch anhand der erfolgreichen Sozialrechtsberatungen. In Nordrhein-Westfalen erkämpfte der Landesverband im Streit mit Kostenträgern allein im zurückliegenden Jahr knapp 13 Millionen Euro.

Tausende Verfahren bearbeitete der SoVD NRW 2024 im Namen seiner Mitglieder – und erstritt dabei die neue Rekordsumme. Landesgeschäftsführer Jens Eschmann ist stolz auf die Arbeit der Jurist*innen des Landesverbandes. Besonders freut ihn die hohe Zahl gewonnener Widerspruchsverfahren: „Wir konnten also in vielen Fällen in recht kurzer Zeit helfen – ohne Verfahren vor den Sozialgerichten“. Rund sieben Millionen Euro seien so an Mitglieder geflossen.

10.045 Vorgänge wurden insgesamt betreut, davon „nur“ 1.176 in Form von Klagen vor Sozialgerichten in NRW. Mehrheitlich ging es um Fragen zum Schwerbehindertenrecht, zum Beispiel zum Grad der Behinderung und zu den Merkzeichen im Behindertenausweis. Außerdem bezogen sich Verfahren auf Ansprüche gegen die Deutsche Rentenversicherung, insbesondere Erwerbsminderungsren-



Foto: SoVD NRW

Die Beratung des SoVD NRW hilft; hier mit Thomas Eberl in Bochum.

ten und Reha-Leistungen. Die restlichen Verfahren teilten sich auf in Streitigkeiten in den Bereichen Pflege, Krankenversicherung (Leistungen, Hilfsmittel) und Unfallversicherung (Arbeitsunfall, Berufskrankheit).

„Knapp 13 Millionen Euro haben wir für Mitglieder unseres Verbandes im Jahre 2024 erkämpft. Das ist ein großer Erfolg für alle, die sich mithilfe des SoVD gewehrt haben – gegen falsche Bescheide, fehlerhafte Rentenberechnungen, abgelehnte Pflege- und Behinderungsgrade oder zu Unrecht abgelehnte Hilfsmittel“, so Franz Schrewe, 1. Landesvorsitzender seit 2015. „Die Zahlen zeigen, dass es sich lohnt, sich zu wehren. Die Kostenträger scheinen Anträge und Widersprüche auch schon

mal abzulehnen und abzuwarten, ob sich Widerstand regt.“ Das müsse man sich nicht gefallen lassen. Anders als bei einer Rechtsschutzversicherung gebe es beim SoVD keine Wartezeit: „Auch wer bereits ein akutes Problem hat, kann sofort Mitglied werden und Hilfe erwarten.“



Franz Schrewe



Jens Eschmann

Pandemie veränderte die Gesellschaft nachhaltig

Fünf Jahre Corona – Aufarbeitung gefordert

Vor gut fünf Jahren, am 22. März 2020, begann der erste Lockdown. Abstand war schon Gebot, nun schlossen Schulen, Kitas, Läden und Lokale, Heimarbeit wurde normal. Es kamen Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren und im April die Maskenpflicht. Neben der Gefahr des neuen Coronavirus waren auch die Maßnahmen für viele prägend.

Ab Beginn der Pandemie unterstützte der SoVD seine Mitglieder mit Berichten in der SoVD-Zeitung zum Stand und zu sozialen Aspekten, mit der Aktion „Gemeinsam durch die Krise“, mit einer Themenseite auf www.sovd.de, mit „Sozial-Infos“ zu Corona-Hilfen, Kurzarbeit oder vereinfachter Grundsicherung sowie auf SoVD.TV.

Rund 190.000 Todesfälle gab es bisher in Deutschland laut RKI im Zusammenhang mit Covid-19. Etliche Menschen leiden unter dem Verlust von Angehörigen – oder an Gesundheitsschäden. Nicht immer stammen Letztere vom Virus. Viele erlitten durch Angst, Unsicherheit, Einsamkeit und die Einschränkungen psychische Folgen; vor allem Kinder und Jugendliche. Die Lockdowns und Auflagen akzeptierte in einer YouGov-Umfrage vom März eine Mehrheit rückblickend; dennoch empfand rund die Hälfte sie als sehr belastend.

Schäden und Spaltung durch Erlebnisse in der Corona-Zeit

Hinzu kommt: Die Pandemie hat die Gesellschaft entzweit. Das zeigte im Januar wieder eine Umfrage von „ARD-DeutschlandTrend“: Fast jede*r Zweite (46 Prozent) hatte demnach wegen Corona ernste Meinungsverschiedenheiten, besonders über die Impfpflicht und die Maßnahmen. Oft trieb das einen Keil quer durch Familien, Freundeskreise, Generationen.

Darum fordern viele, die Zeit aufzuarbeiten; Bürger*innen sowie Vertretende aus Politik, Wissenschaft, Medizin. Das könnte die Spaltung und den Vertrauensverlust in die Politik bekämpfen. Die „Ampel“ hatte es vor, konnte sich aber nicht auf eine Form einigen. Die neue Regierung müsse die transparente Aufarbeitung schaffen, so Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier (SPD). Es gehe nicht um Sündenböcke. Ziel sei, „in Zukunft noch resilient und stärker zu sein – und damit auch unsere Demokratie zu schützen und zu stärken.“ *ele*



Foto: ALEJANDRO / Adobe Stock

Fast jede*r Zweite hatte ernsten Streit über Corona-Themen.



SoVD im Gespräch

Spitzentreffen mit dem Paritätischen

Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier traf Mitte März Achim Meyer auf der Heyde, den neuen Vorsitzenden des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes – Gesamtverband e. V. („Der Paritätische“).

Neben dem gegenseitigen Kennenlernen ging es auch um die aktuelle politische Lage. Hier ist beiden Verbänden wichtig, dass angesichts des Sondervermögens für Infrastruktur und für Verteidigungsausgaben die sozialen Belange der Menschen nicht untergehen dürfen.



Foto: SoVD

Lernten sich kennen und tauschten sich über sozialpolitische Notwendigkeiten aus, v. li.: Fabian Müller-Zetzsche, Leiter der Abteilung Sozialpolitik des SoVD, Michaela Engelmeier, Vorstandsvorsitzende des SoVD, und Achim Meyer auf der Heyde, neuer Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes. Der Ökonom hatte dort Ende 2024 den Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Rolf Rosenbrock abgelöst.

Wer wird SoVD-Superheld*in?

Das freiwillige Engagement seiner Mitglieder trägt den SoVD. Sie sind das Rückgrat der Orts- und Kreisverbände. Auch in diesem Jahr zeichnet der SoVD seine „Superheld*innen des Jahres“ aus und ehrt Mitglieder, die sich besonders verdient gemacht haben. Vorschläge können über das Formular oder digital eingereicht werden.

Mit der Auszeichnung als „SoVD-Superheld*in des Jahres“ ehrt der Verband herausragendes ehrenamtliches Engagement in seinen Reihen. In diesem Jahr erfolgt die Ehrung im Rahmen des SoVD-Inklusionslaufes am 11. Oktober 2025 auf dem Tempelhofer Feld in Berlin.

Viele Vorschläge haben den SoVD schon erreicht. Darin schildern die Mitglieder eindrucksvoll, wie sich ihre „Superheld*innen“ engagieren und die Gemeinschaft voranbringen. Dazu gehören etwa die Organisation frauenpolitischer Veranstaltungen oder die Etablierung von geselligen Formaten wie einem Boule-Nachmittag oder einem Mittagstisch unter dem Motto „Gemeinsam gegen einsam“.

Andere Held*innen zeichnen sich durch umfangreiche ehrenamtliche Sozialberatung, Hilfe bei Anträgen und aktive Unterstützung beim Schriftwechsel mit Behörden für die SoVD-Mitglieder aus.

Einige der eingereichten Vorschläge hat der Verband bereits in den Landesbeilagen der Zeitung und auf



Foto: Laurin Schmid

Anne-Dörthe Lorenz und Ulrich Helmboldt, zwei der SoVD-Superheld*innen 2024, bei der Ehrung in Berlin.

seinen Social-Media-Kanälen vorgestellt. Dort werden auch weiterhin „Superheld*innen“ präsentiert. Der SoVD freut sich über ergänzende Vorschläge für Mitglieder, die die Auszeichnung verdient haben. Denn der SoVD lebt vom starken ehrenamtlichen Einsatz seiner Mitglieder im

ganzen Land. Mit der Auszeichnung als „Superheld*in des Jahres“ wird deren Wirken besonders honoriert.

Schicken Sie uns dafür Vorschläge mit Foto über das abgedruckte Formular und senden Sie es uns ausgefüllt per E-Mail an sovd-superhelden@sovd.de oder per Post zu.



Grafik: Matthias Herrndorff

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

Sie können Mitglieder auch online über den auf dieser Seite befindlichen QR-Code nominieren.

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

Weitere Informationen unter: www.sovd.de/sovd-superhelden.

Foto: Dudarev Mikhail / Adobe Stock

Jetzt SoVD-Superheld*innen nominieren

Zum Online-Formular ►



MEIN VORSCHLAG FÜR DEN* DIE SOVD-SUPERHELD*IN

Einsender*in

Name

Gliederung

im Verband seit

Telefon

E-Mail

Superheld*in



Name

Gliederung

im Verband seit

Telefon

E-Mail

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

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



SoVD übergibt Forderungen an Sozialminister

Noch immer verdienen Frauen in Niedersachsen im Durchschnitt 15 Prozent weniger als ihre männlichen Kollegen – obwohl sie gleiche oder gleichwertige Arbeit leisten. Damit hat sich die Lohnlücke zwar verringert, aus Sicht des SoVD in Niedersachsen geht es aber viel zu langsam voran. Am internationalen Aktionstag „Equal Pay Day“ am 7. März hat der SoVD deshalb bei einer Demonstration auf diese Ungleichheit hingewiesen und seine Forderungen gegenüber dem niedersächsischen Sozialminister Dr. Andreas Philippi deutlich gemacht.

„Ungleichheit beenden und den gordischen Knoten zerschlagen“ – so lautete das Motto der Kundgebung des SoVD Niedersachsen zum „Equal Pay Day“. Er machte damit auf die Problematik aufmerksam, dass die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern noch immer viel zu groß ist. „In den vergangenen drei Jahren lag die Lohnlücke konstant bei 18 Prozent. Immerhin ist sie jetzt etwas kleiner geworden. Das ist nach so langer Stagnation aber auch mehr als überfällig“, betonte Annette Krämer, SoVD-Verbandsratsmitglied für Frauen- und Familienpolitik, während der SoVD-Aktion vor dem Sozialministerium in Hannover. Die Landesregierung dürfe jetzt bei der Bezahlung, bei der gleichberechtigten Verteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit, dem Rückkehrrecht von Teil- auf Vollzeit für alle und der stärkeren Unterstützung von Alleinerziehenden nicht nachlassen. „Ganz im Gegenteil: Das Tempo muss noch gesteigert werden. Es kann nicht sein, dass im Jahr 2025 der Stundenlohn

von Männern immer noch fast vier Euro über dem der Frauen liegt“, kritisierte Krämer. Der niedersächsische Sozialminister Dr. Andreas Philippi bedankte sich für den Einsatz des SoVD. Philippi, der auch Arbeits- und Gleichstellungsminister ist, sicherte den Frauen seine uneingeschränkte Solidarität zu: „Es kann nicht sein, dass Frauen noch immer nicht die gleiche Bezahlung für die gleiche Arbeit erhalten. Um die Lohnlücke zu schließen, müssen wir an mehreren Stell-schrauben drehen. Ganz wichtig ist eine gerechte Verteilung der Care-Arbeit, damit Frauen nicht länger gezwungen sind, Teilzeit zu arbeiten, um Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Frauen müssen reelle Chancen haben, um Vollzeit zu arbeiten! Wir müssen außerdem endlich dazu kommen, sogenannte Frauenberufe angemessen zu entlohnen. Letztlich ist es in Zeiten des Fachkräftemangels auch im Interesse der Wirtschaft, die gut ausgebildeten Frauen im Erwerbsleben zu unterstützen.“



Fotos (5): Lennart Helal

Annette Krämer, SoVD-Verbandsratsmitglied für Frauen- und Familienpolitik in Niedersachsen, übergab die SoVD-Forderungen für Entgeltgleichheit symbolisch an den niedersächsischen Sozial- und Gleichstellungsminister Dr. Andreas Philippi.



Die deutlichen SoVD-Forderungen in Richtung Politik fanden bei den Demo-Teilnehmenden viel Beifall.



An der Demonstration vor dem Sozialministerium beteiligten sich zahlreiche SoVD-Aktive aus verschiedenen Kreis- und Ortsverbänden.



„Ungleichheit beenden und den gordischen Knoten zerschlagen“ – so lautete das Motto der Kundgebung des SoVD.



Annette Krämer machte in ihrer Rede deutlich, dass die Politik sich nicht ausruhen dürfe. Das Tempo bei der Beseitigung der Ungleichheit müsse vielmehr noch gesteigert werden.

Tanzaktion zum Internationalen Aktionstag „One Billion Rising“ in Magdeburg gegen Gewalt an Frauen

Mit Tänzen weltweit ein Zeichen gesetzt

Sachsen-Anhalt Seit 2013 gibt es den Internationalen Aktionstag „One Billion Rising“. Ein Magdeburger Aktionsbündnis aus Frauenprojekten und Sozialverbänden, darunter der SoVD, beteiligte sich, um ein klares Zeichen gegen Gewalt an Frauen und für Gleichstellung und Solidarität mit allen Frauen zu setzen.

Auch in anderen Städten und Gemeinden Mitteldeutschlands setzten zahlreiche Teilnehmer*innen ein Statement gegen Gewalt. Im Landkreis Jerichower Land z. B. hatten Jugendliche aus Jugendclubs, Schulen, Vereinen und Organisationen zu dem Lied „We Are Rising“ von Taina Asili getanzt, sich dabei gefilmt oder Fotos gesendet. Aus den Einsendungen wurde ein Videoclip gefertigt, der von Gewalt

betroffenen Frauen zeigen soll, dass sie auf ihrem Weg nicht alleine sind. Das Video ist auf YouTube unter www.youtube.com/watch?v=dUHdIBLkzbc zu finden. Mit ihrem Video sind die Teilnehmer*innen aus dem Landkreis Teil einer weltweiten digitalen Gemeinschaft.

Wie wichtig und aktuell diese Aktion ist, zeigen Zahlen der Polizei von 2023: Mit 8.000 Fällen häuslicher Gewalt ist ein Anstieg um über elf Prozent im

Vergleich zum Vorjahr zu verzeichnen. Bundesweit steigen die Zahlen ebenfalls. So wird fast täglich eine Frau Opfer eines Femizids.

Monika Lück dazu: „Als Landesfrauensprecherin begrüße ich in diesem Zusammenhang, dass der Bundesrat das Gewalt-Hilfegesetz beschlossen hat. Damit erhalten Frauen und Kinder erstmals einen bundesweiten Rechtsanspruch auf Schutz und Beratung.“



Foto: Monika Lück

In diesem Jahr wurde vor dem Dom zu Magdeburg getanzt, um ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen.

AOK PLUS rät zu Beginn der Zeckensaison zur Schutzimpfung gegen FSME

Dieses Jahr mehr Risikogebiete

Weil das Robert Koch-Institut große Teile Thüringens und Sachsens als Risikogebiete für die Fröhsommer-Meningoenzephalitis (FSME) einstuft, erinnert die AOK PLUS an die verfügbare Schutzimpfung. Die Krankheit wird ebenso wie Borreliose von Zecken übertragen.

Das Risiko, an einer Fröhsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu erkranken, bleibt in Thüringen und Sachsen hoch. Insgesamt sind seit 2020 in Sachsen fünf und in Thüringen drei Landkreise oder kreisfreie Städte neu zum FSME-Risikogebiet erklärt worden. In Sachsen sind alle Landkreise betroffen, ausgenommen die Stadt und der Kreis Leipzig sowie Nordsachsen. In Thüringen sind die Landkreise im Süden und Osten FSME-Risikogebiete: Gera, Greiz, Hildburghausen, IIm-Kreis, Jena, Saale-Holzland-Kreis, Saale-Orla-Kreis, Saalfeld-Rudolstadt, Schmalkalden-Meinungen, Sonneberg, Suhl und das Weimarer Land.



Foto: Dan Race / Adobe Stock

Mit langen Hosen und langärmeligen Oberteilen ist man besser vor Zecken geschützt.

Infektionskrankheiten sind die FSME und die Borreliose. Nicht alle Zecken tragen das FSME-Virus in sich. Wird es jedoch durch einen Stich übertragen, beginnt die Erkrankung beim Menschen ähnlich wie eine Grippe und kann in schweren

Fällen zur Hirnhautentzündung, zu Koordinations- oder Bewusstseinsstörungen führen.

Gegen FSME gibt es eine Schutzimpfung: Die AOK PLUS übernimmt die Kosten der Immunisierung für alle, die in Deutschland in FSME-Risikogebieten leben oder in diese reisen. Dafür ist kein gesonderter Antrag notwendig. Es reicht, dem behandelnden Arzt oder der Ärztin zu sagen, dass die Impfung benötigt wird. Die Immunisierung besteht aus drei Teilimpfungen, außerdem kann sie in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden.

Gegen die ebenfalls durch Zecken übertragene Borreliose gibt es keine Schutzimpfung. „Deshalb empfiehlt es sich, den Zecken das Zusteichen so schwer wie möglich zu machen“, rät Heiko Kotte, Bereichsleiter Gesundheit fördern bei der AOK PLUS. „Dazu gehört, beim Wandern oder Spaziergehen auf Wegen zu bleiben und hohes Gras oder Unterholz zu meiden. Festes Schuhwerk, lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung sind ebenfalls von Vorteil. Außerdem sollten nach einem Ausflug Kleidung und Körper nach Zecken abgesucht werden – insbesondere warme Hautstellen wie Kniekehlen, Achselhöhlen, Hals und Kopf.“

Quelle: AOK PLUS

Treffen des Landesfrauenausschusses

Die Vorhaben für das Jahr 2025 abgesteckt

Sachsen-Anhalt Die Landesfrauensprecherin Monika Lück hatte die Frauen des Landesfrauenausschusses am 24. Januar eingeladen. In ihrem Bericht erinnerte sie an Aktionen und Veranstaltungen des zurückliegenden Jahres.

Schwerpunkte der politischen Frauenarbeit im letzten Jahr waren unter anderem die Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe „Barrierefreies Tangermünde“, die Gedenkveranstaltung zum 80. Jahrestag der Deportation der Frauen und Männer im ehemaligen Konzentrationslager Poltwerke, das Hissen der Regenbogenfahnen zum Auftakt der CSD-Wochen, die Wanderausstellung „Gemeinsam sind wir unerträglich“ zur Frauenbewegung in der DDR, der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen sowie der monatliche Politische Runde Tisch der Frauen und Geschlechtergerechtigkeit. Des Weiteren informierte Monika Lück die Teilnehmerinnen über ihre Arbeit im Bundesfrauenausschuss.

Abschließend wurden Termine für das erste Halbjahr 2025 abgestimmt. Hier standen zum Beispiel Planungen in den Kreisverbänden sowie Aktionen im „Frauenmonat“ März zum Equal Pay Day, Equal Care Day und Internationalem Frauentag im Vordergrund.



Foto: Monika Lück

Mitglieder des Landesfrauenausschusses (v. li.): Cornelia Rath, Ines Eisenhut und Gudrun Thiedke. Nicht im Bild sind die Landesfrauensprecherin Monika Lück und Birgit Jungtorius.

5 Termine

Kreisverband Wernigerode

1. April, 14.30 Uhr: Mitgliedertreff, Heltauer Platz 1, 38855 Wernigerode.

23. April: Busfahrt nach Mühlhausen, Kosten 35 Euro, **Anmeldung erforderlich.**

Selbsthilfegruppe „Barrierefreies Tangermünde“ blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2024 zurück

Für die Anliegen Öffentlichkeit hergestellt

Sachsen-Anhalt Vor einem Jahr gründete sich die Selbsthilfegruppe „Barrierefreies Tangermünde“. Seither waren die Mitglieder sehr aktiv, um sich in ihrer Stadt für Barrierefreiheit einzusetzen. Sie schafften sowohl in den Medien Öffentlichkeit für ihre Anliegen, als auch mit Veranstaltungen, an denen Lokalpolitiker*innen beteiligt waren

Auch SoVD-Landesfrauensprecherin Monika Lück sowie Ines Eisenhut, Mitglied des SoVD-Landesfrauenausschusses, engagieren sich und nehmen an Veranstaltungen der Tangermünder Gruppe teil.

Zu einer der Veranstaltungen kam ein Mitarbeiter des Planungsbüros, um Ausblicke auf geplante Projekte zur Verbesserung der Barrierefreiheit in der Stadt zu geben. Gemeinsam wurde darüber gesprochen, wie Fußwege und Straßenquerungen am Bleichenberg oder in

der Langen Straße barrierefreier gestaltet werden können. Dabei wurde konkret Bezug genommen auf Barrieren, die im Rahmen der MDR-Aktion unter dem Motto „Stopp! Wo kommst du nicht voran?“ erhoben und in einer öffentlich zugänglichen digitalen Stadtkarte markiert worden waren. Dazu hatte die Stadt eine Fotopräsentation vorbereitet, in der 17 Barrieren gekennzeichnet und Möglichkeiten aufgezeigt wurden, wie die in städtischer Verantwortung liegenden Hindernisse im

öffentlichen Bereich reduziert bzw. beseitigt werden könnten.

Die Selbsthilfegruppe präsentierte sich weit über die Stadtgrenzen hinaus. So nahmen Monika Zilkenat und Hartmut Behr in der Aktion „Freistunde“ des MDR-Radio Sachsen-Anhalt teil, bei der sie eine Stunde lang zum Thema Barrierefreiheit moderierten und die Arbeit der Selbsthilfegruppe vorstellten. Außerdem waren zwei Gruppenmitglieder als Zuschauer beim Bürgertalk der MDR-Fernsehreihe „Fakt ist“, wo sie auch Gelegenheit für einen Redebeitrag erhielten.

Ein weiterer Höhepunkt 2024 war das Bürgerforum des MDR in Kooperation mit der Redaktion des CORRECTIV-Verlages „Stopp! Wo kommst du nicht voran?“ im Grete Minde Saal Tangermünde und einer Begegnung mit Schauspieler Tan Caglar.

Mitglieder beteiligten sich auch am Infostand des Inklusionsbeirates anlässlich des Sachsen-Anhalt-Tages in Stendal. Da die Selbsthilfegruppe gern auf Reisen geht, wurde im letzten Jahr wieder ein Projekttag durchgeführt. Dieser führte in die Autostadt Wolfsburg, wo



Die Mitglieder beim Projekttag in der Autostadt Wolfsburg.

es einen regen Erfahrungsaustausch mit der dortigen Schwerbehindertenvertretung gab.

Dies waren nur einige Beispiele der Aktivitäten der Selbsthilfegruppe im vergan-

genen Jahr. Auch 2025 gibt es schon konkrete Pläne, wie die Teilnahme an der landesweiten Wheelmap-Aktion und ein Projekttag in Halberstadt mit dem dortigen Rolliclub e. V.



Zuschauer*innen beim Bürgertalk „Fakt ist“ des MDR-Fernsehens.

KV Schönebeck

Rita Hutschenreiter wurde auf der Jahresendbesprechung 2024 für ihre langjährige Mitarbeit im SoVD Schönebeck verabschiedet. Sie war von 2007 bis 2015 als Schriftführerin tätig, ab 2015 war sie Frauensprecherin und gehörte in dieser Funktion auch dem Landesfrauenausschuss an. Zusätzlich engagiert sie sich im Seniorenausschuss der Stadt Schönebeck. Als Frauensprecherin organisierte Hutschenreiter gesellige Nachmittage und Ausflüge für die Frauengruppe. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie ihr Amt aufgeben und hat in Ilona Westphal eine würdige Nachfolgerin gefunden.

Der SoVD Schönebeck wünscht Rita Hutschenreiter alles Gute und dankt für ihr Engagement.

Sprechstunden in Mitteldeutschland

Landesgeschäftsstelle

Moritzstraße 2 F, 39124 Magdeburg, Tel.: 0391/25 38 897, Fax: 0391/25 38 898. Sprechzeiten (nur nach telefonischer Vereinbarung) montags bis donnerstags 9–15 Uhr und freitags 9–13 Uhr.

Geschäftsstelle Leipzig

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

Sachsen Sozialberatung

Sprechstunden siehe Thüringen.

Sachsen-Anhalt Sozialberatung

Siehe Landesgeschäftsstelle.

Kreisverband Altmark Ost

Werner-Seelenbinder-Stra-

ße 2–4, 39576 Stendal, Tel.: 03931/ 54 50. Sprechstunden: jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 10–12 Uhr.

Kreisverband Anhalt-Bitterfeld

Bitte an die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg wenden.

Kreisverband Burgenlandkreis

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

Kreisverband Halle (Saale) / Saalkreis

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

Kreisverband Halberstadt

AWO (barrierefrei), Friedens-

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

Kreisverband Klötze

Straße der Jugend 6, 38486 Klötze, Tel.: 03909/41 814. Sprechzeit: dienstags 8–12 Uhr.

Kreisverbände Magdeburg, Sangerhausen und Zerbst

Termine über die Landesgeschäftsstelle in Magdeburg.

Kreisverband Mittelbe

Lindenstraße 5, 39307 Gentin. Sprechzeit: jeden ersten Dienstag im Monat, 10–12 Uhr.

Bei dringenden Angelegenheiten kontaktieren Sie den Vorsitzenden Jörn Sanftleben unter Tel.: 0160/42 13 163 (mobil) oder Schatzmeisterin Monika Lück unter Tel.: 0162/47 17 156 (mobil).

Kreisverband Oschersleben

Schöninger Straße 11, 39387 Oschersleben, Tel.: 0391/

25 38 897. Sprechzeiten nach Absprache, letzter Mittwoch im Quartal, 10–11.30 Uhr.

Kreisverband Quedlinburg

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

Kreisverband Salzwedel

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

Kreisverband Schönebeck

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

Kreisverband Wernigerode

Heltauer Platz 1, 38855 Wernigerode. Sprechstunden: jeden zweiten, dritten und vierten

Dienstag im Monat, 16–17.30 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Anmeldung erbeten unter Tel.: 03943/63 26 31 oder per E-Mail: info@sovd-wernigerode.de.

Kreisverband Wanzleben

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

Thüringen Sozialberatung

Magdeburger Allee 138, 99086 Erfurt, Tel.: 0361/79 07 90 07, Fax: 0361/79 07 90 06, E-Mail: info@sovd-thue.de. Sprechzeiten: montags und donnerstags 10–15 Uhr, eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

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

Sprechstunden siehe Thüringen.

ADFC-Tipps zur Fahrradmitnahme in den Zügen im Nah- und Fernverkehr

Fahrradstellplatz jetzt buchen!

Seit Dezember 2024 können Fahrradtickets im Fernverkehr bis zu zwölf Monate im Voraus gebucht werden. Der ADFC rät Radreisenden, die schon feste Pläne für 2025 haben, so früh wie möglich Stellplätze zu buchen – und erklärt, was man bei der Radmitnahme in der Bahn noch wissen muss.

ADFC-Tourismusvorstand Christian Tänzler sagt: „Die Bahn ist das ideale Transportmittel für Radreisende, denn sie ermöglicht eine umweltfreundliche An- und Abreise. Die Ergebnisse der ADFC-Radreiseanalyse zeigen, dass immer mehr Radreisende die Bahn nutzen. Viele von ihnen sind aber unzufrieden mit dem Angebot und dem Service der Bahn. Es ist gut, dass die Bahn mit dem Fahrplanwechsel die Vorbuchungsfrist für Fahrkarten und Fahrradtickets von sechs auf zwölf Monate verlängert. Das erleichtert etwa Familien die Planung für die Sommerferien. Wenn wir dazu auch noch mehr Fahrradstellplätze in den Zügen bekommen und die Bahnhöfe endlich fahrradfreundlich und barrierefrei gestaltet werden, gewinnt das Reisen mit Rad und Bahn noch mehr Fans.“

Fernverkehr: Fahrradtickets zwölf Monate im Voraus

Frühbucher können Fahrradtickets im Fernverkehr über die Website der Bahn oder über die App DB Navigator buchen. Jedes Fahrrad braucht ein eigenes Ticket und eine Stellplatzreservierung. Eine Fahrradkarte im Fernverkehr kostet innerhalb Deutschlands ab 7,99 Euro. Online können Tickets für bis zu fünf Fahrräder gebucht werden – wer mehr Plätze reservieren möchte, muss die Service-Telefonnummer 030/2970 anrufen oder am Schalter buchen. Infos zu Gruppenreisen mit dem Fahrrad gibt es auf der Website der Bahn, ebenso eine Über-



Foto: LanaS/Adobe Stock

Fahrrad-Abstellplätze in der Bahn sind schnell belegt. Wer mit dem Fernzug verreisen will, sollte sie frühzeitig reservieren.

sicht mit Antworten auf viele wichtige Fragen zur Fahrradmitnahme im Fernverkehr.

Nahverkehr: keine Mitnahmegarantie

Wie viele Plätze es auf einer Verbindung gibt, hängt vom Zugtyp ab. ICs und ECs haben acht bis 16 Stellplätze, in den neueren ICE-4-Modellen gibt es acht Stellplätze, in manchen älteren gar keine. Gerade in den Sommermonaten sind die verfügbaren Plätze schnell ausgebucht. Im Nahverkehr gibt es kein festgelegtes Stellplatzangebot und keine Zugbindung und Reservierungspflicht. Hier gilt: Wenn voll ist, ist voll. Radreisende sollten deshalb Stoßzeiten, etwa im Berufsverkehr oder an Wochenenden, Feiertagen und Schulferien vermeiden. Ein deutschlandweit gültiges Fahrradticket für den Nahverkehr kostet am Automaten oder in der App 6,50 Euro. Jeder Verkehrsverbund hat aber eigene Regeln und eigene Tarife zur Fahrradmitnahme, in manchen Regionen ist sie kostenlos. Die Bahn bietet auf ihrer Website eine Übersicht über die Tarife der Verkehrsverbände.

Pedelecs dürfen mit, Lastenräder nicht

Mitfahren dürfen im Nah- und Fernverkehr klassische Fahrräder und Pedelecs. Fahrradanhänger müssen zusammengeklappt werden und brauchen ein Extra-Ticket. Für spezielle Fahrräder, etwa Tandems oder Liegeräder, gibt es Ausnahme-

regeln, der Kundenservice gibt Auskunft. Lastenräder müssen aufgrund ihrer Größe draußen bleiben; kompakte Modelle, bei denen man etwa den Lastenkorb zusammenklappen kann, werden oft geduldet. Übrigens: Zusammengeklappte Falträder fahren als Gepäckstück kostenlos mit. Die Bahn bietet online eine Übersicht der Fahrradtickets im DB-Nah- und Fernverkehr.

Infrastruktur-Check: Bahnsteig barrierefrei?

Bevor die Reise losgeht, lohnt sich ein Online-Check der Bedingungen am Abfahrts- und Zielbahnhof. Sind die Bahnsteige barrierefrei erreichbar? Gibt es ausreichend große Aufzüge, Rolltreppen, Auffahrrampen? Am Gleis selbst sollte man vorab schauen, wo das Fahrradabteil ist – etwa über den Wagenstandsanzeiger im Aushang auf dem Bahnsteig oder über die App – und von vorneherein im richtigen Gleisabschnitt auf den Zug warten.

Alternativen zur Fahrradmitnahme im Zug

Wer das eigene Fahrrad nicht in der Bahn mitnehmen will oder kann, kann es bei der Bahn auch als Gepäckstück aufgeben, dafür muss das Rad aber in der Regel teilweise auseinandergebaut werden. Eine andere Option ist, am Urlaubsort ein Fahrrad auszuleihen. In den meisten Regionen, die auf Tourist*innen eingestellt sind, gibt es Leihradanbieter. *Quelle: ADFC*



Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde,

der SoVD Mecklenburg-Vorpommern hat im Auftrag seiner Mitglieder konkrete Forderungen an den neu zusammengesetzten Bundestag und die neue Regierung zur Gesundheits-, Sozial-, Arbeitsmarkt-, Renten-, Kultur- und Bildungspolitik, unter anderem:

- Medizinische Grundversorgung muss überall direkt und zeitnah zur Verfügung stehen, Krankenhausbehandlung ebenso – abgestuft nach Dringlichkeit.
 - Pflegeeinrichtungen gehören in öffentliche Trägerschaft.
 - Gesundheitsleistungen dürfen nicht der Mehrwertakquisition dienen.
 - Die Agentur für Arbeit muss Arbeit vermitteln, nicht Arbeitslosigkeit verwalten.
 - Das Altersrentenniveau und das Niveau der Erwerbsminderungsrente müssen so weit angehoben werden, dass sie mindestens 60 Prozent des durchschnittlichen Nettoeinkommens betragen und ein würdevolles Leben sichern.
 - Bildung muss inklusiv sein in einem einheitlichen Schulsystem mit einheitlicher, regelangepasster Sprache. Alle Schulpflichtigen müssen die gleiche Schulart besuchen. Die Sprache in allen Bildungsstufen muss gleichen Regeln folgen.
 - Kulturpolitik muss gefördert werden, um allen Menschen den Reichtum von Musik und bildender Kunst nahezubringen.
- Es sind keine großen Forderungen. Es ist nur ein Verweis auf das, was die Menschen unter Beachtung des Deutschen Grundgesetzes erwarten müssen.

Die gewählten Frauen und Männer im Deutschen Bundestag sind allein ihrem Gewissen und dem Grundgesetz verpflichtet. Der SoVD in Mecklenburg-Vorpommern ist das soziale Gewissen dieser Politikerinnen und Politiker. Wir kontrollieren und unterstützen sie alle in ihrer Arbeit.

Helmhold Seidlein, 1. Landesvorsitzender



Helmhold Seidlein

Info

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e. V. (ADFC) ist mit über 240.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung der Radfahrer*innen in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der ADFC auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.

Mit dem Kind reden statt aufs Handy gucken

Mit der Kampagne „Sprich mit mir“ des Kinderschutzbundes Kreisverband Schwerin gemeinsam mit dem Landesrat für Kriminalitätsvorbeugung Mecklenburg-Vorpommern (LfK) sollen Eltern für einen bewussten Handy-Umgang sensibilisiert werden.

„Die gestartete Plakataktion ‚Sprich mit mir‘ soll in humorvoller, aber gleichwohl eindrücklicher Weise insbesondere Eltern und Betreuungspersonen darauf aufmerksam machen, dass Kinder sich tatsächlich oft verloren und vergessen fühlen, wenn an ihnen vorbeigeschaut und vorbeigeredet wird“, sagt Innenminister Christian Pegel als Vorsitzender des Landesrates für Kriminalitätsvorbeugung.

„Besonders bei Kindern kann der Handykonsum von Eltern fatale Folgen haben. Werden Kleinstkinder nicht in ausreichendem Maße von ihren Bezugspersonen direkt angesprochen, kann es zum Beispiel zu Verhaltensauffälligkeiten oder auch Sprachstörungen kommen. Kleinere Kinder können auch mit Ärger auf Eltern reagieren, die sich während des familiären Zusammenseins immer wieder dem Smartphone oder anderen elektronischen Medien zuwenden“, so der Minister weiter.

Quelle: Ministerium für Digitalisierung MV

Mitgliederversammlung im Kreisverband Schwerin mit Vortrag zu allen Fragen rund um die Pflege

Pflege steht vor großen Herausforderungen

Am 13. Februar fand die Mitgliederversammlung des SoVD-Kreisverbandes Schwerin statt. Die Vorsitzende Andrea Preuß-Borowsky begrüßte zahlreiche Gäste zu einem informativen Nachmittag, der sich ganz dem Thema Pflege widmete. Die Referentin des Tages, Katrin Weltzien, Sozialberaterin des Pflegestützpunktes Schwerin, gab wertvolle Einblicke in die aktuellen Herausforderungen und Möglichkeiten im Pflegebereich.

Ein zentrales Anliegen der Versammlung war es, die anwesenden Mitglieder und Gäste über die verschiedenen Facetten der Pflege zu informieren und auf die oft unzureichenden Informationsangebote hinzuweisen.

Ein wichtiger Punkt, der zur Diskussion stand, war die Anmeldung für einen Platz im Pflegeheim. Weltzien erklärte, dass es ratsam sei, sich frühzeitig, meist mehrere Monate im Voraus, um einen Platz in der

Einrichtung der Wahl zu kümmern. Die Nachfrage sei hoch, was eine frühzeitige Planung unerlässlich mache.

In Bezug auf Pflegebedürftigkeit und die verfügbaren Hilfsangebote wies sie darauf hin, dass es zahlreiche Informationsquellen gibt, darunter die Webseiten der Pflegekassen, lokale Beratungsstellen sowie den Pflegestützpunkt selbst. Diese Einrichtungen bieten umfassende Unterstützung und Informationen für Betroffene und

deren Angehörige.

Ein weiterer Diskussionspunkt war die Kostenübernahme durch die Pflegekasse für Hilfsmittel wie zum Beispiel E-Mobile und Sauerstoffgeräte. In der Regel übernimmt die Pflegekasse die Anschaffungskosten. Voraussetzung ist immer ein vorheriger Antrag bei der Pflegekasse.

Die Frage der finanziellen Unterstützung bei Behinderungen kam ebenfalls zur Sprache. Weltzien erläuterte, dass es verschiedene finanzielle Hilfen gibt, die je nach individuellem Bedarf und Grad der Behinderung beantragt werden können.

Die Anwesenden waren sich einig, dass die Pflege zukünftig eine große Herausforderung darstellen wird und es wurde die Frage aufgeworfen, ob sie noch bezahlbar sein wird.

Ein zukunftsweisendes Thema war die Rolle der häuslichen Pflege. Es wurde betont, dass diese Form der Pflege in den kommenden Jahren an Bedeutung gewinnen wird, da viele Menschen es bevorzugen, in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben.

Die Anerkennung von Pflegeleistungen wurde ebenfalls diskutiert. Es wurde angeregt, dass es mehr Formen der Anerkennung für pflegende Angehörige geben sollte, um deren wichtige Arbeit sichtbar zu machen.

Ein zentrales Anliegen der Versammlung war der Aufruf zur stärkeren Beteiligung des Staates bei den Investitionskosten für Pflegebedürftige. Die Teilnehmer*innen der Veranstaltung stimmten darin überein, dass die Informationen für Pflegebedürftige und deren Angehörige oft unzureichend sind.

Ein weiteres Thema war die Herausforderung, Pflegebedürftige zur Annahme von Hilfe zu bewegen. Praktische Tipps wurden ausgetauscht.

Die Aufgaben der Pflegekassen und -berater*innen wurden ebenfalls erläutert: Von der Umzugshilfe für Pflegebedürftige bis hin zur Unterstützung bei der Beantragung von Hilfsmitteln und Pflegegraden. Auch wurde darüber informiert, wie man einen Behindertenparkplatz beantragen kann und welche Hilfe es bei Widersprüchen gibt.

Zuletzt wurden Begriffe wie Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege erklärt.



V. li.: Die Vorsitzende Andrea Preuß-Borowsky mit der Referentin zu Pflegethemen, Katrin Weltzien.

Die Veranstaltung bot eine wertvolle Plattform für Austausch und Information und verdeutlichte die Notwendigkeit eines kontinuierlichen Dialogs über die Herausforderungen und Lösungen im Bereich der Pflege.

Kreisvorsitzende Andrea Preuß-Borowsky ermutigte die Anwesenden, die ihnen zustehenden Leistungen aktiv anzumelden. Sie betonte, wie bedeutend die Mitgliedschaft im SoVD sei und welche Vorteile die Mitglieder daraus ziehen könnten. So bietet der Verband seinen Mitgliedern Broschüren und Vorlagen wie die Pflegevollmacht und Patientenverfügung sowie Hilfe bei der Antragstellung bei Behörden und dem Ausfüllen von Formularen.

Preuß-Borowsky kündigte die neue Selbsthilfegruppe für

„Pflegerische Angehörige“ an, die sich jeden dritten Montag im Monat von 9.30 bis 11.00 Uhr in der KISS trifft.

Zusätzlich informierte die Vorsitzende über ein kürzlich stattgefundenes Treffen mit dem VdK, bei dem die Themen Veranstaltungen und Reisen besprochen wurden. Die neue Verantwortliche, Frau Seemann, stellte sich vor und zeigte großes Interesse an einer engen Zusammenarbeit mit der Vorsitzenden.

Des Weiteren erfuhren die Anwesenden, dass Annegret Bemann am 22. Januar zur Vorsitzenden des Schweriner Seniorenbeirates gewählt worden ist und Preuß-Borowsky auf der AG Altenarbeit am 24. Januar das Projekt „Organisationsentwicklung im Verein“ präsentiert hatte.



Bei den Mitgliederversammlungen gibt es auch immer die Gelegenheit, zu essen und zu trinken.

5 Termine

Kreisverband Rostock / Bad Doberan / Grimmen / Nordvorpommern

Vorschau: 15. Mai: Busfahrt nach Schwerin mit Mittagessen (für Mitglieder kostenlos), Besichtigung und Führung durchs Schweriner Schloss. **Weitere Infos und Anmeldung bis 2. Mai** montags und dienstags von 8 bis 12 Uhr unter Tel.: 0381/76 96 130 oder 0177/87 43 828 oder info@sovd-rostock.de.

Vorschau: 24. Juli: Busfahrt zu den Störtebeker Festspielen. Nähere Infos in der nächsten Ausgabe.

Kontakt

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

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

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

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

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

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

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

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



Bei dem Treffen herrschte trotz des nicht immer optimistisch stimmenden Themas gute Laune bei den Anwesenden.



Einige aus dem Publikum machten sich während des informativen Vortrags Notizen.

Politischer Aschermittwoch

Der SoVD Schleswig-Holstein veranstaltete Anfang März in Neumünster seinen ersten Politischen Aschermittwoch. Damit wollte der Landesverband etwas Neues wagen. Denn angesichts gewaltiger Ungerechtigkeiten in Deutschland gilt es, das sozialpolitische Profil des SoVD zu schärfen.

In Süddeutschland ist der Politische Aschermittwoch seit Jahrzehnten etabliert, in Schleswig-Holstein eine Randerscheinung. Der SoVD zeigte, dass auch der Norden Bierzelt „kann“. Rund 300 Mitglieder hatten den Weg in die Stadthalle gefunden. Damit hat der SoVD sehr wahrscheinlich die größte solche Veranstaltung im Norden ausgerichtet.

Ganz traditionell eröffnete der SoVD-Landesvorsitzende Alfred Bornhalm die Veranstaltung, indem er den voraussichtlichen künftigen Regierungsparteien CDU und SPD mit markigen Worten die notwendigen Schritte zur Rettung des Sozialstaates ins Stammbuch schrieb. Die angeblich leeren Rentenkassen und der vermeintlich

aufgeblähte Sozialstaat kämen immer dann ins Spiel, wenn der Bevölkerung neue Härten zugemutet werden sollten.

Auch der Hauptredner, der Kölner Politikwissenschaftler Prof. Dr. Christoph Butterwegge, beklagte die jahrzehntelange Umverteilung von unten nach oben, vor allem durch ungerechte Steuerpolitik und den Umbau des Arbeitsmarktes – mit mehr prekärer Beschäftigung. Sie Sorge für die geringe Rentenhöhe. Der deutsche Sozialstaat sei kein Vorbild für Europa mehr.

Markige Reden sind das eine, aber Humor darf bei solch einer Veranstaltung nicht fehlen. Hierfür hatte der SoVD den Schauspieler und Stand-up-Comedian Tan Çağlar gewinnen können. Er lenkte den Blick auf die alltäglichen Absurditäten, denen er als Rollifahrer ausgesetzt ist.

Die hervorragende „Marschband“ heizte dem Publikum ein, und auch der Dreiklang aus Bier, Bratwurst und Brezeln trug einiges zum Gelingen bei.



Foto: Nordic CAMPUS Berufsbildungswerk Bremen gGmbH

Beim Eishockey in Bremerhaven feierte auch die Vielfalt Erfolge.

Initiative von Nordic CAMPUS und Fischtown Pinguins

Inklusion bricht das Eis

Ein riesiger Erfolg war der 5. Inklusionsspieltag mit dem Spitzenspiel der Deutschen Eishockey Liga (DEL). Anfang Februar verwandelte sich das Stadion der Fischtown Pinguins in Bremerhaven in einen Ort der Begegnung, des Sports und vor allem der Inklusion.

Das erste Spiel der Mannschaft nach ungeplanter Pause konnte unter dem Motto „Inklusion bricht das Eis“ stattfinden. Die gemeinsame Initiative mit dem SoVD-eigenen Nordic CAMPUS in Bremen rettete den Spieltag. So wurde nicht nur Eishockey auf höchstem Niveau gespielt, sondern zugleich ein Zeichen für Vielfalt und Gemeinschaft gesetzt. Das Schätzspiel unterstützten die Elbe-Weser-Welten, die auch mit einem Infostand über Inklusion aufklärten.

19 Mitarbeitende und Teilnehmende des Nordic CAMPUS waren in alle Abläufe eingebunden, halfen im Fanshop, beim VIP-Einlass, in der Gastronomie. Auszubildende Franziska Römer durfte gar mit dem Stadionsprecher aufs Eis. „Diese Veranstaltung liegt uns sehr am Herzen und zeigt einmal mehr, dass Sport verbindet“, so Geschäftsführer Dr. Torben Möller. Mehr unter: www.nordic-campus.de/neuigkeiten



Fotos: Thomas Eisenkrätzer

Bei bissigen Reden gegen ernste Missstände ist Lachen erlaubt.

Anzeige

ab 350 € pro Person *

Ihre Auszeit an der Nordsee

Kurz mal weg

Manchmal braucht es nur ein paar Tage, um neue Energie zu tanken: Buchen Sie unser exklusives Erholungs-Paket mit 4 Übernachtungen!

- tägliches Frühstücks- und Abendbuffet im Rahmen der Halbpension
- 3x Kaffeegedeck mit Kännchen Kaffee & ein Stück Kuchen in unserem Restaurant
- eine Aufmerksamkeit auf Ihrem Zimmer

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

* im Haus Nordsee oder Haus Andrea, zzgl. Kurtaxe der Gemeinde. Ganzjährig buchbar nach Verfügbarkeit.

Tipp für Kinder

Rolands Rätselecke

Oskar und der sehr hungrige Drache

Als der Drache aufwacht, wissen die Menschen im Dorf, dass es Zeit ist, ihm eine Prinzessin zum Fraß vorzuwerfen. Denn das war nun einmal die Liebesspeise des Drachen. Doch leider gibt es weit und breit keine Königstochter. Deshalb bekommt der Drache den kleinen Oskar vorgesetzt. Nicht mehr als eine halbe Portion, findet der sehr hungrige Drache. Doch der Dreikäsehoch ist zwar schwächlich, aber nicht dumm. Und Oskar kann echt gut kochen. Seine zubereiteten Speisen duften so herrlich, dass dem hungrigen Drachen das Wasser im Maul zusammenläuft. Und schon bald sieht das Untier ein: So ein Spitzenkoch ist zum Fressen viel zu schade!



Ute Krauses Buch ist eine sehr witzige Drachengeschichte und ein Vorlesepaß für Kinder und Eltern.

Ute Krause: Oskar und der sehr hungrige Drache. cbj Kinderbücher, 40 Seiten, ab 4 Jahren, ISBN: 978-3-570-18218-5, 15 Euro.

Möchtest du das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schicke die Lösung aus „Rolands Rätselecke“ unter dem Betreff „Oskar und der sehr hungrige Drache“ per E-Mail an: verlosung@sovde.de oder mit dem gleichen Stichwort per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. April.

Ein Fabeltier in Einzelteilen

Bei diesem Rätsel geht es darum, das Puzzle des Drachens richtig zusammenzusetzen. Die Umrisse zeigen dir, wo die einzelnen Teile hingehören. Doch aufgepasst: zwei Puzzlestücke bleiben übrig – nur welche? Die neben den überflüssigen Teilen stehenden Nummern sind die gesuchte Lösung.

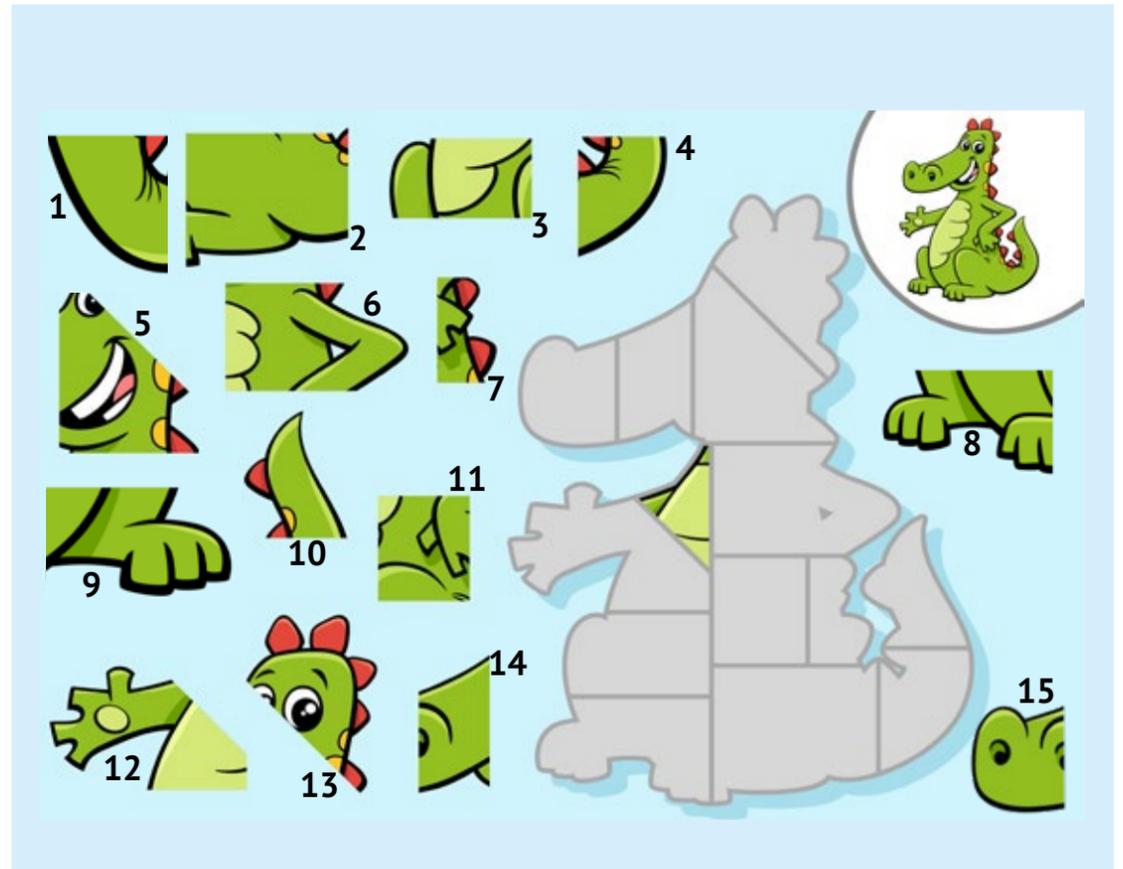


Foto: Igor Zakowski / Adobe Stock

Anzeige

Geschützt durch die Allergiesaison

Die Pflegehilfsmittel von **meinPflegeset** unterstützen Sie dabei

Nach § 40
SGB XI ab
Pflegegrad 1*

So einfach gehts:

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

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

Hier Antrag anfordern

Haben Sie Fragen?
kontakt@mein-pflegeset.de

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

Weitere Infos unter
www.mein-pflegeset.de

Schauspielerin Veronica Ferres lässt sich Übergriffe von Männern nicht gefallen

„Ich setze klare Grenzen“

Unter #MeToo machten Frauen 2017 weltweit Sexismus-Vorwürfe publik. Dabei ging es zunächst um die Filmbranche. Dort, so Schauspielerin Veronica Ferres, gebe es noch immer ein Machtgefälle zwischen Männern und Frauen. Ferres selbst gehe damit heute jedoch selbstbewusster um.

Der englische Begriff „me too“ bedeutet übersetzt: „Ich auch“. Mit diesem Bekenntnis brachen Betroffene von sexualisierter Gewalt ihr Schweigen. Zu Beginn ihrer Karriere war Veronica Ferres ebenfalls mit unangenehmen Situationen und Übergriffen konfrontiert.

Auch heute, so Ferres gegenüber dem Magazin „Bunte“, verhielten sich einzelne Männer unangemessen. Sie selbst setze jedoch klare Grenzen. Als junge Frau allerdings, gab die bekannte Darstellerin zu, hätte sie sich das niemals getraut.



Foto: Gerald Matzka / picture alliance

Als ein Kollege ihr gegenüber laut wurde, machte Veronica Ferres deutlich, dass sie es leid sei, von Männern angeschrien zu werden.

Um eine Frau zu beeindrucken, wechselte Schauspieler Armin Rohde die Religion

Aus Liebe wurde er Buddhist

Im Kinofilm „Der bewegte Mann“ spielte er einen schwulen Metzger. Aus der ZDF-Reihe „Nacht-schicht“ dagegen kennt man ihn als knallharten Kommissar. Am 4. April feiert der wandlungsfähige Armin Rohde, oder mit buddhistischem Namen: Karma Geleg Palsang, seinen 70. Geburtstag.

Armin Rohde kam in Gladbeck als Sohn einer Fabrikarbeiterin und eines Bergmanns auf die Welt. Die Schule verließ er kurz vor dem Abitur und hielt sich zunächst als Hilfsarbeiter über Wasser. Erste Erfolge als Schauspieler hatte er an Theatern in Bielefeld und Bochum.

Warum er mit Anfang 20 zum tibetanischen Buddhismus übertrat, verriet Rohde der Zeitschrift „Für Sie“. Er habe damals eine Frau beeindrucken wollen. Die Idee, dass mit dem Tod nicht alles vorbei sei, gefalle ihm aber auch heute noch.



Foto: Marion von der Mehden / ZDF

Armin Rohde sagt, das einzige wirklich Buddhistische an ihm sei, dass er auch in Extremsituationen versuche, Ruhe zu bewahren.

Patient*innen ohne Diagnose – Esther Schweins setzt sich für Betroffene ein

Seltene Erkrankungen im Blick

Sie war Teil der Kult-Comedy „RTL Samstag Nacht.“ Als jedoch vor einigen Jahren niemand wusste, woran ihre eigene Nichte litt, verging ihr selbst das Lachen. Seither engagiert sich Esther Schweins für seltene Erkrankungen. Am 18. April wird die Schauspielerin und Theaterregisseurin 55 Jahre alt.

Ein Urlaub auf Sri Lanka ließ sie die Launen des Schicksals 2004 hautnah spüren: Nur knapp überlebte Esther Schweins damals eine Tsunami-Welle.

Vor einigen Jahren dann hing das Leben ihrer Nichte an einem seidenen Faden. Erst im letzten Augenblick erkannte man eine Autoimmunerkrankung. Seither macht die in Oberhausen geborene Schauspielerin auf seltene Erkrankungen aufmerksam. Betroffene, so Schweins, wüssten nicht, woran sie leiden und fielen durch die Maschen des gesundheitlichen Netzes.



Foto: Hein Hartmann / Geisler-Fotopress / picture alliance

Esther Schweins informiert über seltene Erkrankungen, von denen in Deutschland rund vier Millionen Menschen betroffen sind.



Buchtipps

Alle Wege führen nach Rom

Sie suchen Macht, Reichtum, Erlösung oder Liebe – ob Pilger, Plünderer, Kaiser oder Bettelmönch: Seit Jahrtausenden zieht es Reisende nach Rom. In seinem neuen Buch erzählt Italienexperte Andreas Englisch von diesen Menschen und von einer rasanten Reise. Diese schweißt ihn und seine Begleiterin Sue zusammen und führt beide von Meran in Südtirol über den Gardasee, Verona und die Toskana bis nach Rom. Dabei gilt es, etliche Rätsel zu lösen und Hinweise zu entschlüsseln.

Die schwungvoll erzählte Schnitzeljagd durch die Kultur und Geschichte Italiens ist auch eine Liebeserklärung an das Land, das Andreas Englisch nun schon seit fast vier Jahrzehnten begeistert.

Andreas Englisch: *Alle Wege führen nach Rom*. C. Bertelsmann, 368 Seiten, ISBN: 978-3-570-10560-3, 26 Euro.



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



Denksport

Feuer und Flamme für dieses Rechenspiel

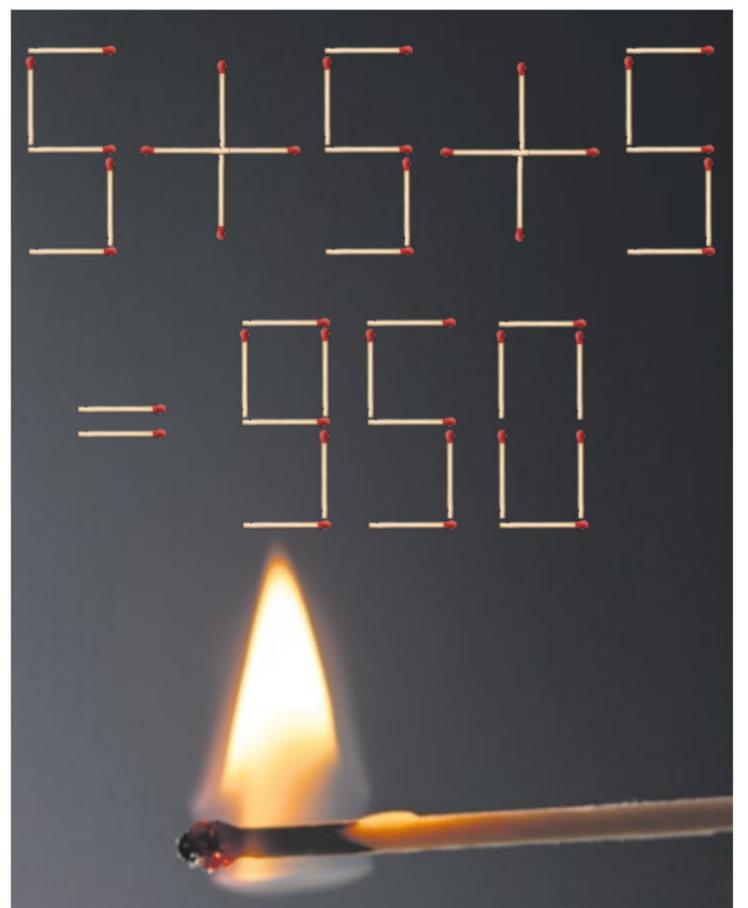


Foto: Stockhausen / Adobe Stock; Montage: SoVD

Zündhölzer bergen stets ein gewisses Gefahrenpotenzial. Dementsprechend könnten Sie also an der folgenden Aufgabe scheitern. Diese lautet wie folgt: Machen Sie durch das Umlegen eines einzigen Hölzchens aus der abgebildeten falschen Gleichung eine richtige! Die Auflösung finden Sie auf Seite 18 dieser Ausgabe.

Buchtipps

Der längste Sommer ihres Lebens

Die engagierte Unternehmerin Claudia steht kurz davor, sich ihren großen Traum zu erfüllen und Bürgermeisterin ihrer Heimatstadt zu werden. Da taucht ihre achtzehnjährige Tochter Anouk plötzlich im Umfeld radikaler Klimaaktivisten auf. Anouk landet im Gefängnis, das Haus ihrer Familie wird von der Polizei durchsucht. Für die Medien ist das natürlich ein gefundenes Fressen. In der Folge ist nicht nur Claudias Kandidatur gefährdet, auch der Ruf des von ihr bereits in dritter Generation geleiteten Autohauses ist beschädigt. Zu allem Überfluss stellt sich auch noch ihre eigene Mutter, die heimliche Chefin der Firma, gegen sie. Und anstatt seiner Frau beizustehen, wird auch Ehemann Martin zu einem unberechenbaren Gegenspieler. Claudias ganze Existenz steht auf dem Spiel – und schließlich sogar das Leben ihrer Tochter.



Amelie Fried: Der längste Sommer ihres Lebens. Heyne, 432 Seiten, ISBN: 978-3-453-27298-9, 22 Euro.

Möchten Sie das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schreiben Sie mit dem Betreff „Der längste Sommer ihres Lebens“ per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. April.

Fernsehtipp

Geld aus der Staatskasse

Ein Netzwerk aus Banken, Kanzleien und Investor*innen betrügt die Staatskassen um 146 Milliarden Euro. Gegen enormen Widerstand versuchen zwei Frauen, dem ein Ende zu setzen. „Die Affäre Cum-Ex“ basiert auf wahren Ereignissen und schildert den größten Steuerraub in der europäischen Geschichte.

So funktioniert das Prinzip „Cum-Ex“: Steuern zahlen, sie zweimal erstattet bekommen und behaupten, das sei legal. In Deutschland machen der Anwalt Sven Lebert und sein Chef Dr. Bernd Hausner diesen Betrug zu einem Geschäftsmodell. Schamlos und ohne Moral bedienen sie sich an Steuergeldern. Die Staatsanwältin Lena Birkwald kämpft unermüdlich dafür, die Verantwortlichen zur Rechenschaft zu ziehen.

„Die Affäre Cum-Ex“ läuft am 13. und 14. April jeweils um 22.15 Uhr im ZDF. Bereits vorher ist die Reihe in der Mediathek unter www.zdf.de/serien verfügbar.



Foto: Jens Koch/ZDF; Montage: Serviceplan

V. li.: Lena Birkwald (Lisa Wagner) hält das, was Sven Lebert (Nils Strunk) und Bernd Hausner (Justus von Dohnányi) tun, für Betrug.

Hätten Sie's gewusst?

Pharao mit gültigem Reisepass

Pharao Ramses II. (1303 bis 1213 v. Chr.) war ein bedeutender Herrscher des Alten Ägyptens. Als seine Mumie in Paris restauriert werden sollte, gab es jedoch Probleme mit der Ausreise des Regenten. Daher stellten die Behörden dem Pharao einen Reisepass aus – über 3000 Jahre nach dessen Tod.

Die Herrschaft von Ramses II. gilt als Goldenes Zeitalter. Immerhin regierte er das Land über 66 Jahre hinweg. In dieser Zeit ließ er zahlreiche Statuen und Monumente errichten, unter anderem auch den Tempel von Abu Simbel. Den mumifizierten Leichnam des Pharaos setzte man im Tal der Könige bei.

Als 1976 ein französischer Arzt die Mumie untersuchte, stellte er einen Pilzbefall fest. Um den Verfall aufzuhalten, riet er, die Überreste nach Paris zu bringen. Zu diesem Zweck benötigte der Pharao jedoch einen gültigen Ausweis. In diesem war übrigens auch sein Beruf vermerkt: „König, verstorben“.

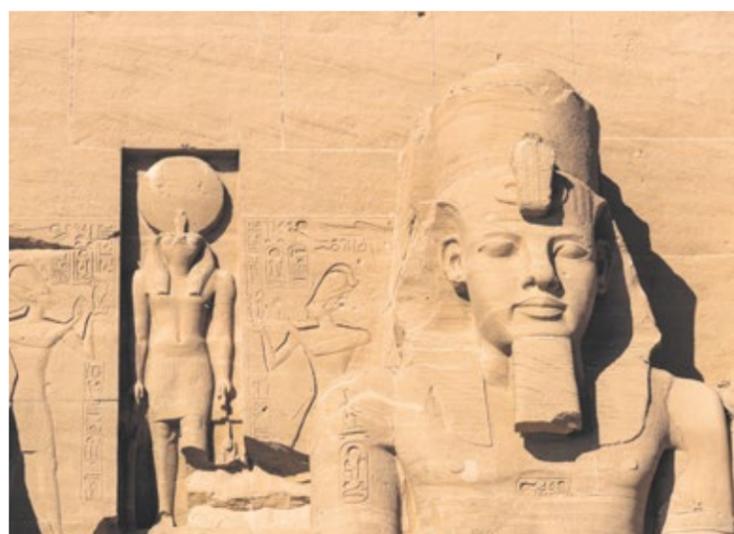


Foto: jakartatravel/Adobe Stock

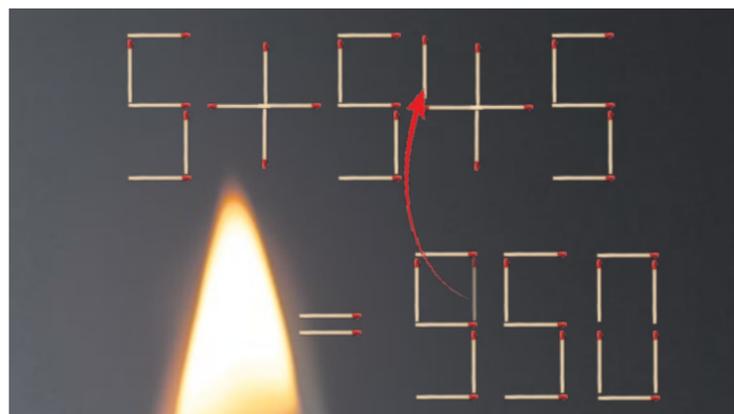
Pharaonen galten einst als „fleischgewordene Götter“. Das ändert jedoch nichts an den Sicherheitsbestimmungen bei Flugreisen.

Des Rätsels Lösung

Kreative Antworten gesucht (Ausgabe März, Seite 16)

Zur Frage, warum niemand nass wird: Es regnet nicht. Und Menschen mit Glatze gelten deshalb als friedlich, weil sie sich mit niemandem „in die Haare“ kriegen können.

Feuer und Flamme für dieses Rechenspiel (Denksport, Seite 17)
Auflösung siehe rechts.



Variante: LEICHT

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

216

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Variante: MITTEL

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

Auflösung des Vormonats

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

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

Was Betroffene tun können, um sich für die Pollenflug-Zeit zu wappnen und Beschwerden abzumildern

Besser durch die Allergiesaison kommen

Die Temperaturen steigen jetzt – alles beginnt zu blühen, man kann draußen sitzen und ausgedehnt in der Natur spazieren. Doch nicht alle haben daran nur Freude. Wer auf die Pollen von Hasel, Birke, Gräsern, Beifuß & Co. allergisch reagiert, blickt teils mit Grauen auf die „schönen“ Frühlings- und Sommermonate. Das betrifft über zwölf Millionen Menschen im Land. Einiges können sie jedoch tun.

Niesen, Schnupfen, juckende Augen und Haut, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerz, geringe Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit: Die Symptome und Intensität einer allergischen Reaktion sind sehr verschieden. Auslöser sind Pollen, also Blütenstaub. Die häufigsten Allergene stammen von Bäumen, Gräsern und Kräutern. Das Immunsystem deutet sie als Gefahr und bekämpft sie mit dem Botenstoff Histamin, der die Beschwerden macht.

15 Prozent der Erwachsenen in Deutschland, laut Schätzung der Krankenkassen, bekommen irgendwann die Diagnose Pollenallergie, auch Heuschnupfen genannt. Frauen trifft es mit 16,5 Prozent öfter als Männer mit 13 Prozent. Kinder und Jugendliche kommen hinzu. Für alle gelten ein paar übliche, ärztliche Tipps:

Tipp 1: genaue Diagnostik

Wer ahnt, Heuschnupfen zu haben, sollte in einer allergologischen Praxis testen lassen, worauf er*sie reagiert. Meist passiert das mittels „Pricktest“.

So lässt sich die Allergie behandeln – und Folgeproblemen vorbeugen, wie Hörschäden, neuen Allergien oder gar Asthma mit Atemnot und Reizhusten.

Tipp 2: Medikamente

Antiallergische Präparate können Beschwerden lindern. Viele sind frei verkäuflich; aber besser ärztlichen Rat einholen!

Macht vor allem die Nase Beschwerden, sind Cortison-Sprays ratsam. Sie wirken nur lokal. Sind auch die Augen betroffen, gibt es Antihistaminika, meist als Tabletten. Ergänzend zu beidem kann man Nasenduschen mit isotoner Salzlösung machen.

Tipp 3: Pollenflugvorhersage

Vorhersagen wie von der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst zeigen, wann man besser Medikamente nimmt, ein Picknick absagt und Sport nach drinnen verlegt. Bei hoher Belastung schützen enge Sonnenbrillen, Kopfbedeckungen, damit Pollen sich nicht im Haar verfangen, und Mund-Nasen-Schutz.

Tipp 4: schlau lüften

Beim Lüften gilt die Faustregel: „auf dem Land abends, in der Stadt morgens“. Doch es gibt immer Schwankungen, auch durchs Wetter. Starker Regen etwa wäscht Pollen aus der Luft, Nieselregen wirkt oft gegenteilig. Gut ist ein Filter im Fenster.

Tipp 5: freies Schlafzimmer

Die Belastung nachts reduzieren zwei Dinge: Haare abends



Foto: Nastassia / Adobe Stock

Sogar Tiere können allergisch sein! Und „Heuschnupfen“ klingt harmlos, doch viele Menschen haben starke Symptome – bis zu Asthma.

waschen, um keine Pollen im Kopfkissen zu haben; und die Kleidung vom Tag außerhalb des Schlafzimmers ausziehen.

Tipp 6: Immuntherapie

An die Ursachen geht nur eine „Hyposensibilisierung“: Über Jahre erhält der Körper kleine Dosen des Allergens – als Sprit-

zen, Tabletten oder Tropfen – und soll seine Immunantwort ändern. Symptommfreiheit danach ist selten, Besserung häufig.

Tipp 7: Rauch vermeiden

Rauch, Staub und andere Luftschadstoffe verschlimmern die Allergie. Betroffene sollten nicht rauchen, auch nicht passiv. *ele*

Anzeigen

Reisetipp

Seniorenurlaub
in das Allgäu und an die Ostsee

Fordern Sie noch heute unverbindlich den Katalog für Ihren Urlaub 2025 mit Hotels im Allgäu (u.a. Oberstdorf, Bad Wörishofen, Füssen) und an der Ostsee (u.a. Rügen, Timmendorf, Darß, Kühlungsborn) an, z.B. inkl. HP, inkl. Hin- u. Rückfahrt im Kleinbus ab/zur Haustür, 7 Tage für nur 779,-€. Tel. 0 83 76 / 92 92 72
Seniorenurlaub Keller GmbH, Alpenblickstr. 17, 87477 Sulzberg • www.seniorenurlaub.de

Naturpark Spessart

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

HP ab 67€

staatl. anerkt. Erholungsort. 90km Wanderwege, Biergarten, Livemusik, viele Einzelzimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten
Seniorenfreundlich, alle Zl. Flachdusche/WC/Föhn/Safe/Wlan/TV.

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

Gesucht & Gefunden

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

Treppenlift

Bundesweiter Service,
24 Stunden,
365 Tage im Jahr

Auch zur Miete

► Service bundesweit
► Kurze Lieferzeiten
► Sehr preiswert

Neu oder gebraucht

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

Treppenlift

4.000,- Euro
Zuschuss!

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

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

Bundesweiter Service
Prima-Lift

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich Wir sind für Sie da!

☎ 0800 - 23456 11
www.prima-lift.de

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

Barrierefreies Reisen

Urlaub & Pflege e.V.

gemeinnütziger Reiseveranstalter für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf

mit:

- 1:1 Begleitung
- Pflege bis PG 5
- Nachtbereitschaft
- Ausflugsprogramm

Bahnhofstr. 7, 48291 Telgte, 02504 - 73 96 043
www.urlaub-und-pflege.de / post@urlaub-und-pflege.de

Bayerischer Wald

So muss Urlaub sein!

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

Urlaubshotel Binder, Alfred Binder
Freihofer Straße 6, 94124 Büchlberg
Tel. 08505 / 90070, info@hotelbinder.de
www.hotelbinder.de

Teutoburger Wald

Bad Salzuflen FeWo an der Promenade,
1A Lage, privater Garten, überdachte Terrasse.
☎ 05222/15217 | fewobadsalzuflen@gmail.com

Polnische Ostsee

Speziell für den SoVD mit Haustürabholung PLZ 0-5

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

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

14 Tage Kombi- Reise Mai 2025 oder Herbst
1 Woche Masuren mit Ausflüge und 1 Woche Erholung/ Kur poln. Ostsee, alles inkl. Haustürabholung, Ü/F/HP, Ausflüge, Eintrittsgelder, Kur, p.p.m. DZ **1.299€**

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

Nord-/ Ostsee

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Polnische Ostsee

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

Harz

Bad Lauterberg FeWo, Kab-TV, Sep.-Eing., Ruh.Lage, 2Pers., ab 35,-€/Tag ☎ 05524/16 30



**JETZT
IN IHRER
APOTHEKE
VOR ORT**

Wissen, was hinter dem Dampf steckt

Fakten, Forschung und neue Erkenntnisse.

**APOTHEKEN
Umschau**

Gesundheit hat einen Ort.



Spar-Luchs Special im Harz

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

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

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum bis 21.12.25
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

je Erw. im DZ **582,- €**

Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.



KURdirekt

8 Tage p.P. ab **€ 497,-**

2x kleine Schnupper-Kur-Anwendung p.P./Aufenthalt inklusive!

Schnäppchentage an der polnischen Ostsee

Feinster Sandstrand und frische Meeresluft warten in Polens größtem Heilbad auf Sie. Bereits seit 1802 ist Kolberg als Kurort bekannt und beliebt.



IHRE HOTELS: 3+ & 4+ Hotel Solny

Lage: Ihr Hotel liegt nur ein paar Hundert Meter vom Ostseestrand entfernt. Das Stadtzentrum Kolbergs können Sie in ca. 15 Minuten fußläufig erreichen.

Zimmer/Ausstattung: Die Zimmer beider Hotels sind mit Bad/WC, Fernseher und Telefon ausgestattet. Im 4+ Hotel haben fast alle Zimmer einen Balkon oder eine Terrasse. Des Weiteren sind jeweils eine 24-Stunden-Rezeption, ein Café und eine Lobby-Bar vorhanden.

Freizeit/Kur/Unterhaltung: Im Wellnessbereich der Hotels werden verschiedene Massage-, Wellness- und Kosmetikbehandlungen angeboten. Alternativ stehen den Gästen ein Innen- sowie Außenpool (Juli-August/September) zur Verfügung.



INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7/14/21x Übernachtung im 3+ oder 4+ Hotel Solny
- ✓ 3+ Resort: All Inclusive light (Mittagsnack, Getränke gem. Karte zu den Mahlzeiten inkl.)
- ✓ 4+ Resort: Halbpension
- ✓ 7/14/21x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 7/14/21x Abendessen als Buffet
- ✓ Täglich Kaffee und Kuchen inklusive
- ✓ 2x kleine Schnupper-Kur-Anwendung p.P./Aufenthalt
- ✓ Freie Nutzung des hoteleigenen Wellnesszentrums mit Poolbereich
- ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN) in der Lobby
- ✓ Örtliche Reiseleitung mit regelmäßigen Sprechstunden

TERMINE & PREISE 2025 p.P.

im Doppelzimmer Anreise: samstags S 01.11.* A 26.04.; 03.05. 18.10.; 25.10. B 10.05.; 17.05.; 24.05. 04.10.; 11.10. C 31.05.; 07.06.; 14.06.* 13.09.; 20.09.; 27.09.	8 Tage / 7 Nächte	
	3+ Solny	4+ Solny
	€ 497,-	€ 567,-
	€ 547,-	€ 617,-
	€ 597,-	€ 667,-
	€ 697,-	€ 767,-
Einzelzimmer-Zuschlag pro Zimmer Saison S-B pro Zimmer Saison C	€ 140,- € 175,-	€ 175,- € 210,-

ZUBUCHBARE LEISTUNG p.P.

› Kleines Kurpaket € 48,- p.P./Woche (6-8 Anwendungen/Woche)

- Hinweise:**
- *Letzte Rückreise: 21.06.2025 & 08.11.2025
 - › Kurtaxe ist zahlbar vor Ort (ca. € 1,80 p.P./Tag).
 - › Kolberg ist eine der „Boom-Destinationen“ Europas. In den nächsten Jahren muss daher, wie in allen anderen Boom-Reisezielen auch, mit erhöhter Bautätigkeit gerechnet werden.
 - › Verlängerung: Der Preis der Verlängerungswoche ergibt sich durch den Abzug von € 248,- in der jeweiligen Saisonzeit während des Aufenthalts.
 - › Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert.
 - › Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.kurdirekt.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.kurdirekt.de/datenschutz

Reisecode: SOVD

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



REISE KÖNIG

8 Tage p.P. ab **€ 1.477,-**

Jetzt buchen & Getränkepaket + Ausflugspaket im Wert von € 348,- sichern!*

Flusskreuzfahrt „Donauwalzer“

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

IHR REISEVERLAUF

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



INKLUSIV-LEISTUNGEN

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ 7x Übernachtung an Bord der 4++ BELVEDERE und Kreuzfahrt gemäß Reiseplan
- ✓ Vollpension an Bord inkl. Getränkepaket* im Wert von € 203,-
- ✓ Ausflugspaket* im Wert von € 145,- :
 - Stadtrundfahrt/-gang Wien, Budapest & Bratislava
 - Benediktinerstift Melk
- ✓ Freie Teilnahme am Unterhaltungsprogramm an Bord
- ✓ Kreuzfahrtsleitung & deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

TERMINE & PREISE 2025 p.P.

Abfahrtstermine: montags	2-Bett Hauptdeck vorn/achtern (HX)	2-Bett Mitteldeck achtern (MX)	2-Bett Oberdeck achtern (OX)
A 07.07.*; 14.07. 28.07.; 04.08.*	€ 1.477,-	€ 1.827,-	€ 2.177,-
B 16.06.*; 23.06.; 30.06. 18.08.; 25.08.	€ 1.577,-	€ 1.877,-	€ 2.277,-

- Hinweise:**
- *Bei Buchung bis zum 11.04.2025 erhalten Sie das Getränkepaket & Ausflugspaket im Wert von € 348,- geschenkt.
 - **Single-Spezial: Zuschlag für Kabinen zur Alleinbenutzung um 50% reduziert. (begrenzt Kontingent)
 - › Weitere Kabinenkategorien auf Anfrage.
 - › Reiserücktritts-Versicherung empfehlenswert.
 - › Routenänderungen vorbehalten.
 - › Veranstalter: Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.reise-koenig.de/datenschutz

Reisecode: SOVD



Ihre Reiseroute
Weitere Termine für 2025 finden Sie in unserem neuen Katalog 2025 - jetzt kostenlos anfordern!



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

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

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

info@reise-koenig.de



Vorsorge für den Trauerfall.

Als Mitglied des Sozialverbands Deutschland e.V. können Sie besonders günstigen und speziellen Schutz genießen.

Sterbevorsorge

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

Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich an uns:

ERGO Beratung und Vertrieb AG, Vertriebskooperationen - VKAHH
 Überseering 45, 22297 Hamburg
 Tel. 0800 3746-925 (gebührenfrei)
 Mail: Koop-Sozialverbaende@ergo.de
 www.ergo.de/vereine-und-verbaende



ERGO

Einfach, weil's wichtig ist.

Kräuterhaus Sanct Bernhard www.kraeuterhaus.de Bestell-Telefon: 073 34/96 540

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

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

2 zum Preis von 1

Hyaluronsäure 400 mg

Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Jede Kapsel enthält 400 mg Hyaluronsäure und 80 mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Aktion im April 2025!

Best.-Nr. 843 120 Kapseln (71g = €345,07/kg) € 24,50
 Zu jeder bestellten Packung + 1 GRATIS dazu!

Erotisan-Manneskraft

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

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

Kürbiskernöl-Kapseln aus kbA

Gesund 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.

Best.-Nr. 162 150 Kapseln (99g = €80,30/kg) € 7,95
 Best.-Nr. 161 400 Kapseln (272g = €69,85/kg) € 19,00

Magnesium-400-supra

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

TOP

Vitamin B12 Supra 200 µg

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

Sonderangebot im April 2025!

Best.-Nr. 118 240 Tabletten (51g = €98,04/kg) € 6,50 ~~5,-~~
 ab 3 Pack. (51g = €88,24/kg) nur € 3,95 ~~4,50~~

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

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

2-Monatspackung *FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **kostenlos und versandkostenfrei*** **Vitamin C + Zink Langzeit-Kapseln, 60 Stück**

Für gesunde, vitale Abwehrkräfte!

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

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

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

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz. Alle Informationen zu unseren Produkten und die AGB finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/sovd250432

Namc, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bestellung bitte an:
 Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
 Helfensteinstr. 47, Abt. 32
 73342 Bad Dittzenbach
 Tel.: 073 34/96 540
 Fax: 073 34/96 54 44
 Abteilung 32
 www.kraeuterhaus.de

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



+ *schneller bei Ihnen
als im Postversand*

+ *enthält alle
Landesbeilagen*

+ *für Tablets und
Smartphones*

+ *schont die Umwelt*



Wechseln Sie zum E-Paper!

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

Foto: Jacob Lund / Adobe Stock; Collage: SoVD

Sie können sich auch per Post anmelden.
Schicken Sie das ausgefüllte Formular an:

Sozialverband Deutschland
Abteilung Redaktion
Stralauer Straße 63, 10179 Berlin

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

Name

Vorname

E-Mail

Telefon

Mitgliedsnummer

Unterschrift

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