



Foto: Laurin Schmid

Bundesarbeitsminister Hubertus Heil, hier auf der 21. Bundesverbandstagung des SoVD, muss den zuvor mühsam mit den Parteien ausgehandelten Kompromiss zur Grundrente erneut überarbeiten. Die Kabinettsberatung wurde auf den 12. Februar verschoben.

Heil muss Entwurf überarbeiten – SoVD begrüßt Aufwertung niedriger Alterseinkünfte

Die Grundrente verspätet sich

Arbeitsminister Hubertus Heil (SPD) will die Grundrente auf den Weg bringen. Ein Gesetzentwurf sieht vor, dass Geringverdienende, die 33 Jahre Pflichtbeiträge aus Beschäftigung, Kindererziehung oder Pflegetätigkeit vorweisen können, künftig Zuschläge erhalten sollen. Obwohl der SoVD in Teilen Nachbesserungsbedarf sieht, befürwortet er die Aufwertung niedriger Renten. Doch nun kommt massive Kritik von anderer Seite, und Heil muss den Start verschieben.

Die Einführung eines Rentenzuschlags für Niedrigverdienende und eines Freibetrages in den Grundsicherungssystemen sind langjährige Forderungen des SoVD. Der Verband setzt sich mit Nachdruck dafür ein, das Vertrauen in die gesetzliche Rentenversicherung wieder zu stärken. Denn diese ist für viele die zentrale Einkommensquelle im Alter. „Nach einem langen Arbeitsleben sollen Menschen darauf bauen können, dass sie von ihren Altersbezüge leben

können, auch wenn sie zu niedrigen Löhnen gearbeitet haben. Sie müssen mehr davon haben als diejenigen, die wenig oder gar nicht gearbeitet haben und wenige oder keine Pflichtbeiträge gezahlt haben“, forderte der SoVD-Präsident immer wieder. Er betonte, dass dies auch für Erziehungs- und Pflegeleistungen gelte, die überwiegend Frauen erbringen.

Insofern begrüßt es der SoVD ausdrücklich, dass Freibeträge in den Grundsicherungssystemen eine große Ungerechtigkeit beseitigen sollen. Denn Einkommen und Vermögen wurden bislang im Rahmen der – dem Erhalt von Grundsicherung vorgelagerten – Bedürftigkeitsprüfung vollumfänglich verrechnet und zum Abzug gebracht. Künftig würde hingegen jeder eingezahlte gesetzliche Rentenbeitrag zu einem Gesamteinkommen oberhalb der Grundsicherungsgrenze führen – vorausgesetzt, es liegen die

Fortsetzung auf Seite 2



Blickpunkt

Rund 1,5 Millionen Menschen warten darauf, dass ihre lebenslang erbrachte Arbeitsleistung im Alter eine stärkere Anerkennung findet. Über Jahrzehnte fleißig, führten sie wegen geringer Lohneinkünfte schon während ihrer Erwerbstätigkeit ein bescheidenes Dasein. Anstatt jedoch in der Lebensneige die Früchte für die erbrachte Arbeit zu ernten, werden sie im Alter zu Bedürftigen, die Sozialleistungen in Anspruch nehmen müssen, um existieren zu können. Viele der Betroffenen, die grundsicherungsberechtigt

wären, nehmen die staatlichen Leistungen erst gar nicht in Anspruch – aus Scham! Die Grundrente soll diesen Missstand ändern. Sie will Menschen, die gearbeitet, darüber hinaus oft Kinder erzogen und Angehörige gepflegt haben, besserstellen als andere, die wenig oder gar nicht versicherungspflichtig gearbeitet und keine Rentenbeiträge entrichtet haben. Als Kompromisslösung von Arbeitsminister Heil mit den Parteien ausgehandelt, kann sie Verbesserungen bringen – auch wenn die für entsprechende Frei-

beiträge vorausgesetzten 33 Grundrentenjahren für eine hohe Zahl an Empfänger*innen eine zu hohe Hürde bedeuten. Kranke Menschen und solche, die lange arbeitslos waren, können die erforderlichen Beitragsjahre nicht erbringen. Dass die Grundrente nun kurz vor der Beratung im Kabinett wackelt, ist schwer nachvollziehbar. Denn für die meisten Kritikpunkte gibt es bereits Lösungsvorschläge. Es ist an der Zeit, dass die Gerechtigkeitslücke endlich geschlossen wird. **Adolf Bauer**
SoVD-Präsident

Besuchen Sie
uns unter:

sovdb.de

Einsamkeit als wachsendes Leiden

Immer mehr Menschen
fühlen sich einsam

Seite 5



Inklusionsspieltag beim Eishockey

BBW Bremen beteiligte sich
an besonderer Aktion

Seite 7



Das Überleben nach dem „Vorbei“

Petra-Alexandra Buhl macht
Krebserkrankten Mut

Seite 4



Hilfe durch die Schlaganfall-Lotsen

Projekt will umfangreiche
Unterstützung bieten

Seite 3



Ballettschule für blinde Ballerinen

Im Kino: Dokumentation
„Looking at the stars“

Seite 24



Arbeitsminister Heil muss Entwurf überarbeiten – SoVD begrüßt Aufwertung niedriger Alterseinkünfte

Die Grundrente verspätet sich

Fortsetzung von Seite 1
geforderten 33 Grundrentenzeiten vor.
Auch aus Respekt vor einer jahrzehntelangen Arbeitsleistung fühlt es sich anders an, ob jemand anschließend Sozialleistungen beziehen muss, die sich ausschließlich an Bedürftigkeitskriterien orientieren, oder ob am Ende eines Erwerbslebens eine Rente oberhalb der Grundsicherung steht, die das Geleistete würdigt.
Die Regelung soll ebenso für Bestandsrentner*innen gelten. Auch das entspricht einer nachdrücklichen Forderung des Verbandes. Dieser hatte stets gemahnt, bei Verbesserungen diejenigen Menschen mit zu berücksichtigen, die bereits Alters-einkünfte beziehen. „Die vorgesehenen Regelungen schließen eine große Gerechtigkeitslücke und sind gleichzeitig ein wirksamer Beitrag gegen die wachsende Armut im Alter“, stellt SoVD-Präsident Adolf Bauer fest.

Grundrente soll aus Steuermitteln bezahlt werden
Rund 1,4 Milliarden Euro kostet die Grundrente laut Gesetzentwurf im Einführungsjahr 2021. Finanziert werden soll sie, so plant es zumindest Bundesfinanzminister Olaf Scholz (SPD), aus den Erträgen der seit Langem geplanten Finanztransak-

tionssteuer. Der SoVD begrüßt ausdrücklich, dass die Grundrente vollständig aus Steuermitteln finanziert werden soll.
33 Jahre Grundrentenzeiten als Voraussetzung zu hoch
Im Rahmen einer Ministeriumsanhörung hatte der SoVD am 22. Januar Gelegenheit, seine Positionen erneut im Sinne der von ihm vertretenen Personengruppen deutlich zu machen. Fabian Müller-Zetzsche, Leiter der Abteilung Sozialpolitik im SoVD-Bundesverband, lobte den Gesetzentwurf grundsätzlich. Er kritisierte jedoch, dass die Freibeträge an die Voraussetzung von 33 Jahren Grundrentenzeiten geknüpft werden sollen. Er gab zu bedenken, dass dem Grundsicherungsrecht leistungsorientierte Anforderungen prinzipiell fremd sind. „Die Voraussetzung gefährdet das Ziel der Armutsbekämpfung erheblich, da viele Bezieher*innen von Grundsicherung nicht die erforderlichen Jahre an Grundrentenzeiten vorweisen könnten“, sagte Müller-Zetzsche.

Der SoVD fordert deshalb, dass auch Zeiten der Arbeitslosigkeit sowie Zurechnungszeiten bei Erwerbsminderung zu den Grundrentenzeiten zählen.
Ein weiterer Kritikpunkt des Verbandes besteht darin, dass die vorgesehene Zugangsvorausset-



Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

Trotz eines arbeitsreichen Lebens, Zeiten der Kindererziehung und der Pflege von Angehörigen sind viele Menschen im Rentenalter auf die Grundsicherung angewiesen. Die Grundrente soll das ändern.

zung eine Ungleichbehandlung verschiedener Rentenarten in der Grundsicherung darstellt. Denn für betriebliche und private Renten gelten die Freibeträge in der Grundsicherung ohne Vorbedingung. Die Voraussetzung von 33 Jahren Grundrentenzeiten sollte aus den genannten Gründen aus Sicht des SoVD auch für die gesetzlichen Renten ersatzlos entfallen.
Massive Kritik von Union und Rentenversicherung
Wegen massiver Kritik aus den Kreisen der Union und der Deutschen Rentenversiche-

rung ist der pünktliche Start der Grundrente für Millionen Bezieher*innen kleiner Altersbezüge jetzt ungewiss. Arbeitsminister Heil muss den mühsam verhandelten Gesetzentwurf, der in vielerlei Hinsicht bereits einen Kompromiss darstellte, erneut überarbeiten. Die geplante Kabinettsbefassung wurde vom 29. Januar auf voraussichtlich 12. Februar verschoben.
SoVD schlägt Verzicht auf Einkommensprüfung vor
Die Deutsche Rentenversicherung bemängelt vor allem den organisatorischen Verwal-

tungsaufwand; außerdem gibt es verfassungsrechtliche Bedenken hinsichtlich der Einkommensprüfung. Auch bei anderen Kritiker*innen stehen insbesondere die vorgelagerten Prüfungen im Fokus. Hierzu hat der SoVD bereits einen Vorschlag unterbreitet. Er besteht im Verzicht auf die Einkommensprüfung.
Der SoVD, der mehrfach nachhaltige Rentenvorschläge in die sozialpolitische Debatte eingebracht hat, wird hier auch weiterhin die Interessen der Rentner*innen mit Nachdruck vertreten. veo

Mehr Leistungen für gesetzlich Versicherte mit Behinderung oder Pflegebedürftigkeit

Zahnärztliche Vorsorge bei Pflegebedarf

Gesunde Zähne bedeuten Lebensqualität und letztlich auch Teilhabe an der Gesellschaft. Mundgesundheits ist daher gerade für pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Behinderung und Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz enorm wichtig. Eine neue Broschüre informiert jetzt über zahnärztliche Leistungen, die die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) für sie übernimmt.

Menschen, die nicht mehr ausreichend in der Lage sind, für ihre Mundgesundheit selbstständig und eigenverantwortlich zu sorgen, können zusätzliche Hilfen in Anspruch nehmen. So übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen über die regelhaften Vorsorgeuntersuchungen hinaus einmal im Kalenderhalbjahr zusätzliche zahnärztliche Leistungen.
Dazu gehören zum Beispiel die Aufklärung über richtige Zahn- und Mundpflege, das Entfernen von Zahnstein und die Erhebung des Mundgesundheitsstatus. Dadurch soll unter anderem das Risiko für Karies- und Mundschleimhauterkrankungen sinken.

Bessere Versorgung für verletzlichen Personenkreis
Die Einführung eines gesetzlichen Anspruches auf „Verhü-



Foto: luckybusiness / Adobe Stock

Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung können zusätzliche zahnärztliche Leistungen erhalten, vor allem zur Vorbeugung.
tung von Zahnerkrankungen bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen“ (§ 22a SGB V) begrüßte seinerzeit der SoVD ausdrücklich. Bereits im Vorfeld hatte er wie-

derholt darauf hingewiesen, dass es sich hierbei um einen besonders verletzlichen und somit entsprechend schutzbedürftigen Personenkreis handelt.

Fokus auf zahnärztlicher Prävention
Der Schwerpunkt der zusätzlichen Leistungen liegt auf der zahnärztlichen Vorbeugung gegen Krankheiten. Dabei können gesetzlich Versicherte diese Versorgung sowohl in der Zahnarztpraxis als auch in der Wohnung, einer Wohngemeinschaft oder einer Pflegeeinrichtung in Anspruch nehmen. Die aufsuchende zahnärztliche Versorgung ist auch in Einrichtungen möglich, in denen Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben oder am Leben in der Gemeinschaft, die schulische Ausbildung oder die Erziehung von Menschen mit Behinderungen im Vordergrund stehen, etwa in Werkstätten.
Über Behandlungsmöglichkeiten vor Ort, Regelungen zu Krankenfahrten oder -transporten und mehr informiert eine neue Broschüre (siehe Kasten).

Broschüre zu Details

Die Broschüre „Zusätzliche zahnärztliche Versorgungsangebote für Menschen mit Pflegebedarf oder einer Beeinträchtigung“ stellt wichtige Details verständlich dar. Herausgegeben haben sie die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung, Bundeszahnärztekammer, Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege und der Bundesverband privater Anbieter sozialer Dienste.
Es gibt sie in Praxen, Pflegediensten, Heimen und anderen Einrichtungen, aber auch online auf: www.kzbv.de („Service“ – „Infomaterialien“ – „Publikationsübersicht“), www.bzaek.de („Aktuelles“ oder „Prävention“ – „Alters- und Behindertenzahnmedizin“), www.bagfw.de („Veröffentlichungen“ – „Publikationen“) und www.bpa.de („Aktuelles & Informationen“ – „Fachinformationen & Positionen“ oder über die Suche).

Interview

Hilfe nach dem Schlaganfall

Der Schlaganfall ist mit 270.000 Betroffenen jährlich eine der großen Volkskrankheiten in Deutschland und gleichzeitig der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Vor allem bei der Nachsorge besteht nach Überzeugung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe Verbesserungsbedarf. Die SoVD-Zeitung sprach mit dem Vorstandsvorsitzenden Dr. Michael Brinkmeier über das Projekt „Schlaganfall-Lotsen“, das derzeit in der Region Ostwestfalen-Lippe läuft (siehe Kasten).

___Was ist ein Schlaganfall-Lotse bzw. eine -Lotsin?

Das ist ein Mensch, der bereits aus dem Krankenhaus kommt und fragt: „Soll ich mich um Sie kümmern?“. Und das ein ganzes Jahr lang – wohlgeleitet professionell und nicht ehrenamtlich. Diese Person hilft Schlaganfallpatienten dabei, die zur Verfügung stehenden Angebote optimal zu nutzen.

___Bisher muss ich also selber schauen, wie oder wo mir am besten geholfen wird?

Genau. Und jeder, der das im Bekannten- oder Familienkreis erlebt hat, sagt, dass es in der Akut- oder Rehaklinik noch gut lief. Ist man wieder zu Hause, sieht das oft anders aus. Man muss beispielsweise zur Ergotherapie, weiß aber nicht, dass man Anspruch auf eine Anschlussheilbehandlung hat.

___Fehlt es also schlicht an der nötigen Information?

In Deutschland gibt es viele tolle Angebote, die aber leider nicht miteinander verknüpft sind. Wir können dankbar sein, dass es in sozialrechtlichen Belangen eine Organisation wie den SoVD gibt. Gleichzeitig haben Patienten aber auch medizinische Fragen. Hierbei hilft der Lotse ebenso weiter wie bei der Umstellung des Lebensstils. Denn wenn Betroffene zum Beispiel wieder mit



Dr. Michael Brinkmeier

dem Rauchen anfangen, dann wird es gefährlich und der nächste Schlaganfall ist häufig schon vorprogrammiert.

___Lotsen haben also auch eine Mittlerfunktion zu den behandelnden Ärzten?

Die Lotsen sind auch aus ärztlicher Sicht eine willkommene Entlastung – solange die Zuständigkeiten klar voneinander abgegrenzt werden. Das ist ganz wichtig: Ein Lotse kann keinem Arzt etwas vorschreiben. Wenn aber ein Patient nach dem Schlaganfall zu seinem Hausarzt in die Praxis kommt, dann bereiten die Lotsen hierfür alle nötigen Unterlagen vor.

___Unterstützen die Lotsen auch bei der Kommunikation mit anderen Stellen?

Ja, viele Menschen wissen zum Beispiel gar nicht, dass sie sich

aktiv bei der Kasse melden müssen, um Leistungen zu bekommen. Das kann dazu führen, dass mehr Leistungen oder Aufenthalte in Rehakliniken beantragt werden. Aber unter dem Strich ist eine optimale Rehabilitation für alle das Beste.

___Welche Ziele verfolgt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe dabei?

Uns kommt es darauf an, dass Menschen nach einer Erkrankung wieder am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Dafür ist es wichtig, dass jemand an der Seite des Patienten steht, der sich kümmert. Das wollen wir am Beispiel der Krankheit Schlaganfall zeigen. Und da haben wir ganz tolle Rückmeldungen, die uns beflügeln.

___Erhalten auch Angehörige eines Schlaganfallpatienten Hilfe und Unterstützung?

Natürlich. Schon bei einem leichten Schlaganfall ändert sich das Leben danach. Wer sich dann um einen Angehörigen kümmern muss, kann häufig nicht im gleichen Maße wie vorher berufstätig sein. Durch einen Lotsen lässt sich also auch hier vieles einfacher regeln.

___Wo sollen denn die Lotsen herkommen, wenn schon jetzt Tausende Pflegekräfte fehlen?



Fotos: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schlaganfall-Lotsin Angela Winzmann auf Hausbesuch bei ihrem Patienten Matthias Gockeln, der nach seinem Schlaganfall nicht zuletzt dank ihrer Unterstützung 20 Kilo abnahm.

Umgekehrt wird ein Schuh draus: Wir haben viele Bewerbungen von Menschen, die Lotse oder Lotsin werden wollen. Das sind oftmals Frauen, die zuvor in der Pflege gearbeitet haben. Die sagen ganz offen, dass sie froh sind, mal aus dem Schichtdienst rauszukommen. Andere schaffen es oftmals kräftemäßig nicht mehr, diesen schweren Job zu machen. Das ist also ein Werbefaktor für die Pflege – gerade auch für junge Menschen, wenn die wissen, dass es mit ihrer wertvollen Erfahrung später auch noch andere Optionen gibt.

___Man kann sich als Lotsin oder Lotse also beruflich neu orientieren?

Wir sind sehr viel im Gespräch mit Pflegekräften. In unserem Team haben wir beispielsweise auch eine Physiotherapeutin, die Probleme mit dem Handgelenk hat. Sie kennt sich aber mit den neurologischen Fragen natürlich sehr gut aus und ist jetzt eine begeisterte Lotsin.

Interview: Joachim Baars

Lotsen im Testbetrieb

Unter Leitung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sind noch bis Herbst 2021 insgesamt 17 Schlaganfall-Lots*innen in der Region Ostwestfalen-Lippe im Einsatz. In der Regel verfügen sie über eine pflegerische oder therapeutische Ausbildung sowie über eine Weiterbildung zum Case Manager („Fall-Begleiter“). Sie begleiten und unterstützen Patient*innen, dafür zu sorgen, dass sich deren Gesundheit nach einem erlittenen Schlaganfall nachhaltig bessert. Bewährt sich dieses Projekt im Gesundheitswesen in ganz Deutschland, wäre es denkbar, das Beispiel der Schlaganfall-Lots*innen auch auf andere chronische Erkrankungen zu übertragen.

SoVD im Gespräch

Aktueller Stand der inklusiven Bildung

Auf der Veranstaltung „Inklusive Bildung in Deutschland“ der Deutschen UNESCO-Kommission in Berlin brachte sich auch der SoVD ein. Anlass waren zehn Jahre UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK). Als Mitglied des UNESCO-Expertenkreises „Inklusive Bildung“ war SoVD-Referentin Claudia Tietz dabei.

Ute Erdsiek-Rave, Vorsitzende des Expertenkreises, betonte, Artikel 24 sei der „dickste Brocken“ der BRK. Vieles habe sich verändert. Dennoch brauche die Umsetzung inklusiver Bildung einen

langen Atem. Inklusion sei ein gesellschaftlicher Grundwert und fordere zuerst eine Haltung. Sie betreffe Schule wie Ausbildung, und auch im Arbeitsleben gelte: so wenig Sonderwelten wie nötig. Die Werkstatt für behinderte Menschen sei oft nur die letzte, obgleich notwendige Instanz.

Bundesbehindertenbeauftragter Jürgen Dusel unterstrich, Inklusion sei keine Mode, sondern ein demokratisches Prinzip. Es gehe um Wertschätzung und Vielfalt anstelle von Ausgrenzung oder auch Paternalismus. Bildung sei besonders wichtig, denn Schule präge fürs ganze Leben. Dusel will zeitnah der Bundesregierung behindertenpolitische Empfehlungen übergeben, auch im Bereich Bildung. Berlins Bildungssenatorin

Sandra Scheeres (SPD) skizzierte die Entwicklung in der Stadt und forderte, inklusive Bildung behutsam umzusetzen, um die Menschen mitzunehmen. Sie verwies auf 13 SIBUZ-Beratungszentren für Schulen, Kinder und Eltern, die von 40 auf 70 Prozent gestiegene Inklusionsquote, die umgesetzte Barrierefreiheit bei Schulum- und Neubauten sowie das Erfordernis, dass der Bund sich an den Kosten der Inklusion beteilige. Auf die Entwicklung an Sonderschulen ging sie nicht ein.

In der Diskussion, u. a. mit Vertretenden aus schulischer Praxis, Schulverwaltung, Kommunen und von Betroffenen, zeigten sich unterschiedliche Bewertungen der Fortschritte. Deutlich wurde die Notwendigkeit, Standards für gute Inklusion zu schaffen.

SoVD trifft Verband der Berufsbetreuer

SoVD-Präsident Adolf Bauer und der Abteilungsleiter Sozialpolitik, Fabian Müller-Zetzsche, führten ein freundliches Gespräch mit dem Vorsitzenden Torsten Becker und Geschäftsführer Dr. Harald Freter vom Bundesverband der Berufsbetreuer/-innen (BdB).

Bauer stellte den SoVD vor. Auf Bestreben des Landesverbandes Niedersachsen wurde 1992 der Sozialverband Deutschland Betreuungsverein Celle e. V. gegründet, der Mitglied im BdB ist.

Der BdB ist die berufsständische Vertretung von rund 7.000 Mitgliedern. Seine Bundesge-

schäftsstelle ist in Hamburg. Er hat einen ehrenamtlichen Vorstand und 16 Landesvorstände.

Ausgangspunkt war die Reform der rechtlichen Betreuung, an deren Vorbereitung im Bundesjustizministerium BdB und SoVD beteiligt waren. Vor allem ging es um die Qualität und das Verhältnis familiärer, ehrenamtlicher und beruflicher Betreuung. Leider seien immer weniger Menschen bereit, ehrenamtlich zu betreuen. Zugleich stiegen die Anforderungen, und der Bedarf wachse, so die BdB-Vertreter. Derzeit brauche man als Betreuer*in keinerlei Ausbildung. Zur Qualitätssicherung für Berufsbetreuende haben der BdB und die Technische Hochschule Deggendorf das Zertifikat „Zertifizierte/r Berufsbetreuer/-in – Curator de Jure“ eingeführt.

Petra-Alexandra Buhl überlebte den Krebs und will anderen Erkrankten Mut machen

Nach „vorbei“ beginnt das Überleben

Vor dreißig Jahren überstand Petra-Alexandra Buhl eine schwere Krebserkrankung. In ihrem Buch „Heilung auf Widerruf“ schildert sie sowohl ihre eigenen Erfahrungen als auch die anderer Langzeitüberlebender. Mit der SoVD-Zeitung sprach die Autorin darüber, warum „vorbei“ nicht vorbei ist und welche Auswirkungen eine Krebsdiagnose haben kann. Sie rät dazu, das eigene Leben nicht komplett der Krankheit unterzuordnen und sich vor allem nicht von der Angst lähmen zu lassen.

__Sie haben den Krebs überlebt. Schließt man mit so einer Erkrankung jemals ganz ab?

Das entscheidet jeder für sich selbst, ob man sagt: „Ich hatte Krebs“ oder: „Ich bin Krebspatient“. Das ist eine Frage von Selbstdefinition und wie ich die Krankheit verarbeitet habe. Ich würde mich beispielsweise selbst auch nicht als Patientin bezeichnen und möchte auch gar nicht auf diese Diagnose reduziert werden. Das ist immerhin 30 Jahre her.

__Ihnen geht es also um das Leben nach der Diagnose Krebs?

Ich wollte eben gerade nicht das akute Leiden schildern; mein Buch ist tatsächlich das erste Sachbuch über das Langzeitüberleben nach Krebs im deutschsprachigen Raum. Ich habe mich immer gefragt, warum niemand über das Überleben schreibt.

__Und warum ist das so?

Es gibt sehr viele Überlebende, für die sich aber kaum jemand interessiert. Diese Menschen bekommen zwar häufig zu hören, der Krebs sei überwunden und das Leben gehe weiter, in weiten Teilen werden sie aber noch immer von ihrer Krankheit bestimmt. Das hängt natürlich von den jeweiligen Beschädigungen ab. Ich selbst beispielsweise konnte studieren und bin weder kognitiv noch körperlich eingeschränkt. Damit gehöre ich allerdings eher zu den Ausnahmen. Es gibt eine sehr große Gruppe, etwa die Überlebenden von Kinderkrebs, denen es sehr schlecht geht. Die haben massive Therapien im Kleinkindalter erlebt, die sie stark geschädigt haben. Vielen fällt es sehr schwer, einen Schulabschluss zu machen, eine Lehre zu absolvieren oder überhaupt Arbeit zu finden. Deren Leid wird im Privaten getragen, von ihren Familien.

__Aber gerade die Erfahrungen anderer Überlebender müssten doch eine große Motivation für akut Erkrankte sein?

Das hat mich ja dazu bewogen, mein Buch zu schreiben. Wer eine Krebsdiagnose bekommt, fällt oft in ein Loch und denkt: „Oh Gott, jetzt ist alles vorbei!“ Aber das ist es eben nicht! Es ist wichtig, dass die, die überlebt haben, sich zeigen und sagen: „Ich lebe jetzt schon 20 oder 30 Jahre mit dieser Krankheit und habe ein gutes Leben. Und es geht weiter!“

__Von derart Mut machenden Berichten liest man doch aber insgesamt zu selten, oder?

Viele Überlebende wollen nicht darüber sprechen, weil sie den Krebs als stigmatisierend empfinden. Und das kann ich nachvollziehen. Ich habe zunächst auch nicht offen darüber geredet. Sonst wäre ich wohl auch niemals Redaktionsleiterin geworden. Es wird einem nämlich sehr schnell nichts mehr zugetraut und man hätte infrage gestellt, ob ich überhaupt belastbar und leistungsfähig bin.

__Haben die Menschen, mit denen Sie gesprochen haben, ähnliche Erfahrungen gemacht?

Also es beschreiben ganz viele, dass sie am Arbeitsplatz hinterher diskriminiert wurden, entweder subtil oder auch ganz offen. Man wird dann nicht mehr befördert, Aufgabenbereiche werden eingeschränkt oder man wird gleich komplett auf eine andere Stelle versetzt.

__Steckt dahinter vielleicht auch Unsicherheit oder eine übertriebene Fürsorge?

Ich würde es eher als eine Entsolidarisierung bezeichnen. Fehlzeiten aufgrund einer Krebserkrankung führen in der Regel dazu, dass die übrigen Beschäftigten zusätzlich belastet werden und mehr arbeiten müssen. Das weiß der oder die Erkrankte natürlich auch. Rückkehrer strengen sich daher meist wahnsinnig an, um das „Versäumte“ wieder aufzuholen. Dabei kommen sie jedoch schnell an ihre Grenzen, weil ihre Kraft eben noch nicht reicht.

__Und wie könnte man an diesem Problem etwas ändern?

Arbeitgeber müssten einfach flexibler sein, und die Arbeit müsste insgesamt anders verteilt und organisiert werden. Ich finde den Umgang mit chronisch kranken Menschen in Deutschland extrem uninspiriert. Man zahlt anscheinend lieber eine Behindertenabgabe, als dass man etwas an der Organisation der Arbeit selbst ändert. Das ist doch einfalllos.

__Hat das mit der „Kultur der Überlebenden“ zu tun, die Sie in Ihrem Buch erwähnen?

Damit wollte ich ausdrücken, wie wichtig ich

es finde, dass die Überlebenden ihr Schweigen brechen, um so auch politische Veränderungen wie etwa eine bessere Langzeitversorgung zu erreichen. Denn die Langzeitfolgen von Therapien tauchen erst nach 20 oder gar 30 Jahren auf. Und da ist die Nachsorge bisher leider sehr schlecht.

__Wie äußert sich das?

Nachdem es den Betroffenen lange Zeit gut ging, kommt plötzlich ein Knick. Probleme treten oftmals im Bereich Herzkreislauf auf, etwa an den Herzklappen, weil Bestrahlungen hier zu Verkalkungen führen. Dieser Zusammenhang wird von den Krankenkassen jedoch häufig geleugnet und entsprechende Schädigungen werden schlicht auf den individuellen Lebensstil oder das Alter zurückgeführt.

__Hat sich die Behandlung von Krebs in den letzten Jahrzehnten verbessert?

In Einzelfällen bekommen Menschen sicherlich eine sehr gute Betreuung. Das ist aber leider noch immer nicht die Mehrheit. Darüber etwa, wie man mit einer solchen Erkrankung umgeht, wird bis heute mit den Betroffenen kaum gesprochen. Man erklärt ihnen meist die Diagnose oder die Behandlung, aber es fehlt eine psychische Unterstützung.

Als Supervisorin im Gesundheitswesen erlebe ich regelhaft Pflegekräfte sowie Ärztinnen und Ärzte, die absolut am Anschlag sind. Denn da geht es vorwiegend um Geld. Und bezahlt wird nicht das Gespräch, bezahlt wird nicht die Unterstützung der Patientinnen und Patienten, sondern bezahlt werden Fallpauschalen.

__Ist das nicht für alle Seiten wahnsinnig unbefriedigend?

Patienten sagen immer wieder: „Die Ärzte hören nicht zu und nehmen sich keine Zeit. Die interessieren sich für meine Organe, aber nicht für mich. Die überfahren mich mit Informationen, die sie mir nicht erklären, oder setzen sich über mich hinweg.“ Das erleben Patienten in Deutschland jeden Tag. Und da muss politisch etwas verändert werden: weg von den Fallpauschalen, hin zu einer Medizin für Menschen. Ein Hausarzt etwa bekommt für jeden Patienten sieben Minuten bezahlt.

In dieser Zeit kann ich aber nicht hinreichend über Schwierigkeiten mit meinem Überleben sprechen.

__Was raten Sie Betroffenen, die ja alle einmal Langzeitüberlebende werden wollen?

Das Wichtigste ist Information, etwa im Austausch mit anderen Erkrankten. Hier bekommt man oftmals Tipps, wie man seinen Körper schützt oder wie man sich mental stabilisiert. Es ist auch wichtig, klar zu sein und selber Entscheidungen zu treffen. Häufig gibt es Alternativen, die man in dieser akuten Primärtherapie oft gar nicht begreift. Menschen schlittern dann in eine Standardbehandlung, die sie vielleicht gar nicht brauchen. Im Regelfall landet man aber erst einmal in dieser Mühle und macht halt das, was die Ärzte sagen.

__Ich stelle es mir schwierig vor, gegenüber diesem medizinischen Apparat selbstbewusst aufzutreten, schließlich hat man ja auch Angst.

Was Sie sagen, ist ja der zentrale Punkt: Lasse ich mich von dieser Angst lähmen oder kann ich der Angstspirale etwas entgegensetzen? Man sollte gerade in der akuten Situation aktiv Freude erschaffen und sehen, dass es nicht nur diese Krankheit in meinem Leben gibt, sondern auch andere Dinge, die mir guttun.

__Wer steht denn nach einer Diagnose als Ansprechpartner*in zur Verfügung? Gibt es da eine Anlaufstelle?

Im Krankenhaus gibt es den sozialen Dienst, manchmal heißt das auch Brückenpflege. Da geht es meist um Hilfe bei formalen Dingen, die man mit dem Arbeitgeber oder mit der Krankenkasse regeln muss. Dann sollte man schauen, ob es eine Krebsberatungsstelle oder eine Psychoonkologie gibt, die einem weiterhilft. Auch die Frage nach einer Reha stellt sich natürlich.

Eine Krebserkrankung ist eine lebenserschütternde Krise, wo ich plötzlich ganz viel leisten und ganz viele Informationen einholen muss. Deswegen sollte man sich möglichst seine Inseln von Normalität erhalten und dadurch stabile Verhältnisse schaffen.

Interview: Joachim Baars
Fotos: lnsdes / Adobe Stock



Foto: Oliver Killig
Petra-Alexandra Buhl

Heilung auf Widerruf

Sie wollte nie ein Buch über Krebs schreiben. Den Erlebnissen anderer Erkrankter hatte sie nichts hinzuzufügen. Dann aber beschäftigte sich Petra-Alexandra Buhl näher mit Resilienz. Damit bezeichnet man wissenschaftlich die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Buhl möchte herausfinden, wie andere Menschen ihr Leben nach einer Krebserkrankung neu organisieren. Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass es keine Glücks-sache ist, den Krebs zu überleben. Um die Erkrankung zu bewältigen und zu verarbeiten, ist es wichtig, persönliches Befinden und medizinische Befunde zu entkoppeln. Der Krebs und der Tod – beide brauchen ein starkes Gegenüber: den selbstbewussten Patienten, der seine Situation weder schlecht- noch schönredet, sondern sich ihr stellt. Das Buch von Petra-Alexandra Buhl soll Patient*innen und Angehörige gleichermaßen unterstützen, während und vor allem nach einer Krebserkrankung.



Petra-Alexandra Buhl:
Heilung auf Widerruf. Überleben mit und nach Krebs. Klett-Cotta, 326 Seiten, ISBN: 978-3-608-96373-1, 17 Euro.

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen fühlen sich einsam – Phänomen ist auch gesellschaftspolitisch

Ohne Netz: Einsamkeit als wachsendes Leiden

Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Ausgelöst durch individuelle, zum Teil aber auch gesellschaftliche Faktoren wird Einsamkeit vor allem zum Problem der älteren Generation. Sie ist jedoch verstärkt ebenso in anderen Altersgruppen auszumachen. Das belegen Studien schon seit Längerem. Politiker*innen, kirchliche Vertreter*innen und andere Organisationen fordern deshalb, Vereinsamung nicht allein schicksalhaft zu betrachten, sondern als Thema auf die politische Agenda zu setzen – zumal es zahlreiche Schnittstellen zu anderen gesellschaftlichen Herausforderungen gibt. Unter den sozialpolitischen Forderungen des SoVD sind zahlreiche Maßnahmen, die gleichzeitig dazu geeignet wären, Vereinsamungsprozessen entgegenzuwirken. Dazu gehören etwa die Stärkung von Infrastrukturen, insbesondere in ländlichen Gebieten, Maßnahmen zur Armutsvermeidung und die Stärkung des Ehrenamtes. Auch die SoVD-Ortsverbände können mit ihren geselligen Angeboten einen wirksamen Beitrag leisten.

Alleinsein, Einsamkeit und soziale Isolation sind als Begriffe grundsätzlich voneinander zu unterscheiden, wenngleich die Grenzen fließend sein können. Wenig Gesellschaft zu haben, bedeutet nicht automatisch, „einsam“ zu sein. Mit „Einsamkeit“ wird vor allem subjektives Erleben beschrieben. Als einsam gilt man, wenn die vorhandenen Beziehungen nicht den eigenen Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Geborgenheit entsprechen. Soziale Isolation geht über das subjektive Erleben hinaus und beschreibt den – auch von außen – beobachtbaren dauerhaften Mangel an Kontakten und sozialer Einbindung.

Einsamkeit betrifft vor allem Ältere, aber auch Jüngere

Neuere Studien zeigen auf, dass sich 9,1 Prozent der in Privathaushalten lebenden Menschen zwischen 40 und 89 Jahren einsam fühlen. Bei den 85- bis 89-Jährigen sind es sogar 14,7 Prozent. Im mittleren Alter von 40 bis 60 Jahren sind Männer häufiger betroffen als Frauen, mit zunehmendem Alter ändert sich das Verhältnis jedoch wieder. Alarmierend: Einsamkeit ist auch für Heranwachsende ein Problem. Von den 11- bis 17-Jährigen geben 4,2 Prozent an, sich oft oder immer einsam zu fühlen. Einsamkeitsgefühle erleben im Jugendalter häufiger Mädchen als Jungen. Die Daten, die diese Aussagen belegen, stammen aus Erhebungen

des Deutschen Alterssurveys, einer vom Bundesfamilienministerium geförderten Studie sowie einer Langzeitstudie des Robert-Koch-Instituts zur Kindergesundheit.

Alter und körperliche Einschränkungen isolieren

Einsamkeit ist demnach nicht allein ein Problem der Älteren. Sie kommt in jeder Altersgruppe vor und kann auch durch große Veränderungen ausgelöst werden: durch den Verlust des Jobs, eines geliebten Menschen oder durch die Trennung vom Lebenspartner. Auch Armut begünstigt den Prozess der Vereinsamung durch reduzierte Möglichkeiten der Teilhabe.

Bei älteren, vor allem hochbetagten, und pflegebedürftigen Menschen können einsamkeitsverstärkende Faktoren jedoch schwerer ins Gewicht fallen als bei jüngeren, berufstätigen Menschen, die in der Regel ein größeres soziales Netzwerk in Privat- und Arbeitsleben haben. Dies gilt vor allem, wenn Erstere unter körperlichen Einschränkungen leiden, durch die sie zusätzlich isoliert werden.

Einsamkeit kann Körper und Psyche krank machen

Hier kann leicht ein Teufelskreis entstehen. Denn Einsamkeit und soziale Isolation beeinflussen wiederum den Verlauf und das Auftreten chronischer Krankheiten ungünstig. Einsamkeit kann zu Depressionen führen, sowie Demenz und

Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Auch Pflegebedürftigkeit tritt bei einsamen Menschen früher und häufiger auf. Nach einer Studie der Brigham Young University ist Einsamkeit bezogen auf die Gesamtsterblichkeit sogar gleichermaßen schädlich wie Rauchen oder Fettleibigkeit.

Ein Leitsatz des SoVD ist: gemeinsam statt einsam

Zahlreiche Politiker*innen, Vertreter*innen der Kirche und andere Organisationen fordern, das Phänomen wachsender Einsamkeit in unserer Gesellschaft nicht isoliert und allein schicksalhaft, sondern auch gesellschaftspolitisch zu betrachten.

Auch SoVD-Präsident Adolf Bauer stellt fest: „Viele ältere und pflegebedürftige Menschen sind vom gesellschaftlichen Leben abgehängt.“ Oftmals wüssten die Betroffenen einfach nicht mehr weiter. „Damit sich das ändert, muss die Bundesregierung auch das Thema Einsamkeit auf die Agenda setzen.“

Als eine der größten Interessenvertretungen macht sich der Verband seit über 100 Jahren für benachteiligte Menschen stark. Bewusst werden in den Gliederungen vor Ort aber auch solche Treffen organisiert, die der Geselligkeit, dem Gedankenaustausch und gemeinnützigen Zwecken dienen. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ führen die Orts-, Kreis- und Landesverbände des inzwischen 580.000 Mitglieder starken Verbandes unzählige gemeinnützi-



Foto: kozorog / Adobe Stock

Haustiere können Gefühle von Einsamkeit lindern – auch das haben wissenschaftliche Studien erwiesen.

ge Veranstaltungen durch. Gesellschaftliche Integration und Gemeinschaftlichkeit gehören zu den wichtigsten Zielen des SoVD: Im Verband soll niemand einsam sein.

Wie gehen andere Länder mit dem Thema um?

Auch in anderen europäischen Ländern ist das Phänomen „Einsamkeit“ gewachsen und zieht sich durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. Großbritannien hat bereits vor Jahren einen eigenen Ministerposten geschaffen, um das Problem als gesamtgesellschaftliche Aufgabe anzugehen.

Eine Studie hatte zuvor ähnliche Ergebnisse wie die hiesigen ergeben: Danach waren auch bei den englischen Nachbarn die am stärksten von Einsamkeit betroffene Gruppe die älteren Menschen oder Pflegebedürftige. Studien des Roten Kreuzes ergaben, dass etwa 200.000 Senior*innen in Großbritannien nur einmal pro Monat mit einem Freund oder einem Verwandten ein Gespräch führen.

Als Vorbild könnten auch Projekte wie in den Niederlanden gelten. Hier gibt es seit längerem Aktionsprogramme gegen

Einsamkeit, die zum Teil staatliche subventioniert werden. Eine ausreichende Finanzierung von staatlicher Seite wäre auch hierzulande nötig, um solch niedrigschwellige Teilhabeangebote wie Nachbarschaftstreffen oder gemeinsames Kochen zu fördern. Derartige Projekte können nur schwer allein auf ehrenamtlicher Ebene funktionieren.

Einsamkeitsbekämpfung ist Teil des Koalitionsvertrags

Mit dem Koalitionsvertrag hatte die Regierung ein Versprechen abgegeben. „Angesichts einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen“, heißt es auf Seite 118. Von einzelnen Projekten und der Förderung von Mehrgenerationenhäusern mit 17,5 Millionen Euro pro Jahr abgesehen, scheint nicht viel passiert zu sein. Die Bundesregierung erklärte zuletzt in ihrer Antwort auf eine kleine Anfrage, sie prüfe, inwieweit bisherige Strategien und Konzepte ausreichen, um Einsamkeit zu bekämpfen. veo



Foto: highwaystarz / Adobe Stock

Soziale Einbettung, sich mit Freund*innen und Verwandten zu treffen, Teil eines Verbandes oder der Kirche zu sein, sich ehrenamtlich zu betätigen, das wird in jedem Alter mit weniger Einsamkeit verbunden.



Foto: sanderstock / Adobe Stock

Alleinsein kann in jedem Alter vorkommen. Nicht zwangsläufig löst dies ein Gefühl von Einsamkeit aus. Von ihr wird gesprochen, wenn Gefühle fehlender Zugehörigkeit hinzukommen.



Foto: Schiddrigkeit / Adobe Stock

Wenn der Bezugskreis sehr klein ist, wirken sich Verluste noch deutlicher aus.



Frauenbeitrag

Equal Care Day – für eine faire Sorgearbeit

Am 29. Februar ist Equal Care Day. Der bundesweite Aktionstag macht mit einer großen Konferenz auf die ungleiche Verteilung der unbezahlten Sorgearbeit zwischen Männern und Frauen aufmerksam.

Ob beruflich, ehrenamtlich oder privat – 80 Prozent der Care-Arbeit leisten Frauen. Das englische „Care“ steht für Pflege, Sich-Kümmern, Erziehung, Kochen und Putzen. Hier sind die Rollen offenbar klar verteilt:

Jede*r zehnte Beschäftigte in Deutschland arbeitet in einem Gesundheits- oder Pflegeberuf; der Frauenanteil dort ist deutlich größer. Oft übersehen werden pflegend Angehörige. Sie übernehmen viel Verantwortung und stellen sich großen Herausforderungen. Schwer ist etwa, Pflege mit Erwerbstätigkeit zu vereinbaren. Wieder sind in 70 Prozent der Fälle Frauen diejenigen, die sich kümmern – und dadurch noch Nachteile haben. Durchschnittlich 21 Stunden pro Woche arbeiten sie unbezahlt. Damit verbunden sind Gesundheits- und Armutsrisiken. Denn Frauen, die ihren beruflichen Werdegang für die Familie zurückstellen, werden mit geringen Einkommen und Renten „bestraft“. Diese Missstände zeigt das SoVD-Gutachten „Altersarmut von Frauen durch häusliche Pflege“.

International belegt eine Studie von Oxfam über systematische Abwertung von Pflege, dass Frauen und Mädchen weltweit täglich 12,5 Milliarden Stunden unbezahlte Pflege-, Fürsorge- und Hausarbeit leisten, was zu erheblichen Ungleichheiten führt.

Das alles kann aus Sicht der Frauen im SoVD nicht so bleiben. Darum beteiligen wir uns am Equal Care Day: Der Aktionstag am 29. Februar macht auf die geringe Wertschätzung und unfaire Verteilung der Sorgearbeit aufmerksam. Die unbezahlte Leistung von Frauen muss im öffentlichen Bewusstsein ankommen. So lädt etwa der Landesverband Berlin-Brandenburg zur Veranstaltung „Partnerschaftliche Gestaltung von Erwerbs- und Sorgearbeit“ mit vielen Vorträgen ein.

Der Gender Care Gap, der geschlechtsspezifische Pflegezeit-Unterschied, muss behoben werden! Sorgearbeit verdient mehr Achtung in unserer Gesellschaft. Sie muss außerdem für alle Menschen vereinbar sein mit Erwerbstätigkeit, um Gleichberechtigung zu sichern. Die Frauen im SoVD fordern dazu auf, beim Aktionstag mitzumachen.



Jutta König
Bundesfrauensprecherin

MDK-Reformgesetz für eine von den Krankenkassen unabhängige Prüfung

Neutraler Medizinischer Dienst

Wenn es etwa um Pflegegrade oder anderen Unterstützungsbedarf geht, prüft der „Medizinische Dienst der Krankenversicherung“ (MDK) die Situation und gibt den Krankenkassen Empfehlungen. Doch seit Jahresbeginn ist ein Reformgesetz in Kraft. Vor allem soll es die Dienste unabhängiger machen.

Die 15 MDKs sind die sozialmedizinischen Beratungs- und Begutachtungsdienste der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Damit stehen sie den Kassen nicht nur gefühlt sehr nah. Der SoVD als Patient*innen-Organisation sieht das schon lange kritisch. Nun folgt der Gesetzgeber den Empfehlungen: Die MDK-Reform baut die Dienste schrittweise zu eigenständigen Körperschaften des öffentlichen Rechts um. Die neue Struktur zeigt sich auch im neuen Namen – künftig lautet er nur „Medizinischer Dienst“ (MD).

Ziel sei, das Vertrauen der Patient*innen zu erhöhen, dass die beauftragten Dienste unabhängig handeln, sagte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU), als der Bundestag Ende 2019 das Gesetz beschloss.

Die Reform betrifft ebenfalls den Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS). Vom GKV-Spitzenverband organisatorisch gelöst wird auch er eine Körperschaft des öffentlichen Rechts – als „MD Bund“. Er erlässt die Richtlinien für die MD-Tätigkeit. In seinen



Foto: Halfpoint / Adobe Stock

Pflegebedarf, Behinderung, chronische Erkrankung: Hat sich die gesundheitliche Lage geändert, beurteilt sie der Medizinische Dienst.

Verwaltungsräten sitzen künftig auch keine hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Kassen mehr, dafür Vertreter*innen der Patient*innen, Pflegebedürftigen, Verbraucher*innen, Ärzt*innen und Pflegeberufe.

Zudem stärkt das Gesetz Transparenz. So kann man etwa Sitzungen des Gemeinsamen Bundesausschusses, des höchsten Gremiums der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen, auf www.g-ba.de

live im Internet verfolgen.

Der SoVD begleitet den Reformprozess; seit 2019 als Fördermitglied des MDS, bald im MD Bund. Dass Leistungserbringer im Verwaltungsrat vertreten sind, sieht er allerdings kritisch.

SoVD-Mitglieder haben mit dem Prüfdienst zu tun, wenn er zum Beispiel ihre Pflegebedürftigkeit begutachtet oder es Streit mit der Kasse gibt. Viele bitten in der Sozialberatung des Verbandes um Rat. *ele*

Gute Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen bei der SoVD-Jugend

Jugendpolitischer Rückblick

Der Bundesjugendvorstand im SoVD hielt am 14. Dezember seine letzte Sitzung 2019 ab. Dabei ging es nicht nur um sozialpolitische Themen, etwa die UN-Behindertenrechtskonvention oder die erste Jugendstrategie der Bundesregierung. Es gab auch einen Rückblick auf die geleistete Arbeit.

Viele Veranstaltungen führte die SoVD-Jugend im letzten Jahr durch oder begleitete sie:

Im Mittelpunkt der jugendpolitischen Arbeit stand ein Bundesjugendtreffen zum Thema „Jugend gegen rechts“ – als Workshops, in Zusammenarbeit mit der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin (MBR). Vorbereitend hatte der Bundesjugendvorstand mit Mitgliedern aus den SoVD-Landesjugendgremien die Denkstätte Deutscher Widerstand besucht.

Außerdem war die SoVD-Jugend beim Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung zahlreich vertreten. Am 5. Mai nahm sie nicht nur am Demonstrationzug teil, sondern stellte sich auch mit einem Stand vor. Einen eigenen Stand hatte sie auch beim SoVD-Inklusionslauf im August. Die Vorstandsmitglieder verteilten unter anderem SoVD-Jugend-Bälle an die



2019 war in der SoVD-Jugend viel los. Bundesjugendvorsitzender Sebastian Freese dankte allen Mitwirkenden für den Einsatz.

Kinder des Bambini-Laufes. Die aktive Beteiligung bot eine gute Möglichkeit, Inklusion zu leben.

All das war nur durch das gute Zusammenwirken von Ehren- und Hauptamtlichen möglich. Der 1. Bundesjugendvorsitzende Sebastian Freese bedankte sich

beim Bundesjugendvorstand, den Landesjugendgremien und Mitarbeitenden der Bundesgeschäftsstelle, besonders Bundesgeschäftsführerin Stephanie Rinke sowie Fabian Müller-Zetzsche, Dr. Simone Real und Kevin Pusch aus der Abteilung Sozialpolitik.



Urteil

Amt zahlt für Schulhilfe

Die Verbesserung schulischen Lernens trägt in manchen Fällen das Sozialamt. Es bezahlt über die Sozialhilfe etwa Autismustherapie für ein Grundschulkind als „Hilfe zur angemessenen Schulbildung“.

Das gilt, wenn die Therapie neben sozialen und lebenspraktischen Fähigkeiten auch das Lernen fördert. Es geht nicht nur um Teilhabe an der Gemeinschaft. Trägt die Therapie zum erfolgreichen Schulbesuch bei, weil sie das Vermitteln von Unterrichtsinhalten, Sprachverständnis und Sozialverhalten verbessern kann, müsste das Amt die Kosten übernehmen (LSG Niedersachsen-Bremen, Az.: L 8 SO 240/18). *wb*



Foto: samuel / Adobe Stock

Etwa bei Autismus kann Therapie zu mehr Lernerfolg beitragen.

Inklusion bricht Eis und Berührungsängste

Das BBW Bremen und die Fischtown Pinguins Bremerhaven haben für eine Premiere gesorgt und am 16. Januar den ersten Inklusionsspieltag in der Deutschen Eishockey Liga (DEL) organisiert. Er stand unter dem Motto „Inklusion bricht das Eis“ und übertraf alle Erwartungen. Die Kooperationspartner hoffen auf Nachahmer in der Liga.

Inklusion kann auf vielen Ebenen gelingen, und gerade der Sport bietet dafür viele Möglichkeiten. Ob durch gemeinsame Aktivitäten oder über die geteilte Leidenschaft für den gleichen Lieblingsverein: Hier kommt man schnell in Kontakt. Im Januar gab es eine Premiere, bei der explizit die Inklusion im Mittelpunkt stand. Am 16. Januar wurde in der Bremerhavener Eisarena Geschichte geschrieben: Unter dem Motto „Inklusion bricht das Eis“ fand hier der erste Inklusionsspieltag in der Deutschen Eishockey Liga (DEL) statt. Rund 4.500 Fans verfolgten das Spiel zwischen den Fischtown Pinguins und dem Tabellenführer sowie amtierenden deutschen Meister EHC Red Bull München.

Enge Kontakte zwischen Sportclub und BBW

Alfred Prey, Teammanager der Fishtown Pinguins, schuf mit dem Inklusionsspieltag eine Plattform für einen unbefangenen Umgang miteinander. Die Schirmherrschaft übernahm Bremerhavens Oberbürgermeister Melf Grantz (SPD), der sich darüber freute, dass der erste Inklusionsspieltag der DEL in der Seestadt stattfand.

Veranstaltet wurde der besondere Spieltag von zwei Kooperationspartnern: dem Berufsbildungswerk Bremen (BBW Bremen), einem Unternehmen im Land Bremen, das rund 600 jungen Menschen mit Handicap eine erfolgreiche Ausbildung ermöglicht, und dem Eishockeyclub Fischtown Pinguins Bremerhaven. Die

Kooperation kam vor knapp zwei Jahren nach der Eröffnung der Außenstelle des Berufsbildungswerkes in Bremerhaven zustande. Seitdem haben schon viele Auszubildende des BBW Bremen im Büro oder im Service der Fischtown Pinguins ein Praktikum absolviert. Der Sportverein und das BBW Bremen, das eine Beteiligungsgesellschaft des SoVD ist, haben sich der Aufgabe verschrieben, die selbstbestimmte Teilhabe von Menschen mit Handicap in Bremerhaven voranzubringen.



Stefanie Ohmstedt und Kralli, das Maskottchen der Fischtown Pinguins.

„Unser Ziel ist es, die Inklusion, also das selbstverständliche Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung, nach vorn zu bringen“, berichtete Dr. Torben Möller, Geschäftsführer des BBW Bremen und selbst langjähriger Eishockeyfan. „Sport ist durch eine gemeinsame Begeisterungsfähigkeit hierfür prädestiniert. Denn

beim gemeinsamen Jubel gibt es keine Berührungsängste!“

Rund um den Inklusionsspieltag gab es verschiedene Aktionen: Auszubildende des BBW unterstützten die Mitarbeitenden der Eisarena im Catering, im Fanshop und bei den Einlasskontrollen. Beim Airhockeystand oder beim Torwandschießen verteilten sie Schals und Trikots mit dem Motto des Spieltags an die Gewinnerinnen und Gewinner. Hauptamtlich Beschäftigte informierten an Infoständen über das breite Ausbildungsangebot des BBW Bremen.

Auf den Rängen ist es egal, ob jemand ein Handicap hat

Im Berufsbildungswerk Bremen absolvieren rund 600 gehandicapte Jugendliche in 38 verschiedenen Berufen eine Ausbildung. Zudem begleitet sie das BBW Bremen bei ihren ersten Schritten in den Arbeitsmarkt. Um eine möglichst hohe Integration der jungen Menschen in den ersten Arbeitsmarkt zu erreichen, sind Lerninhalte und Ausbildungsbedingungen auf die unterschiedlichsten Behinderungsarten abgestimmt.

Darüber hinaus fördert das BBW sie durch umfangreiche sozialpädagogische Unterstützungen und Freizeitangebote in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Die praxisnahe Ausbildung mit ihren ausgedehnten Praktikumsphasen bereitet die Jugendlichen optimal auf ihr zukünftiges Arbeitsleben vor.

Auf den Rängen war es völlig egal, ob jemand ein Handicap



Fotos (3): BBW Bremen

Das Team des BBW Bremen war mit großem Engagement und viel Spaß beim Inklusionsspieltag dabei.

hatte oder nicht. Gemeinsam feierten die Fans das überraschende Torverhältnis (3:0) im ersten Drittel und feuerten nach einem 4:3 im mittleren Drittel ihr Team unermüdlich an. Trotzdem drehten die routinierten Münchner das Spiel mit drei Toren im Schlussdrittel und entschieden es mit 6:4 für sich. Die enttäuschten Pinguins-Fans blieben fair: „Ein tolles Spiel mit einer genialen Stimmung“, war aus dem Publikum zu hören.

Aber nicht nur das Spiel, auch die Aktionen in der Eisarena kamen gut an: „Eine klasse Sache, das müsste man häufiger machen“, so Thomas Welbrock. „Inklusion funktioniert im Eishockey, hier werden untereinander Freundschaften geschlossen. Im Eishockey ist es wie in einer großen Familie, wir stehen alle zusammen.“

Die beiden Kooperationspartner dürften ihr Ziel erreicht haben: „Ich habe begeisterte Rückmeldungen erhalten“, freute sich BBW-Geschäftsführer Torben Möller. „4.500 Fans haben heute das Thema Inklusion

hervorragend aufgenommen. Im nächsten Jahr werden wir auf jeden Fall wieder einen Inklusionsspieltag veranstalten!“ Dabei soll es jedoch nicht bleiben: „Wir hoffen natürlich auf Nachahmer in der DEL, die ebenfalls das Eis für ein gemeinsames Miteinander brechen wollen. Damit Inklusion zur Normalität wird!“

SoVD unterstützt seit Langem inklusiven Sport

Inklusion ist dem Sozialverband Deutschland ein wichtiges Anliegen, für das er sich auch im sportlichen Bereich sehr einsetzt. Seit mehreren Jahren veranstaltet er den SoVD-Inklusionslauf in Berlin, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam über das Tempelhofer Feld laufen oder rollen. Auch in diesem Jahr wird das große, inklusive Laufevent wieder stattfinden.

Der Verband war außerdem maßgeblich daran beteiligt, Blindenfußball in Deutschland zu etablieren. Gemeinsam mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband veranstaltete er im Jahr 2006 den ersten Workshop für diese Sportart in Berlin und legte damit den Grundstein für die weitere Entwicklung. Mittlerweile gibt es dafür eine eigene Liga sowie eine erfolgreiche Nationalmannschaft. 2018 zeichnete die Sportschau das erste Mal einen Blindenfußballer für das „Tor des Monats“ aus.

Im vergangenen Jahr hat der SoVD-Landesverband Niedersachsen gemeinsam mit dem Landessportbund den Inklusionspreis Niedersachsen verliehen, unter anderem im Bereich Sport. Er ging an verschiedene niedersächsische Vereine und würdigte deren herausragendes Engagement in der inklusiven Arbeit.



Jonas Hillebrenner, Jonas Böhling und Hauke Fallenbeck (v. li.) überreichten beim Penalty-Schießen den Gewinnerinnen und Gewinnern Schals mit dem Motto des Inklusionsspieltages: „Inklusion bricht das Eis.“



Foto: Fischtown Pinguins

Sie organisierten und begleiteten den Inklusionsspieltag: Teammanager Alfred Prey, Oberbürgermeister Melf Grantz, Geschäftsführer des BBW Bremen Torben Möller sowie der Geschäftsführer der Fischtown Pinguins, Hauke Hasselbring (v. li.).

Neujahrsempfang zum Thema Pflege

Unter dem Motto „Menschen helfen – Pflegereform jetzt!“ stand der 53. Neujahrsempfang des SoVD Schleswig-Holstein, der seine Mitgliederzahl auch im vergangenen Jahr erneut deutlich steigern konnte. Mittlerweile gehören knapp 160.000 Bürger*innen Schleswig-Holsteins der „größten Familie des Nordens“ an – 6.000 mehr als zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres.

In ihrer Begrüßungsrede dankte die Landesvorsitzende Jutta Kühl allen, die zu der nunmehr fast 30 Jahre andauernden Erfolgsgeschichte des SoVD im Land zwischen den Meeren beigetragen haben. Insbesondere würdigte sie „das überragende Engagement und den unermüdlichen Einsatz der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“

Den Menschen wieder in den Mittelpunkt stellen

Für 2020 kündigte Kühl eine groß angelegte Kampagne zur Verbesserung der Pflegesituation im Land an. Ausdrücklich lobte sie den schleswig-holsteinischen Sozialminister Dr. Heiner Garg (FDP) für seine gemeinsam mit Hamburg eingebrachte Bundesratsinitiative zur Deckelung des Eigenanteils in der Pflege. Dann stellte sie ein vom SoVD konzipiertes Forderungspapier vor. Es enthält: den Ausbau steuerfinanzierter Lohnersatzleistungen für pflegende Angehörige, die Etablierung einer Pflegeversi-

cherung für alle Bürger*innen, eine bessere und gleiche Bezahlung der Beschäftigten in der Alten- und Krankenpflege, eine Stärkung der kommunalen Verantwortung im ganzen Pflegebereich und eine Abkehr von der Renditeorientierung hin zu einem System, in dem wieder der Mensch im Mittelpunkt steht.

Um die Finanzierung einer menschenwürdigen Pflege dauerhaft sicherstellen zu können, schlug Jutta Kühl vor, den Solidaritätszuschlag mittelfristig in einen „Pflege-Soli“ umzuwandeln. „Pflege ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Hier ist die Solidarität aller gefragt. Früher oder später geht die Pflege jeden an. Deshalb bin ich mir sicher, dass ein Pflege-Soli auf große Akzeptanz in der Bevölkerung stoßen würde“, so Kühl.

Zu sensationellen Mitgliederzahlen gratuliert

Sozialminister Dr. Garg gratulierte dem SoVD Schleswig-Holstein zu den „sensationellen“ Mitgliederzahlen und bezeichnete die Pflege-



Neujahrsempfang des SoVD-Landesverbandes Schleswig-Holstein, v. li.: Hans-Otto Umlandt (stellvertretender SoVD-Landesvorsitzender), Adolf Bauer (SoVD-Präsident), Prof. Dr. Ursula Engelen-Kefer (SoVD-Vizepräsidentin), Jutta Kühl (SoVD-Landesvorsitzende), Dr. Heiner Garg (Sozialminister Schleswig-Holstein), Petra Lenius-Hemstedt (stellv. SoVD-Landesvorsitzende) und Sven Picker (stellv. SoVD-Landesvorsitzender).

kampagne als „fabelhaft“, weil sie allen zugutekomme, die sich mit Pflege beschäftigen und für eine bessere Zukunft der zu Pflegenden, deren Angehöriger und der Beschäftigten in der Pflege einsetzen. Auch plädierte er für gleiche, bessere Bezahlung in der Alten- und Krankenpflege und machte sich für einen Zuschuss aus Steuermitteln zur Finanzierung der Pflege stark.

„Vielleicht sind wir nicht in allen Sachfragen einer Meinung, aber

einig sind wir uns in dem Ziel, die Pflege in unserem Land menschenwürdig zu gestalten“, so Dr. Garg abschließend.

Eine bessere soziale Balance für die Zukunft

In seinem Schlusswort hob der stellvertretende SoVD-Landesvorsitzende Hans-Otto Umlandt hervor, dass es trotz günstiger Parameter wie Wirtschaftswachstum, Haushaltsüberschüssen und einem

stabilen Arbeitsmarkt immer noch zahlreiche Verwerfungen in unserer Gesellschaft gebe.

Die Schere zwischen Arm und Reich klappe immer weiter auseinander, die Armutsgefährdung besonders bei Kindern und älteren Menschen steige stetig, warnte Umlandt. Für eine bessere Zukunft brauchten wir eine bessere soziale Balance. Er schloss mit einem Zitat von Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Grundlegende Neuregelung setzte sich nicht durch

Zu wenige Organspenden

Über 9.500 Patient*innen in Deutschland warten auf ein Organ, das ihr Leben rettet. Doch die Bereitschaft ihrer Mitmenschen, nach dem Tod zu spenden, ist gering. Wie erhöht man sie? Eine drastische Gesetzesänderung als Weg lehnte der Bundestag Mitte Januar ab.

Eine Gruppe um Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) und Karl Lauterbach (SPD) hatte geplant, den Grundsatz umzukehren: Mögliche*r Organspender*in sollte nicht mehr sein, wer sich aktiv dafür entscheidet, sondern wer zu Lebzeiten nicht widerspricht. Für ein „Nein“ sollte es ein Register geben. Doch die Mehrheit der Abgeordneten stimmte gegen diese Widerspruchsregelung und für einen anderen Vorschlag. Viele meinten, statt Bestimmung durch den Staat müsse es mildere Wege geben, um mehr Menschen spendebereit zu machen. Nun bleibt die Zustimmungsregelung – leicht reformiert. Geplant sind Anreize und Maßnahmen wie mehr Information, ein Online-Register und eine regelmäßige Beratung und Abfrage, etwa über Hausärzt*innen oder beim Verlängern des Personalausweises.

2019 spendeten laut Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) hierzulande nur 932 Menschen nach ihrem Tod 2.995 Organe. Damit schenkte jede*r davon im Durchschnitt mindestens drei Personen eine neue Chance. Doch mit 11,2 Spender*innen pro eine Million Einwohner*innen bleibt Deutschland ein internationales Schlusslicht.

Warum sind Organspenden so selten? Nach DSO-Befragungen geht es meist um die Einstellung der Verstorbenen, oft seien Angehörige uneins. Dabei sehen laut einer Umfrage der Bundeszentrale für politische Bildung über 80 Prozent der Bevölkerung Organspende positiv. Wer sein „Ja“ klarstellen will, trägt einen Organspendeausweis bei sich. Diesen gibt es etwa bei Krankenkassen, Arztpraxen, Apotheken oder online auf www.dso.de, www.bzga.de oder www.organspende-info.de. Auch ein Hinweis in Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht reicht aus. Eine Spende kommt erst infrage, wenn Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm endgültig und unbehebbar ausgefallen sind. *ele*

Bundesweite Statistik geplant – SoVD weist auf soziale Zusammenhänge hin

Obdachlosigkeit genau erfassen

Wie viele Menschen in Deutschland haben keine feste Bleibe? Wen betrifft das und in welchen Formen? Bis jetzt gibt es dazu nur Schätzungen und Stichproben in einzelnen Bundesländern. Das soll sich ändern: Der Bundestag beschloss im Januar ein neues Gesetz. Es führt eine „Wohnungslosenberichterstattung“ ein.

Kernstück ist eine bundesweit einheitliche statistische Erhebung. Aufgrund der Daten will die Politik Programme für Betroffene entwickeln. Die Statistik beginnt allerdings erst 2022 und erfasst zunächst nur Wohnungslose in Notunterkünften: Zahl, aber auch Alter, Geschlecht, Staatsangehö-

rigkeit und Haushaltsgröße. Dazu soll ein Forschungsbericht alle zwei Jahre ergänzende Informationen über Obdachlosigkeit und andere Formen von Wohnungslosigkeit liefern. Mittelfristig sollen so alle Arten erfasst werden.

SoVD-Präsident Adolf Bauer erklärte, eine umfassende Erhe-

bung über das Ausmaß der Wohnungslosigkeit sei ein richtiger Schritt. „Denn das Wohnen ist eine zentrale soziale Frage unserer Zeit. Es hat viele Gründe, dass immer mehr Menschen wohnungslos sind. Deshalb ist eine präzise Analyse unverzichtbar, um zielgenaue Hilfsmaßnahmen zu entwickeln.“

Besonders wichtig wäre, Betroffene zu erfassen, die in ihrer Notsituation keinerlei Unterstützung erfahren. Zudem müssten Frauen, Familien mit Kindern, Menschen mit Behinderungen und Pflegebedürftige mehr in den Mittelpunkt rücken. „Häufig sind eben diese Gruppen aufgrund verdeckter Wohnungslosigkeit nicht sichtbar“, so Bauer.

Auch vor diesem Hintergrund sieht der SoVD den Mangel an bezahlbarem, passendem Wohnraum als soziale Bedrohung. Ein Impulspapier und eine Studie dazu sind online auf www.sovd.de/guteswohnen zu finden.



Foto: R. Rose / Adobe Stock

Der SoVD sieht Wohnen insgesamt als soziale Frage unserer Zeit.

Bald beginnt die Fastenzeit – viele Formen auch außerhalb religiöser Traditionen

Durch Verzicht Unnützes ausspülen

Weltweit fasten jedes Jahr Hunderte Millionen Menschen. Aus religiösen, anderen ethischen oder gesundheitlichen Gründen üben sie Verzicht. Nach christlicher Konvention dauert die Fastenzeit fast sieben Wochen. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet Ostern. Im Fastenmonat Ramadan verzichten Muslime tagsüber auf alle Speisen und Getränke. Aber auch außerhalb festgelegter Fastenzeiten hat das Fasten eine Jahrtausende alte Tradition. Dabei steht für die meisten Menschen nicht das Abnehmen im Vordergrund.

Fasten bedeutet nicht Hungern und weitaus mehr als Gewichtsabnahme. Durch Verzicht soll der Körper zur Ruhe und mit dem Geist in Einklang kommen und „Unnützes“ aus dem Organismus herausgespült werden. So ist es sinnvoll, in dieser Zeit ganz besonders auf Bewegung, Entspannung und geistige Regeneration zu achten. Viele Menschen fasten heutzutage im Urlaub, in Kliniken oder auch im Alltag.

Es gibt unterschiedliche Fastenmethoden, die – je nach Intention – unterschiedlich strikt gehandhabt werden. Beim gemäßigten Fasten sind Eiweiß-Shakes oder Suppen mit einem hohen Eiweißgehalt erlaubt. So soll verhindert werden, dass durch Nahrungsentzug auch körpereigenes Eiweiß abgebaut wird, insbesondere wenn gleichzeitig die Leistungsfähigkeit erhalten bleiben soll.

Heilfasten soll Kräfte zur Selbstheilung freisetzen

Beim Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger soll der Körper unnötige „Schlackenstoffe“ ausscheiden und seine Selbstheilungskräfte freisetzen. Zunächst besteht das Essen für einige Tage nur aus leichter Kost, zum Beispiel reifen Äpfeln, Reis oder Naturjoghurt. Parallel wird der Darm mit abführendem Glaubersalz gereinigt. Während der Kur gibt es dann flüssige Kost wie Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte und für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr Wasser und Tee.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Heilfasten eine positive Auswirkung auf die Psyche haben kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bestätigt dies grundsätzlich:



Foto: coldwaterman / Adobe Stock

Bewegung und frische Luft wirken sich bei allen Kuren positiv auf den Fastenerfolg aus.

„Die vorhandenen Erfahrungsberichte zeigen, dass die Heilfastenkuren oftmals zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung und Änderung des Ernährungsverhaltens führen.“ Allerdings sei das Fasten keine geeignete Maßnahme zum Abnehmen. Zudem sei die Aussagekraft bisheriger medizinischer Studien zum Fasten insgesamt noch zu gering, um deren positive Wirkung wissenschaftlich nachzuweisen, so die DGE.

Beim Saftfasten werden ausschließlich Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen getrunken. Beim Fasten nach F. X. Mayr sind sogar Kohlenhydrate erlaubt. Auf dem „Ernährungsplan“ stehen Kräutertee, Gemüsebrühe und zweimal am Tag ein altbackenes Brötchen mit etwas Milch.

Die Schroth-Kur, die auf den Naturheilkundler Johann Schroth zurückgeht, setzt neben Tee oder Fruchtsäften auch auf trockenen Wein in Maßen. Die Kur besteht aus wechselnden Trocken- und Trinktagen und abendlichen Schroth'schen

Wickeln. Die Ganzkörperwickel sollen den Stoffwechsel in der Nacht ankurbeln und so die Ausscheidung von Gift- und Schlackenstoffen begünstigen. An Trockentagen dürfen Getreideerzeugnisse, Trockenobst, Nüsse und Gemüse mit maximal einem Liter Flüssigkeit verzehrt werden.

Intervallfasten bedeutet stundenweisen Verzicht

Beim „Dinner Cancelling“ (Weglassen des Abendessens) oder Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten (IF) genannt, wird tages- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet. Wichtig ist dabei vor allem der sogenannte Null-Kalorien-Zeitraum. Im Unterschied zu anderen Fastenformen dient das Intervallfasten hauptsächlich der Gewichtsreduktion. Deshalb soll diese Fastenform auch dauerhaft und im Alltag praktiziert werden, damit sie zum Erfolg führen kann.

Dem Intervallfasten werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Stoffwechsel zugeschrieben. Auch

hier ist die Zahl der klinischen Studien jedoch noch zu gering, um wissenschaftliche Aussagen zu treffen.

Die sogenannte Nulldiät ist die radikalste und strengste Form des Fastens. Feste Nahrung wird durch energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee ersetzt. Dadurch bleibt jede Vitamin- und Mineralstoffzufuhr aus. Bei kurzen Fastenzeiten, zum Beispiel eine Woche, kann der Organismus auf Reserven zurückgreifen und den Nährstoffmangel ausgleichen.

Fastet man jedoch über einen längeren Zeitraum, können häufig Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Muskelkrämpfe oder Kopfschmerzen auftreten. Außerdem wird im Zuge einer Nulldiät auch Muskeleiweiß abgebaut. Deshalb sollte diese Fastenart nur unter strenger ärztlicher Aufsicht, zum Beispiel in einer Fastenklinik, durchgeführt werden.

Ärztliche Untersuchung vor dem Fastenbeginn

Unabhängig von den Motiven und der Fastenform – das Verzicht auf feste Nahrung eignet sich nicht für jeden Menschen. Es bedeutet eine herausfordernde Umstellung für den Organismus. Während das Fasten bei vielen Erkrankungen als hilfreiche Maßnahme gilt, gibt es auch Indikationen, die dagegen sprechen (siehe Kasten rechts) und/oder bei denen das Fasten wiederum nur unter ärztlicher Aufsicht stattfinden sollte.

Weitere Informationen zum Thema Fasten gibt es als Online-Spezial beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) unter www.bzfe.de. Informationen und Studien rund ums Intervallfasten hat auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammengefasst unter www.dge.de.



Foto: Annett Seidler / Adobe Stock

Die Natur hilft beim Reinigen.

Ja oder nein?

Heilfasten kann laut seinen Befürworter*innen positive Effekte haben u. a. bei:

- metabolischem Syndrom (Begriff für das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und krankhaft erhöhtem Blutzuckerspiegel),
- chronischen Entzündungen und Schmerzzuständen,
- chronischen kardiovaskulären (Herz und Gefäße betreffenden) Erkrankungen,
- Dermatitis und Asthma,
- psychosomatischen Erkrankungen.

Nicht fasten sollten unter anderem Menschen mit:

- Essstörungen in der Vorgeschichte,
- Blutungsneigung,
- Überfunktion der Schilddrüse,
- Durchblutungsstörungen im Gehirn sowie
- Krebskranke (mit Ausnahmen),
- Stillende,
- Kinder und Heranwachsende.

Generell sollte vor Fastenbeginn eine ärztliche Untersuchung erfolgen, um Risiken auszuschließen.



Foto: Printemps / Adobe Stock

Unverzichtbar beim Fasten: Kräutertees in jeder Form.



Foto: antonsov85 / Adobe Stock

Ein Arztbesuch gehört dazu.



Foto: Sonja / Adobe Stock

Gemüsebrühen sind Bestandteil zahlreicher Kuren.

Pflegegrad aberkannt: SoVD hilft Mitglied

Obwohl Kerstin Günther eine Fehlbildung beider Arme und Hände hat, kommt eine Gutachterin des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung zu dem Schluss, dass die 54-Jährige selbstständig genug ist, um ihren Alltag ohne Hilfe zu bewältigen. Die Folge: Günther wird ihr bestehender Pflegegrad aberkannt. Der SoVD kämpft mit ihr dafür, dass sie die Hilfe erhält, die ihr zusteht.

Im Mai 2019 erhielt Kerstin Günther überraschenden Besuch: Eine Mitarbeiterin des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) wollte ihren Gesundheitszustand überprüfen und feststellen, ob ihr Pflegebedarf ihrem aktuellen Pflegegrad entspreche. Günther ließ die MDK-Mitarbeiterin in ihre Wohnung, obwohl ihr diese Überprüfung nicht angekündigt worden sei. Sie habe zahlreiche Fragen beantworten müssen, berichtet die 54-Jährige. „Ich hatte währenddessen das Gefühl, dass mir die Frau nicht richtig zuhört oder mich nicht verstehen will“, sagt sie. Am Ende des Besuchs habe ihr die MDK-Mitarbeiterin eröffnet, dass sie den Pflegegrad wohl verlieren werde. Günther blieb ratlos zurück.

Rätselhafte Beurteilung

„Im Juli erhielt ich dann ein Schreiben von der Techniker Krankenkasse, in dem man mir zur Besserung meines Gesundheitszustands gratulierte und mir mitteilte, dass ich nun keinen Pflegegrad mehr benötige und somit kein Pflegegeld mehr erhalte“, so Günther fassungslos. Aus ihrer Sicht seien viele der im Gutachten aufgeführten Punkte über ihren Gesundheitszustand nicht richtig dargestellt worden.

Wie die MDK-Mitarbeiterin zu solch einer Beurteilung ihres Gesundheitszustandes gekommen ist, bleibt für Günther bis heute ein Rätsel, denn seit ihrer

Geburt hat sie eine Fehlbildung an beiden Armen und Händen. Diese sind verkürzt und die Beweglichkeit aller Gelenke ist stark eingeschränkt. Zudem sind ihre Schultern nicht richtig ausgebildet. Auch die Beine sind betroffen, wenn auch nicht in dem Ausmaß wie die Arme.

Hilfebedarf nimmt stetig zu

Da Günther auf Unterstützung angewiesen ist und der Bedarf an Hilfe stetig zunimmt, erhält sie im Jahr 2009 eine Pflegestufe. Die wird ohne weitere Überprüfung 2017 in den sogenannten Pflegegrad 2 übergeleitet. Noch im Januar 2019 wird Günther von ihrer Krankenkasse darüber informiert, dass ihr die Leistungen der Pflegeversicherung weiterhin unverändert gewährt werden. „Weshalb nur wenige Monate später trotzdem eine Überprüfung stattgefunden hat, kann ich mir nicht erklären“, so die 54-Jährige.

Fest steht für sie, dass sie sich mit der Einschätzung der MDK-Mitarbeiterin nicht abfinden will. Ihr Gesundheitszustand habe sich schließlich nicht verbessert, sondern verschlimmert. Arme und Hände kann sie immer schlechter bewegen. „Mit den Jahren habe ich Rückenprobleme bekommen, da ich ständig in einer Schonhaltung bin und außerdem Bewegungen machen muss, für die die Wirbelsäule nicht ausgelegt ist“, berichtet Günther. Zwar hat sie sich einige Strategien überlegt,



Foto: Lennart Helal

Egal, ob es um Pflege, Behinderung, Gesundheit, Rente, Hartz IV oder Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht geht: Der SoVD in Niedersachsen steht seinen Mitgliedern in landesweit rund 60 Beratungszentren zur Seite.

um wenigstens einfache Tätigkeiten zu verrichten. Doch auch diese fallen ihr zunehmend schwerer. So schafft sie es kaum noch, ein Glas zu heben. Bei der Haushaltsführung und bei der Körperpflege ist sie auf Hilfe angewiesen. Ohne das Geld der Pflegekasse steht Günther nun vor großen Problemen. Ihre Schwester ist in dieser Situation eine wichtige Stütze für sie. Sie kommt jeden Tag für mehrere Stunden und hilft Günther, wo sie kann. „Ohne sie wäre ich richtig aufgeschmissen“, sagt das SoVD-Mitglied.

SoVD legt Widerspruch ein

Damit sie den Streit um den Pflegegrad nicht alleine ausfechten muss, hat Günther sich an das SoVD-Beratungszentrum Wolfsburg gewandt. Sozialbera-

terin Bianca Degering ist überrascht über die Schilderungen der 54-Jährigen. „Es hätte wegen der Einschränkungen, die Frau Günther aufgrund ihrer Behinderung hat, eigentlich völlig unstrittig sein müssen, dass bei ihr ein Pflegebedarf besteht“, sagt die Beraterin. Dass Günther in einigen Lebenslagen darum bemüht sei, selbstständig zu bleiben, sei indes kein Indiz dafür, dass sie völlig ohne Hilfe zurechtkommen könne. „Es kann ihr nicht zum Nachteil ausgelegt werden, dass sie trotz ihrer Behinderung das größtmögliche Maß an Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit erreichen will“, so Degering. Die Sozialberaterin hat sofort Widerspruch gegen die Entscheidung der Pflegekasse eingelegt, auch weil Günther

überzeugend darlegen kann, dass sich ihre Einschränkungen nicht bessern werden. „Wir haben der Pflegekasse mitgeteilt, dass im Fall von Frau Günther mit zunehmendem Alter sogar von einer Beschwerdezunahme und damit einhergehend mit Abnahme von Kompensationsmöglichkeiten auszugehen ist“, erklärt Degering.

Mitglied hofft auf Irrtum

Die Entscheidung der Pflegekasse steht noch aus. Kerstin Günther hofft aber noch immer, dass es sich bei der Einschätzung der MDK-Mitarbeiterin um einen Irrtum handelt und dass sich die Situation für sie zum Guten wendet. Der SoVD wird ihr bei dieser Auseinandersetzung auch weiterhin zur Seite stehen. hs

Kleiner Einsatz, große Wirkung: Hinterlassen Sie bleibenden Eindruck!

Ob praktische Helferlein im Alltag, Streuartikel für Ihren Messestand oder kleine Präsente für Technik-Freunde – in unserem Werbemittel-Shop finden Sie viele Artikel, mit denen Sie Ihre ehrenamtliche Arbeit unterstützen oder einfach anderen eine Freude machen können. Damit bleiben Sie in Erinnerung, denn – über ein kleines Geschenk freut sich jeder!

Schauen Sie vorbei, und entdecken Sie die Werbemittelwelt des SoVD:

www.sovd-shop.de

SOVD



Gut informiert. Gut beraten. Immer und überall.

SoVD

JETZT BEI Google Play

QR-Code Play Store

YouTube

QR-Code App Store

Laden im App Store

Fotos: contrastwerkstatt; Andrey Popov / Adobe Stock; Montage: SoVD

Rund 600.000 Menschen sind Mitglied im Sozialverband Deutschland, SoVD. Ihnen steht ein flächendeckendes Netz von Zentren und Büros zur Verfügung, in denen sie sich in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten beraten lassen können. Monatlich informiert zudem die Mitgliederzeitung „Soziales im Blick“ über die Verbandsarbeit und aktuelle sozialpolitische Themen.

Über die Internetseite www.sovd.de, das Online-Magazin und die SoVD-Magazin-App sind alle Informationen rund um die Uhr auch digital verfügbar. Die App ist kostenlos verfügbar, zum Beispiel im App Store für iOS oder im Google Play Store für Android.

Mit SoVD-TV stellt der Verband darüber hinaus eigene Filmbeiträge auf Youtube bereit und ist selbstverständlich auch in den sozialen Medien (Facebook, Twitter) vertreten.

Pflegehilfsmittel

für die häusliche Pflege

**Sie pflegen einen Angehörigen mit Pflegegrad?
Dann haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf
zuzahlungsfreie Pflegehilfsmittel!**

Was viele Pflegebedürftige nicht wissen: Mit einem Pflegegrad (1–5) können Sie sich Pflegehilfsmittel, wie z. B. Einmalhandschuhe, Händedesinfektion oder auch Bettschutzunterlagen erstatten lassen.

Mit den zuzahlungsfreien Produkten sollen pflegende Angehörige so finanziell entlastet werden. Monatlich übernimmt die Pflegekasse Kosten in Höhe von bis zu 40 €.

Um den Anspruch nutzen zu können, genügt der Antrag von **meinPflegeset**. Ein Rezept oder ein ärztliches Attest ist nicht erforderlich. Um die Bewilligung und Kostenübernahme durch die Pflegekasse kümmern wir uns dann für Sie.

meinPflegeset steht Ihnen in 6 verschiedenen Kombinationen zur Verfügung, zusätzlich können Sie sich Ihr eigenes **meinPflegeset** zusammenstellen – ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Sie bekommen die gewünschten Hilfsmittel dann jeden Monat pünktlich und ohne Zuzahlung an die von Ihnen gewünschte Adresse geliefert.

Unsere hochwertigen Produkte und unser zuverlässiger Service werden sicher eine wertvolle Entlastung für Sie sein!

**Für Rückfragen sind wir jederzeit gerne kostenfrei
unter Tel.: 0800 000 83 64 persönlich für Sie da
oder per E-Mail an: kontakt@mein-pflegeset.de**

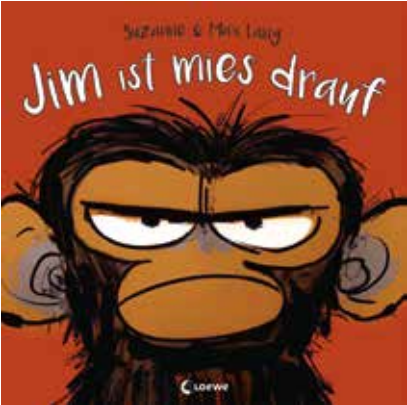
**Weitere Infos unter:
www.mein-pflegeset.de**

Ein Service von: Praxis Partner
Fachversand für
Arzt- und Laborbedarf GmbH
In den Fritzenstücker 9–11
65549 Limburg

Tipp für Kinder

Jim ist mies drauf

Jim ist mies drauf: Die Sonne scheint zu hell, der Himmel strahlt zu blau und die Bananen schmecken zu süß! „Vielleicht hast du schlechte Laune“, vermutet sein Freund Nick. Das aber weist Jim weit von sich: „Ich hab KEINE schlechte Laune!“ Als seine Freunde versuchen ihn irgendwie aufzumuntern, stürmt der kleine Affe wütend davon. Nichts scheint zu helfen. Kann es also sein, dass Jim einfach einen schlechten Tag hat?



Das Bilderbuch von Suzanne und Max Lang beschreibt witzig und einfühlsam den Umgang mit Gefühlen, die sich nicht immer so leicht erklären lassen. Dabei wird Kindern (und auch Erwachsenen) klar: Es ist okay, auch mal schlecht drauf zu sein.

Suzanne und Max Lang: Jim ist mies drauf. Loewe Verlag, 32 Seiten, farbig illustriert, ab 4 Jahren, ISBN: 978-3-7432-0669-4, 12,95 Euro.

Um ein Exemplar des vorgestellten Buches zu gewinnen, löse das Rätsel in „Rolands Rätselecke“. Die Lösung schickst du dann mit dem Betreff bzw. unter dem Stichwort „Jim ist mies drauf“ per E-Mail an: redaktion@sovd.de oder per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar.

Rolands Rätselecke

Finde den passenden Schatten!

Wenn das Wetter mitspielt, kannst du vielleicht schon bald einen echten Schneemann bauen. Zu unserem passt jedenfalls nur einer der daneben abgebildeten Umrisse. Kannst du herausfinden, welcher der richtige Schatten ist? Viel Erfolg!



Foto: Jag_cz / Adobe Stock; Grafik: Leh / Adobe Stock; Montage: SoVD

Voll durchgeblickt

Brände in Australien geraten außer Kontrolle



Foto: TIC / Adobe Stock

Die Flammen an Australiens Ostküste sind außer Kontrolle und werden wohl noch monatelang Nahrung finden.

Seit Monaten gibt es in Australien große Wald- und Buschbrände. Dabei kamen zahlreiche Menschen und Tiere ums Leben. Starke Regenfälle haben dagegen andere Orte des Landes überflutet. Viele Menschen in Australien und auch die Wetterbehörde machen hierfür den Klimawandel verantwortlich.

Seit September ist im Osten Australiens eine Fläche größer als die Niederlande verbrannt. Zwar sind die Menschen und die Natur dort an regelmäßig auftretende Buschbrände gewöhnt. Dieses Mal jedoch breitete sich das Feuer so schnell aus, dass es überhaupt nicht mehr gelöscht werden konnte. Tausende Feuerwehrleute und andere Helfer*innen waren damit beschäftigt, zumindest die von den Flammen bedrohten Siedlungen zu schützen.

Bisher starben 29 Menschen durch die Brände. Die Zahl der Tiere, die im Feuer ums Leben kamen, wird auf eine halbe Milliarde geschätzt, als Zahl: 500.000.000. Da die Flammen zudem den Lebensraum vieler Tierarten zerstörten, sind diese nun vom Aussterben bedroht. Selbst seltene und alte Regenwälder, die von Waldbränden bisher nicht betroffen waren, stehen in Flammen. Die Folgen für die Tier- und Pflanzenwelt sind also sehr schlimm.

Sowohl für die Brände als auch für den starken Regen und die dadurch verursachten Sturmfluten macht Australiens Wetterbehörde den Klimawandel mitverantwortlich. Immer mehr Menschen sehen das genauso und sind deshalb unzufrieden mit ihrer Regierung. Dieser werfen sie vor, zu wenig gegen den Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase getan zu haben. Der australische Ministerpräsident Scott Morrison gilt als Befürworter der Kohleindustrie.



Fotos: isavira, the_mist, stgrafix / Adobe Stock; Montage: SoVD

Zeitmaschine

Die Fahrt der weißen Busse

Folke Bernadotte, Vizevorsitzender des Schwedischen Roten Kreuzes, traf sich am 17. Februar 1945 mit SS-Führer Heinrich Himmler. Da sich Schweden im Zweiten Weltkrieg neutral verhielt, musste Bernadottes Fahrt nach Berlin geheim bleiben. Beeindruckend und weitreichend war das Ergebnis dieser Gespräche: Über Wochen hinweg wurden Häftlinge aus deutschen Konzentrationslagern in weiß gestrichenen Bussen, die mit einem roten Kreuz markiert waren, nach Skandinavien transportiert. Vor 75 Jahren entkamen auf diesem Weg insgesamt 15.000 Menschen dem Tod im KZ.

Die deutschen Besatzer verschleppten im Laufe des Zweiten Weltkrieges unzählige Menschen in Konzentrationslager. Davon betroffen waren auch Norwegen und Dänemark. Der norwegische Diplomat Niels Christian Ditleff schlug daher 1944 vor, Schweden solle als neutraler Staat eine Rettungsaktion unter der Führung des Roten Kreuzes in die Wege leiten. Mit entsprechenden Geheimverhandlungen wurde der Schwede Graf Folke Bernadotte betraut.

Eine Freilassung lehnte Heinrich Himmler dabei allerdings ab. Er stimmte jedoch zu, die skandinavischen politischen Gefangenen im Lager Neuengamme bei Hamburg zusammenzuführen. Da Himmler hierfür keine Fahrzeuge zur Verfügung stellen wollte und auch das Schwedische Rote Kreuz nicht über genügend Transportmittel verfügte, stellte die schwedische Regierung Militärbusse bereit.



Foto: Archiv / public domain

In weißen Bussen verließen norwegische und dänische Häftlinge zum Ende des Zweiten Weltkrieges deutsche Konzentrationslager.

Zum Schutz vor Fliegerangriffen wurden alle Fahrzeuge weiß gestrichen und mit dem Zeichen des Roten Kreuzes versehen.

In weiteren Verhandlungen willigte Himmler schließlich in die Ausreise kranker Häftlinge ein. Angesichts der Zustände in den Konzentrationslagern be-

traf allein diese Entscheidung nicht gerade wenige Menschen. Unter dem Eindruck heranrückender Alliierten sollte das KZ Neuengamme schließlich komplett geräumt werden. Und so machte sich im April 1945 eine Kolonne weißer Busse auf den Weg in die Freiheit.

Gibt's doch gar nicht, oder?

Islands letzter Hamburger

Island unterscheidet sich in einem Punkt von den meisten anderen Gegenden dieser Welt. Im Jahr 2009 schloss dort die letzte Filiale der Imbisskette McDonald's. Doch deren Andenken wird gewahrt. In einem Glaskasten wird bis heute eine der letzten Bestellungen aufbewahrt. Wer möchte, kann somit Burger und Pommes beim Altern zuschauen. Dass sich das mittlerweile elf Jahre alte Fastfood dabei äußerlich kaum verändert hat, wird die einen erstaunen und die anderen erschrecken.

Hjörtur Smárason gab damals eine der letzten Bestellungen in der isländischen Filiale des Fastfood-Riesen McDonald's auf. Das erhaltene Menü aß er jedoch nicht, sondern bewahrte es zunächst in seiner Garage auf. Neben Sentimentalität trieb ihn auch die Neugier an: Wie lange hält das Essen aus dem Schnellrestaurant?

Das Experiment machte den Cheeseburger mit Pommes mittlerweile zu einer Berühmtheit. Nachdem das Essen zwischenzeitlich im Nationalmuseum ausgestellt wurde, ist es nun in der Hauptstadt zu bewundern. In dem Hostel „Snotra House“ wird das Fastfood in einer Glasvitrine gezeigt und kann rund um die Uhr betrachtet werden.

Um unter den Gästen nicht für Irritationen zu sorgen, klärt ein Schild über die Hintergrün-



Fotos: Studio Romantic / Adobe Stock; Snotra House

Beeindruckend: Burger und Pommes stammen aus dem Jahr 2009 und haben sich besser gehalten als so mancher Gebrauchtwagen.

de auf: „Hallo. Ich bin der letzte McDonald's-Cheeseburger, der 2009 in Island verkauft wurde. Lass uns ein Selfie zusammen machen.“ Nicht wenige kommen

dieser Aufforderung nach. Über einen Livestream kann man aber auch ganz bequem vom heimischen Sofa aus dem Burger beim Verschimmeln zuschauen.

Musik Tipp

Elsa Dreisig: Morgen

Elsa Dreisig gehört zu den spannendsten neuen Stimmen unserer Zeit. Sie wurde als „Gesangs-Entdeckung“ gefeiert und als „Nachwuchskünstlerin des Jahres“ ausgezeichnet. Dreisig trat bereits an der Opéra national de Paris und mit den Berliner Philharmonikern auf. Derzeit gehört sie zum Ensemble der Staatsoper Berlin.

Auf ihrem neuen Album „Morgen“ präsentiert sich die lyrische Sopranistin als ebenso vielseitige wie einfühlsame Liedinterpretin. An der Seite des Pianisten Jonathan Ware widmet sie sich Werken von Richard Strauss, Henri Duparc und Sergej Rachmaninoff. Mit „Morgen“ bezieht sich Elsa Dreisig nicht allein auf den nächsten Tag, sondern auch auf ein Morgen im poetischen Sinne, als einen Ort, an dem alles beginnt oder neu entsteht.

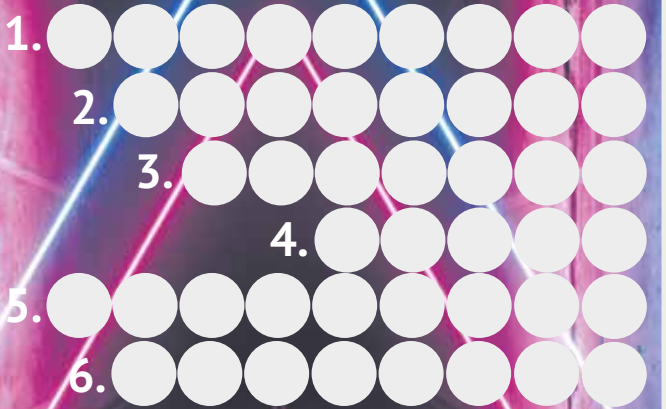


Elsa Dreisig (Sopran), Jonathan Ware (Klavier): Morgen. Warner / Erato, 1 CD, 16,99 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Albums von Elsa Dreisig gewinnen? Dann schreiben Sie unter dem Stichwort bzw. Betreff „Morgen“ entweder per E-Mail an: redaktion@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar.

Denksport

Alles außer einsilbig



Vi kü sei Blei nE Ma ren
Schür len oN der Zahn de
ni Röh re ze stift Ka rE

Foto: ivanmollov / Adobe Stock; Montage: SoVD

Setzen Sie die gesuchten Begriffe aus den Silben zusammen. Die übrigen Silben ergeben dann in der richtigen Reihenfolge gelesen das Lösungswort. Die Antworten stehen auf Seite 18 – viel Erfolg!

1. Reinigt Zwischenräume,
2. sorgt für schöne Hände,
3. trägt man in der Küche,
4. schädigt Mensch und Computer,
5. nur mit Spitze verwendbar,
6. wird nach Silvester ersetzt.

Buchtipp

Die Nacht, als das Feuer kam

Als die Alliierten Ende des Zweiten Weltkrieges Dresden bombardierten, starben dabei rund 25.000 Menschen. Anhand persönlicher Aufzeichnungen aus den Archiven der Stadt erzählt der britische Autor Sinclair McKay 75 Jahre später nun die Geschehnisse aus der Perspektive der betroffenen Menschen. Schüler, Künstler und Musiker sowie Mitglieder der Hitlerjugend und des Kreuzchors, aber auch Piloten und Besatzungsmitglieder britischer und amerikanischer Verbände kommen dabei zu Wort. Diese vielstimmige und zutiefst menschliche Schilderung macht das Ausmaß des Luftangriffes für die Zivilbevölkerung greifbar und bleibt noch lange im Gedächtnis.



Sinclair McKay: *Die Nacht, als das Feuer kam. Dresden 1945.* Goldmann, Hardcover mit Schutzumschlag, 560 Seiten, ISBN: 978-3-442-31549-9, 22 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches gewinnen? Dann schreiben Sie unter dem Stichwort „Die Nacht, als das Feuer kam“ entweder per E-Mail an: redaktion@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar.

Variante: LEICHT

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

160

Auflösung des Vormonats

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

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.

Auflösung des Vormonats

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

Variante: MITTEL

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

Auflösung des Vormonats

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

Möchten Sie einen unserer Buchpreise 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. Februar.

Hätten Sie's gewusst?

Nur Schwarz-Weiß-Malerei?

Warum sind Zebras gestreift? Die weitverbreitete Theorie, dies diene der Tarnung, ließ sich bisher wissenschaftlich nicht belegen. Forscher der Universität von Bristol konnten dagegen eine andere Funktion nachweisen. Demnach schützen die Streifen vor dem Stich von Insekten.

Die Wissenschaftler untersuchten die Reaktion von Bremsen auf Zebras und Pferde. Die Blutsauger flogen alle Tiere gleichermaßen an, taten sich jedoch mit einer Landung auf dem Zebrafell deutlich schwerer. Der Effekt trat ebenfalls bei Pferden auf, denen man lediglich ein gestreiftes Kostüm umgehängt hatte. Offensichtlich führte die ungewöhnliche Zeichnung der Zebras zu einer Störung im visuellen System der Insekten.



Foto: Eric Isselée / Adobe Stock

Dank ihrer Streifen benötigen Zebras keine Insektenschutzmittel.

Redensarten hinterfragt

Da hängt der Haussegen schief

Streiten sich Paare, dann ist die Schuldfrage stets eindeutig geklärt: Uneinsichtig ist immer der andere. Außenstehende tun gut daran, für keine der beiden Seiten Partei zu ergreifen. Am besten belässt man es in einem solchen Fall bei der neutralen Feststellung: „Da hängt der Haussegen schief!“

Über Jahrhunderte hinweg gehörte der Haussegen zu den wichtigen Ausstattungsstücken eines Hauses. Man schrieb ihn an Wände, schnitzte ihn in Balken und hingte ihn als Bild oder Stickerei auf. Im letzteren Fall musste man jedoch penibel auf die Ausrichtung des Rahmens achten. Befand sich dieser nämlich nicht im Lot, konnte dies schnell zum Symbol für die im Hause herrschende Stimmung werden. Dann nämlich, wenn der Haussegen schief hing.



Foto: Drobot Dean / Adobe Stock

„Ich geb ihm Zeit, dann wird er seinen Fehler schon einsehen!“ „Was hat sie denn nun schon wieder? Na ja, erstmal abwarten ...“

Gewinner des Monats

- Kreuzworträtsel:** Günter Gösling (Barsinghausen), Heidrun Schröder (Wedel), Heinz-Ingo Dobert (Adendorf).

Sudoku: Jürgen Spell (Böchum), Lore Heinze (Dörentrup), Sofia Brezinski (Dassel).

Buchtipp (Herr Fliegenbein
- und die Suche nach der Stille):** Rita Edler (Porta Westfalica), Frowin Wolf (Fredenbeck), Gudrun Buhr (Rinteln).

Buchtipp (Wenn das Leben dir eine Schildkröte schenkt): Gudrun Weidlich (Bad Münder), Udo Laschke (Butjadingen), Frauke Carstensen (Viöl).
- Filmtipp (Britt-Marie war hier):** Silke Kraschitzer (Barsinghausen), Astrid Lepkojus (Königsutter am Elm).

Tipp für Kinder (Für meinen Jungen): Christa Sönksen (Bredstedt), Jan Mirr (Dortmund), Antje Plate (Peine).

Des Rätsels Lösung

- Anders als die anderen Kinder Ausgabe 1/2020, Seite 16)**
Die Kinder ohne „Zwilling“ sind – von links oben nach rechts unten gezählt – die Nummern 4, 7, 8, 17 und 19. Das Lösungswort lautet „Junge“.

Alles außer einsilbig (Denksport, Seite 17)
Was für ein Durcheinander! Haben Sie sich trotzdem zu rechtgefunden? Das Lösungswort lautet „Neonröhre“. Und hier sind die Antworten, die sich aus den Silben ergeben:

1. Zahnseide,
2. Maniküre,
3. Schürze,
4. Viren,
5. Bleistift,
6. Kalender.

Mit spitzer Feder

Buchtipp

Angebot und Nachfrage

Juni 53



Der Alltag in der jungen DDR ist beschwerlich, die Unzufriedenheit der Bevölkerung wächst und die Zahl derer, die das Land verlassen, steigt unaufhörlich. Auch Max und Karin Heller erwägen die Flucht in den Westen. Als es am 17. Juni zu großräumigen Protesten kommt, wird Heller zu einem Dresdner Isolierungsbetrieb gerufen: Der Leiter wurde brutal mit Glaswolle erstickt. Ein Opfer der Aufständischen? Heller hat einen anderen Verdacht und sucht in den Wirren des Volksaufstandes einen unberechenbaren Mörder. Währenddessen drängt Karin zu Hause auf eine Entscheidung: gehen oder bleiben?



Frank Goldammer: Juni 53. Dtv, 368 Seiten, ISBN: 978-3-423-26232-3, 15,90 Euro.

Möchten Sie ein Exemplar des vorgestellten Buches von Frank Goldammer gewinnen? Dann schreiben Sie unter dem Stichwort „Juni 53“ entweder per E-Mail an: redaktion@sovd.de oder aber per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Februar.

Kopfbedeckung für heiße Gebiete	▼	Mineral, Schmuckstein	▼	natürlicher Dünger	▼	Moderfleisch	▼	Niederschrift in Stichworten	▼	Spalt, Riss	▼	veraltet: ständig	▼	Prophet	▼	Zeichen für Platin	▼	Widerstand (... bieten)	▼	etwa	▼	Marderart
Kenner der roman. Sprachen	▶		▼		▼		▼		▼		▼	belg. Heilbad in d. Ardennen	▶		▼		▼	lustiger Unfug	▶		▼	
starkes Schmerzmittel	▶		4					durchdringend	▶													südwestdeutsch: Peitsche
Zugangscode am Rechner	▶						8					biegsame Rute				Erdstoß		leichter, offener Einspanner	▶			10
▶	11					Missfallensruf		sonderbar; wählerisch	▼			Wind-erzeuger, Ventilator	▶									
Lebenskreis			Zeichen für Arsen	▼	Schnapsfabrik Kante, Winkel	▼											5	die „Goldene Stadt“	▼			Silberlöwe, Raubkatze
oft	▶			▼						7	Vorname der Will		ugs.: Rüge, Verweis				Kosenamen für den Vater	▶				
▶				1		Netzhaut des Auges		Berliner Spitzname (Arthur)	▶								dt. Fußballspieler (Marco)	▶				
bayer. u. österr.: knusprig			Rhein-Zufluss			Nettogewinn	▶														3	
▶				▼				6	ohne Essbedürfnis	▼		Reihe zusammengehör. Dinge	▼			vulkan. Mulde in der Eifel		wundertätige Schale (Sage)	▶			
Kosten anteilmäßig neu verteilen	▼	frühere franz. Münze			Kurzwort: Abonnement	▼		Ölpflanze	▶													
Popstar aus Kolumbien	▶											bunter Papagei	▶								2	
▶			12					Teil der Westkarpaten	▶													
Süßigkeit			ugs.: Orangensaft	▶				9				deutsche Vorsilbe	▶									

126602

0266

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

DAMESPIELFRÖHMUT
MULTIRUDINIOB
METRONOMSPRIT
LENZENTINFORG
DENETIKLEGEER
COLONPOBERABER
CLTBOBERABER
DISTELAPILATE
ESTGHTML
SERVICEAUS
HEROINFINTE
LMAINENOT

Kartoffelbrei (1-13)

Impressum

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

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

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

Anzeigenverwaltung: Agentur Neun GmbH, Pforzheimer Straße 128 B, 76275 Ettlingen, Telefon: 07243/53 90 288, Mobil: 0176/76 81 74 31, E-Mail: aniko.brand@agenturneun.de.

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

Auflage: Die verbreitete Auflage betrug im 4. Quartal 2019 insgesamt 418.176 Exemplare.



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

Harz

Ferienhaus im Südharz/Walkenried
Haus am Bergpark, 2-6 Pers. Kinderbett, Sat-TV, Waschmaschine, Balkon, Terrasse, Garage, Tiere willkommen, ab 28,- € für 2 Personen. Katharina Beste, 24376 Kappeln, Grimsnis 3
Tel. + Fax 0 46 42/91 05 19 - www.gastgeber.net/78338.htm E-mail beste-hofelder@t-online.de

Bad Lauterberg 3***FeWo, Kab.-TV, Sep.-Eing., Ruh.Lage, 2 Pers., ab 30,- €/Tag ☎ **055 24/16 30**

Bad Lauterberg FeWo, 50 m², 2-3 Pers. Balkon, TV, ab 25,- €, Gerlach ☎ **0 55 24/806 98**

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS



Erlebnis-Kurzurlaub im Hasseröder Burghotel Wernigerode



Das **Hasseröder Burghotel** in Wernigerode
Erlebnisse, Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness u.v.m.

Winterzauber 2020

4 Tage / 3 Übernachtungen, 3x umfangreiches Frühstücks- und Abendbuffet inkl. Getränkeauswahl. Im Angebot kostenfrei enthalten: Minibar mit Softgetränken, Flat-TV mit SKY-Angebot, Internetzugang/WLAN, Nutzung Erlebnisbad und Saunalandschaft im gegenüberliegenden Ferienpark, Veranstaltungen im Hotel. **Inklusive nachfolgender Highlights:**

- **20% Rabatt** auf Hotel-Wellness-Angebot und **10% Rabatt** auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung und Verfügbarkeit)
- **Inklusive Erlebnisführung „Glasmannufaktur Harzkristall“**
- **Freier Eintritt Rübeländer Tropfsteinhöhlen**
- **Freier Eintritt Luftfahrtmuseum Wernigerode**
- **Wertgutschein** Hotelshop

Gültig für Aufenthalt im Zeitraum 01.01. bis 10.04.2020

Erwachsene im DZ / FZ	Komplettpreis je 231,00 €
---------------------------------	--

WE-Zuschlag für Erwachsene: 10,00 €/Tag (Fr & Sa).
Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

Jetzt bis zu 41% Vorteil!



Viele weitere tolle Angebote finden Sie unter www.hasseroeder-burghotel.de

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

Odenwald



Urlaub im Naturpark Neckartal-Odenwald · Gruppenreisen 2020/21

69436 Schwanheim bei Heidelberg · Dorfriesenstr. 11

Hotel & Pension Schwanheimer Hof

Unser familiär geführtes Hotel ist seit Jahren beliebtes Ziel für Gruppen- und Seniorenreisen. Durch die zentr. Lage von Schwanheim ist unser Haus ein idealer Ausgangspunkt für Ausflugsfahrten nach Heidelberg, Schwetzingen und Speyer. Schifffahrt auf dem Neckar - Odenwaldrundfahrt. Alle Zimmer mit Du/WC u. TV, überw. m. Balkon. **Gruppenpreis 2020 ab 30 P./7 N: Ü/HP ab 40,- €** p.P./Tag /DZ inkl. Begrüßungstrunk, reichhaltiges Frühstück- und Salatbuffet am Abend. Fragen Sie nach unserem Prospekt, oder unser spezielles Frühjahrs - Gruppenangebot.

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

Thüringer Wald

Ihr familiengeführtes Traditionshotel mit 3-Sterne Komfort im Thüringer Wald

ZUR GUTEN QUELLE



98596 Brotterode-Trusetal · Schmalkalder Str. 27
☎ **036840 - 340 · Fax 34111 · www.hotel-quelle.de**

44 Zimmer mit Bad oder Dusche, WC, Kabel-TV, WLAN kostenl. Ruhige, zentr. Lage, Barrierefreier Eingang, Lift, behindertenger. Zi. Wellness, Fitness, Saunalandschaft, Kegelbahn, Außenanlage. **Thüringer Küche + Gruppenräume + Gruppenermäßigung.** Guter Ausgangspunkt zu den Sehenswürdigkeiten Thüringens Weimar, Erfurt, Eisenach, Schmalkalden und Oberhof

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Teutoburger Wald

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

Franken

Bei Bamberg, Menüwahl, eig. Metzgerei, Lift, 75 Betten, 5 Tg./HP ab 199,- € ☎ **095 35/2 41** VV. Schöber, 96126 Pfaffendorf

Main-Tauber-Kreis

Ferienlandschaft Liebliches Taubertal

**Rothenburg ob der Tauber bis
Wertheim am Main**

- **Natur genießen:** 40 Jahre Radweg „Liebliches Taubertal - Der Klassiker“, zertifizierte Wanderwege
- **Weinerlebnis:** Schwerpunktthema 2020 Weinstraße Taubertal
- **Kultur erleben:** Burgen, Schlösser, Klöster, Gärten und Museen
- **Kulinarisches:** Wein & Grünkern

www.liebliches-taubertal.de Tel. 09341/ 82-5806



Sauerland



Sauerland-Edersee-Top Gruppenpreis HP ab 29,- €!

30 DZ u. 20 EZ, Lift, alles NEU

Igelstadt Hotels · 35104 Lichtefs-Fürstenberg
056 35-16 89 · Fax 056 35-14 01 · www.igelstadt.de

Bayerischer Wald/Bayern



Nur 5 km zum Nationalpark Bayerischer Wald mit seinem weltweit größten Baumwipfelpfad
Erlebniswoche „Baumwipfelpfad“ 7 ÜN mit HP & Nationalpark-Card, Eintrittskarte Baumwipfelpfad ab € 334,00

Landhotel - Gasthof - Schreiner

Herzlich Willkommen in unserem gemütlichen, familiär geführten Gasthof im Erholungsort Hohenau. Zentrale Lage für bekannte Ausflugsziele und Wanderungen.

Unser Haus verfügt über 75 Betten. Die Zimmer sind bequem mit dem Etagenlift erreichbar, ausgestattet mit Dusche/WC Sat-TV und zum größten Teil mit Balkon. Gemütliche Gasträume und Terrasse. Ferienwohnungen im Haus Pichler.

HP ab 44,00 Euro, inkl. Frühstücksbuffet und 3-Gänge-Wahlmenü. Mehrmalige Auszeichnung im Wettbewerb „Bayerische Küche“.

Auch sehr gut für Gruppen geeignet, Gruppenpreise auf Anfrage, Pauschalangebote, Prospekt anfordern.

Fam. Schreiner, Dorfplatz 17, 94545 Hohenau, Tel. 08558/1062, Fax 08558/2717, www.gasthof-schreiner.de

Das Traumziel für Gruppenreisen



Mariandl SINGENDER WIRT Musik- & Wellnesshotel

Familie Stefan Dietl
Azoplatz 3
94353 Elisabethszell
Tel. 09963/2990 Fax 2448
info@singenderwirt.de

Gerne unterbreiten wir Ihnen Ihr ganz persönliches und individuelles Angebot!
Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen und zu verwöhnen! Ihr freundliches Team vom Hotel Mariandl

Den „Singenden Wirt“ und das Schönste der Volksmusik im Bayerischen Wald erleben!

Wir bieten unseren Gästen!
Komfortzimmer mit Du/WC und Sat-TV, traumhaft schöner Wellnessbereich mit Relaxgarten, Hallenbad (32°), Sauna u.v.m. med. Massage und Kosmetik vor Ort buchbar, teilweise Lift, Behindertentoilette, Restaurant im EG, Saal mit Wintergarten, Kegelbahn, Reiseleitung und Fahrer frei.

Kulinarische Genüsse!
Jeden Morgen vielseitiges **Frühstücksbuffet mit Vollwertkecke**, Menüwahl, Salat und **Nachtschibüffet**, wöchentlich bayerisches **Schlemmerbüffet** und Begrüßungstrunk.

Keine Langeweile!
Bunter Liederabend mit dem „Singenden Wirt“ Stefan, täglich **Tanzmusik** mit Live Hausbands, **bayerischer Brauchtumsabend** und von Oktober bis April **Starabend** mit vielen Star's der Volksmusik. Stefan's geführte **Erlebniswanderungen**, **Ausflugsfahrten** im Bayerischen Wald und vieles mehr.

Gepäck- und Kofferservice bei An- und Abreise!

Immer aktuell www.singenderwirt.de

Von Gästen zu einem der 10 beliebtesten 3 Sterne Hotels in Deutschland gewählt!

Denken Sie JETZT an Ihre Gruppenreise 2020!

Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald

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

5 Übernachtungen mit Halbpension p.P. im DZ inkl. 1x Reiseleitung für eine Tagesfahrt 265,- €

URLAUBSHOTEL Binder

Inhaber: Alfred Binder
Freihofstr. 6
94124 Büchlberg
Tel. 08505-9007-0
Fax 08505-9007-99
info@hotelbinder.de
WWW.HOTELBINDER.DE

Traumhafte Tage im Bayerischen Wald mit Ihrer Reisegruppe



- ein Haus mit besonders hohem Freizeitwert

- gemütliche Komfortzimmer
- Wahlmenüs m. regionalen Produkten, Salatbuffet
- Frühstücksbuffet m. hausgemachten Köstlichkeiten
- neue großzügige Bäderlandschaft mit Saunen und Ruheoasen zum Wohlfühlen
- Massage & Kosmetiksalon
- Historischer Weinkeller mit einem Rittermahl- der Höhepunkt Ihrer Reise
- 2 Kegelbahnen, Tanzbar
- Zentrale Lage für Ausflugsfahrten nach Passau, Österreich oder in den Böhmerwald usw.

7 Tage ab 329,- € HP/p. P.

• Buchen Sie rechtzeitig für 2020+21

ROMANTIK POSTHOTEL
Fam. Dafinger · 94133 Röhrnbach · Marktplatz 1
Tel. + 49 (0) 85 82 - 80 88
www.romantik-posthotel.de

Ihr Anzeigenvermarkter der SoVD Zeitung!

agentur

- Onlinemarketing
- Mediaplanung
- Kooperationsmarketing

Ansprechpartner:
Agentur Neun GmbH
Aniko Brand
Pforzheimer Straße 128 B
76275 Ettlingen
Telefon: 07243/5390-288

E-Mail:
aniko.brand@agenturneun.de

Wir freuen uns auf Ihre Buchungen!

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen:
Privat-, Kontaktanzeigen,
Gewerbliche Anzeigen oder Reiseanzeigen.
Buchung und Beratung unter
0 72 43 / 53 90 - 288

Nord-/ Ostsee

Büsum***, FeWo-2Pers. 38qm/FeWo-4Pers. 50qm, Kü, WoZ., SZ., D-Bad, Balkon, Garten, Fahrräder, Stellpl., TV uvm. ☎ **0174/6 11 30 66**

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

Büsum Nordsee, Fewo, gemütl., preisw., zentrumsn. Parkpl., ☎ **048 34 / 39 95**

NORDSEE: 2 NR-Fewos, sep. Eingang, Garage 2 Schlafzimmer, Hausprosp. ☎ **048 46/29 1**

Nordseebad Burhave, FeWo 2 P., Hallenbad, barfr. Duschbad, Sauna ☎ **04733 – 910 999 2**

BÜSUM, Fewo für 1-2 Pers., Balkon, Parkplatz, Fahrräder, Brötchenservice, Wäsche inkl. Ab 27 € p.T., ☎ **048343283**

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

Ostseebad Rerik: FeWo April – Oktober gemütlich, preiswert ☎ **03 82 96/782 86**

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

Kaiserbad Heringsdorf/Ostsee – Ferienwohng. strandnah Garten Hunde willkommen 2020freie Term. ab €60 ☎ **0163/4296397**

Lüneburger Heide

FeWo Klosterflecken Ebstorf 2 Pers. ab 26,- € inkl. Endreinigung ☎ **0 58 22/32 12**

Polnische Ostsee

(K)urlaub u.a. Usedom, Kolberg, Marienbad, 14 Tg., HP, 20 Anwd., Hausabholung ab **€ 299,-** ☎ **05251/390 900, JAWA-Reisen.de** (GmbH)
Giersstraße 20, 33098 Paderborn

Speziell für den SoVD

ab 14 Tage · polnische Ostsee, Kur mit Haustürabholung

3**** Hotel
300m zum Strand
Schwimmbad/Sauna
Ü / F / HP,
2 Anwend. p. Werktag,
Termine ganzjährig
mögl.

399 €
p.P. DZ, EZ ab 10 € p.N.
21 oder 28 Tg.
mögl.

Kur und Vital Reiseservice GmbH **04435 - 953 88 60**

Weserbergland

Hotel-Pension „Resi“

Inh. Markus Weber
Am Kreuzberg 2
37688 Beverungen

Zim. Du/WC, TV, Radio, Tel., teils Balk., Hallenbad, Solar., Liegew.-Terr., Herri. Rad-u. Wanderw. Hausabholg. mögl. **So.-Fr. Ü/HP 22,- € p.P. Osterangebot: 10x Ü/HP 45,- € p.P. im DZ.** Weitere Angebote anfr. ☎ **0 52 73/13 97 · www.hotel-pension-resi.de**

Rhein/Mosel



Urlaub direkt an der Mosel

Sparpreise ab: 5x HP 269 € · 7x HP 379 €
– Gruppenpreis auf Anfrage –

Schwimmbad & Sauna ★ Lift ★ Zugang barrierefrei
Fam. gef. Hotel b. Bernkastel-Kues (5 km), 90 B., Du/WC/TV, Moseltterr., Liegewiese, Kegelbahn. Zentral gel. für Wander-/Radtouren u. herrl. Ausflüge: z.B. Trier (35 km), Lux. (60 km).

54492 Zeltingen · www.hotel-winzerverein.de
Tel. 0 65 32 / 23 21 · HBG Scheer GmbH & Co. KG · Burgstr. 7

Gesucht & Gefunden

Treppenlift

Service & Montage übernimmt unser Hersteller

► Service bundesweit
► Kurze Lieferzeiten
► Sehr preiswert ◀

Neu oder gebraucht

Rufen Sie uns kostenlos an 0800 - 55 33 112
www.minova-lift.de



Auch zur Miete

Jetzt zum großen Jubiläum:
„250. Geburtstag
Ludwig van Beethoven“!

Silber!



2.

nur € 14,50

Ø 28,5 mm

- Die seltene 5-Euro-Silbermünze!
- ✓ Ludwig van Beethoven - einer der berühmtesten Komponisten aller Zeiten!
 - ✓ Österreichische Münze in bankfrischer Qualität!
 - ✓ 800/1000 Silber!

Der Österreich-ECU
mit 24-Karat-Feinvergoldung!

25 Euro sparen!



3.

€ 9,90
statt € 34,90

Ø 40 mm

- ✓ Der Euro löste nicht nur den österreichischen Schilling ab, sondern auch die ursprünglich geplante Währung „ECU“!
- ✓ Mit 24-Karat-Feinvergoldung und in Polierter Platte!

Erstmals in 12 Ländern:
„Anstoß in Rom - Italien“!

NEU!



5.

€ 9,90
statt € 39,90

Ø 40 mm

- ✓ Die erste Farb-Trimetall-Gedenkprägung zur Fußball-EM 2020 „Anstoß in Rom - Italien“!
- ✓ 3 Münzmetalle (Kupfer - Neusilber - Messing) mit 4-farbiger Kaltemaille-Auflage!
- ✓ Limitierte Auflage: nur 5.000 Stück!

Im Tausch: 10,- €uro gegen 10,- €uro!
Der komplette deutsche 2-Euro-Münzsatz „Schloss Sanssouci“!

1.



Gemeinsame Rückseite
je Ø 25,75 mm

A Berlin D München F Stuttgart G Karlsruhe J Hamburg

- ✓ Erstmals ist das „Schloss Sanssouci“ auf einer offiziellen 2-Euro-Sondermünze abgebildet und als Münzset mit allen 5 Prägebuchstaben (A, D, F, G, J) von Deutschland 2020 erhältlich!
- ✓ Offizielle Zahlungsmittel!

Im Tausch:
€ 10,-

Auch bestellbar unter:
<http://sanssouci.srh-stamps.de>

© BVA, Künstler der Bildseite:
Jordi Truxa, Neuenhagen.
Fotograf: Hans-Joachim Wuthenow, Berlin

- Einer der berühmtesten Komponisten aller Zeiten -
Deutscher Briefmarken-Ersttagsbrief
„250. Geburtstag Ludwig van Beethoven“!

Originalgröße: 180 x 120 mm



- ✓ Briefmarken-Ersttagsbrief „250. Geburtstag Ludwig van Beethoven“ mit passender Beethoven-Sondermarke und Ersttagsstempel vom 02.01.2020 aus seiner Geburtsstadt Bonn!
- ✓ Limitierte Auflage: nur 500 Stück!
- ✓ GRATIS dazu: Textblatt und Schutzhülle!

Nur 500 Stück!

nur € 5,-

4.

Tausch-Coupon

- Ja, bitte liefern Sie mir folgende Startausgaben und monatlich eine weitere Ausgabe aus der jeweiligen Sammlung unverbindlich zur Ansicht. Ich habe immer ein 14-tägiges Rückgaberecht! (Lieferung zzgl. € 4,95 Versandkostenanteil – Porto, Verpackung, Versicherung)
1. x Komplettsatz: 5 x 2-Euro-Münzen Deutschland 2020 „Schloss Sanssouci“ zum Tauschpreis für nur € 10,-! (Nur 1 x pro Kunde bestellbar!)
 2. x 5-Euro-Silbermünze aus Österreich „Ludwig van Beethoven“ für nur € 14,50!
 3. x Österreich-ECU mit 24-Karat-Feinvergoldung „Ludwig van Beethoven“ für nur € 9,90 statt € 34,90!
 4. x Briefmarken-Ersttagsbrief „Ludwig van Beethoven“ für nur € 5,-!
 5. x Farb-Trimetall-Gedenkprägung zur Fußball-EM 2020 „Anstoß in Rom - Italien“ für nur € 9,90 statt € 39,90!

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

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Geburtsdatum _____

☐ E-Mail _____
(Bitte so ☒ ankreuzen) Ja, ich möchte künftig Informationen über die Angebote von Sir Rowland Hill per E-Mail erhalten. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen! imj (2)

X Unterschrift _____

qm9/bbe6

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

30 JAHRE DEUTSCHE EINHEIT

Goldplattierte Jubiläumsarmbanduhr

Rückseite mit Ihrer persönlichen Ausgabennummer und Brandenburger Tor

Sie erhalten die Uhr in einer edlen Präsentationsbox

Designed in Germany

Exklusive Vorbestellung – Gehören Sie zu den Ersten

Armband: ca. 2 cm breit, für Handgelenkumfang von ca. 17,5 bis 22,5 cm, Ø Uhrehöhse: 4,2 cm

Produkt-Nr.: 522-FAN26.01
Produktpreis: € 149,85 (zahlbar auch in 3 Monatsraten zu je € 49,95) zzgl. € 8,95 Versand

www.bradford.de
Für Online-Bestellung
Referenz-Nr.: 89465

Bitte einsenden an:
The Bradford Exchange Ltd.
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1–3
63317 Rödermark
kundenbetreuung@bradford.de
Telefon: 060 74 / 916 916

Tragen Sie diese elegante Armbanduhr als Erinnerung an Deutschlands historische Wiedervereinigung. Das Zifferblatt zeigt mittig den Umriss Deutschlands mit den Grenzen der ehemaligen Besatzungszonen auf deutscher Flagge, umgeben von einem schwarzen Ring mit der Aufschrift „Einigkeit, Recht, Freiheit“. Den goldenen äußeren Ring zieren 16 Sterne, stellvertretend für die 16 Bundesländer, das Jubiläum „Deutsche Wiedervereinigung“ sowie die berühmten Worte Willy Brandts: „Es wächst zusammen, was zusammen gehört.“ Auf der Uhrenrückseite befindet sich die Gravur des Brandenburger Tors, zusammen mit Ihrer persönlichen Ausgabennummer. Das Gehäuse ist aus bestem Edelstahl gefertigt und mit einer kostbaren Goldplattierung versehen. Das Echtlederarmband rundet das elegante Erscheinungsbild perfekt ab!

Die Jubiläumsarmbanduhr erscheint exklusiv bei The Bradford Exchange. Das Echtheits-Zertifikat garantiert die hohe Qualität und Authentizität. Die Auflage ist weltweit streng auf nur 30 Fertigungstage limitiert. **Bestellen Sie Ihre Jubiläumsuhr „30 Jahre Deutsche Einheit“ am besten noch heute!**

PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 89465
Mit 120-TAGE-Rückgabe-Garantie

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis zum **16. März 2020**

☐ **Ja**, ich reserviere die Armbanduhr „30 Jahre Deutsche Einheit“

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (X):

☐ Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung
☐ Ich zahle in drei bequemen Monatsraten

Name/Vorname _____ Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Straße/Nummer _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____ E-Mail (nur für Bestellabwicklung) _____

☒ Unterschrift _____ Telefon (nur für Rückfragen) _____

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bradford.de/datenschutz. Wir werden Ihnen **keine** Angebote von The Bradford Exchange per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpräferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de

Bestell-Telefon: 073 34/96 540

115 Jahre

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

Magnesium 400 supra-Kapseln

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

Best.-Nr. 129	120 Kapseln	€ 8,50
Best.-Nr. 135	300 Kapseln	€ 17,50

Grünlippmuschel

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

Jetzt mit MEHR INHALT zum gleichen Preis!

Best.-Nr. 805	170 Kapseln für 2 Monate	€ 12,50
Best.-Nr. 1850	340 Kapseln für 4 Monate	€ 23,00

Erotisan-Manneskraft

Erotisan-Manneskraft unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz (Muiru puama), Damianablättern und Sabalfrüchten sowie Guarana sind seit langem für ihre anregende, die Libido fördernde Wirkung bekannt.

Best.-Nr. 142	1-Liter-Flasche	€ 17,50
Best.-Nr. 1042	3er-Packung	€ 48,00

Hyaluronsäure-Kapseln 300mg

Die Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes, der Gelenkflüssigkeit und des Knorpels. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält 300mg reine Hyaluronsäure und 40mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

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

Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

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

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

Augenfit-Kapseln

Das Auge benötigt Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien. Jede Kapsel enthält 12mg Lutein, 2mg Carotinoide, 0,6mg Zeaxanthin, 100mg Heidelbeer-Extrakt, die Vitamine A, E und B2, sowie Zink und Selen. Ein wertvoller Beitrag zur Gesunderhaltung Ihrer Augen.

Best.-Nr. 105	90 Kapseln für 6 Wochen	€ 12,50
---------------	-------------------------	---------

Im Februar: Zu jeder bestellten Packung – eine GRATIS dazu!

Omega-3 Fischöl-Kapseln

Für eine herzgesunde Ernährung! Jede Kapsel enthält 500mg wertvolles Fischöl mit 30% mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA (18%), DHA (12%) und DPA (2%). **Sonderangebot im FEBRUAR 2020!**

Best.-Nr. 195	400 Kapseln	€ 9,50
ab 3 Packungen		nur € 8,90
		7,95 / 7,50

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*** Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück Für lockere, entspannte Muskeln und Waden!

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

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

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	

versandkostenfrei

Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de. Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz sovd200232

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon (falls Rückfragen) _____ Geburtsdatum _____

☒ Datum, Unterschrift _____

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

Angelo Branduardi vertont am liebsten Lyrik

Jedes Lied ein Gedicht

Seine Lieder sind Übersetzungen von Gedichten und Märchen. Fans verzaubert er zudem mit seinem Geigenspiel. Am 12. Februar feiert der Musiker Angelo Branduardi seinen 70. Geburtstag.

Seine Lieder haben etwas Träumerisches, scheinen oftmals einer anderen Zeit entsprungen. Ob Geige, Flöte oder Laute – viele Instrumente spielt Angelo Branduardi selbst.

In Deutschland galt der Mann mit den Strubbelhaaren lange als Geheimtipp. Mit „La pulce d’acqua“ („Der Wasserfloh“) kam hierzulande der Durchbruch. Auch zur Verfilmung von „Momo“ nach Michael Ende steuerte er die Musik bei. Zuletzt widmete sich Angelo Branduardi spirituellen Klängen und gab Konzerte in großen Kirchen.



Foto: imago images
Angelo Branduardi wirkt wie ein musikalischer Märchenerzähler.

Robert Atzorn („Doktor Specht“) beendete Karriere

Lehrer im Ruhestand

Er spielte in „Oh Gott, Herr Pfarrer“ und war „Unser Lehrer Doktor Specht“. Vor zwei Jahren aber war Schluss mit der Schauspielerei. Am 2. Februar wird Publikumsliebling Robert Atzorn 70 Jahre alt.

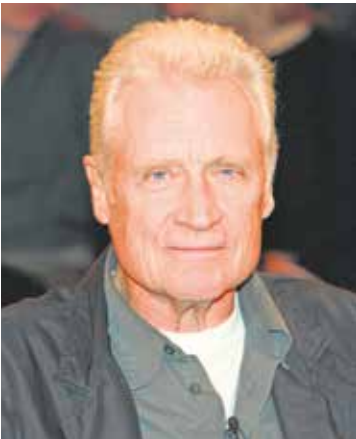


Foto: imago images
Robert Atzorn entschied sich ganz bewusst für die Rente.

Er spielt lange Jahre Theater. Populär machte ihn ab 1992 seine Rolle als Lehrer Dr. Specht in der gleichnamigen TV-Serie. Später wurde Robert Atzorn Kommissar in der ARD-Reihe „Tatort“ sowie für das ZDF in „Nord Nord Mord“.

Etwas überraschend erklärte er Ende 2017 seinen Rückzug vom Film- und Theatergeschäft. Ihm gehe es gut, er wolle sich fortan vor allem seinen Enkelkindern widmen – ohne Druck und ohne Termine. Seither genießt Robert Atzorn seinen verdienten Ruhestand.

Bundestrainer Joachim Löw wird 60 Jahre alt

Der Weltmeistermacher

Als Cheftrainer der Fußballnationalmannschaft der Männer gelang ihm 2014 der Gewinn der Weltmeisterschaft in Brasilien. Am 3. Februar feiert Joachim „Jogi“ Löw seinen 60. Geburtstag.



Foto: imago images
Geburtsstagskind Joachim Löw hat gut lachen.

Der gebürtige Schwarzwälder war als Spieler unter anderem für den SC Freiburg aktiv. Als Trainer gewann er mit dem VfB Stuttgart 1997 den DFB-Pokal. Nachdem Bundestrainer Jürgen Klinsmann seinen Vertrag 2006 nicht verlängerte, trat Joachim Löw dessen Nachfolge an. Zum Höhepunkt seiner Karriere wurde die WM 2014. Im Halbfinale besiegte die deutsche Mannschaft Brasilien mit 7:1 und holte sich schließlich den Titel. Vier Jahre später allerdings schied das Team glanzlos in der WM-Vorrunde aus.

Schauspielerinnen Mia Farrow unterstützt Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen

Sonderbotschafterin für UNICEF

Gab sie sich in „Rosemaries Baby“ noch gruselig, zeigte sie sich später in Filmen von und mit Woody Allen überaus charmant. Mia Farrow, die sich als UNICEF-Sonderbotschafterin für humanitäre Projekte engagiert, feiert am 9. Februar ihren 75. Geburtstag.



Foto: Roger LeMoynes / UNICEF
Mia Farrow reiste für UNICEF 2008 unter anderem nach Haiti.

Nachdem auch ihre Eltern mit der Schauspielerei ihren Unterhalt verdienten, waren die Weichen für Mia Farrow berufliche Zukunft früh gestellt. Sie trat in zahlreichen Filmen auf und wurde in Hollywood zum Star. Bei allem Ruhm vergaß sie jedoch nicht die prägende Erfahrung, die sie als junges Mädchen machen musste.

Als Neunjährige erkrankte sie an Polio und brauchte mehrere Monate, um sich davon zu erholen. Wohl auch deshalb wurde Mia Farrow im Jahr 2000 zur Sonderbotschafterin für das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (UNICEF). In verschiedenen Ländern setzte sie sich seither mit Impfkampagnen für die Ausrottung von Polio ein.

Ab dem 13. Februar im Kino: „Looking at the Stars“ – eine Ballettschule für Blinde

Brasiliens blinde Ballerinnen

Ballerinnen sind hübsch und elegant. Sie stehen für Perfektion. Behinderte Menschen werden nicht als perfekt wahrgenommen – können sie trotzdem Ballerina werden? Der Dokumentarfilm „Looking at the Stars“ zeigt eine Schule, an der blinde Tänzerinnen und Tänzer ihren Traum leben.

In São Paulo gibt es die weltweit einzige Ballettschule für blinde Menschen. Hier unterrichtet Fernanda Bianchini klassischen Tanz durch bloße

Berührung. Der bezaubernde Dokumentarfilm „Looking at the Stars“ setzt dem unvergleichbaren Inklusionsprojekt ein bewegendes Denkmal. Der

Film vermittelt Lebensfreude und macht Mut: Starke Frauen beweisen, dass sie auch ohne Augenlicht zur Primaballerina werden können.



Fotos: W-film
Eine Ballerina sollte zu den Sternen aufschauen – auch wenn sie diese nicht sehen kann. Welche Kinos „Looking at the Stars“ auch barrierefrei zeigen, steht im Internet unter: <https://stars.wfilm.de>.

Vor 100 Jahren tauchte vermeintliche Großfürstin Anastasia in Berlin auf

Die Legende der Zarentochter

Am 17. Februar 1920 zog man eine junge Frau aus dem Berliner Landwehrkanal. Sie behauptete, die Zarentochter Anastasia zu sein. Ihre Geschichte wurde berühmt und mehrfach verfilmt. Erst Jahrzehnte später platzte die Blase: Bei der Geretteten handelte es sich um die Polin Franziska Schanzkowsky.

„Anastasia“ keine Prinzessin, sondern eine bürgerliche Frau polnischer Abstammung war.



Fotos: pict rider / Adobe Stock; public domain; Montage: SoVD
Nikolaus II. war der letzte Kaiser des Russischen Reiches. Die Frau auf dem Bild jedoch war nicht mit dem Regenten verwandt.