



Foto: Stefan Boness / picture alliance / Ipon

Die Koalitionsspitzen Markus Söder (CSU), Friedrich Merz (CDU), Bärbel Bas und Lars Klingbeil (beide SPD) haben eine große Aufgabe vor sich. Es bleibt nicht mehr viel Zeit, um das Rentenpaket noch in diesem Jahr auf den Weg zu bringen.

SoVD: Alterssicherung langfristig stabilisieren und Vertrauen in die Rente stärken

Rentenpaket zügig beschließen

Unablässig streitet die Bundesregierung über den Sozialstaat – diesmal geht es um die Rente. Nicht alle Abgeordneten der Union wollen dem Rentenpaket zustimmen. Daher ist es unsicher, ob das wichtige Gesetzesvorhaben noch in diesem Jahr verabschiedet werden kann. Der SoVD ruft die Beteiligten dazu auf, das Rentenpaket in der vorliegenden Form auf den Weg zu bringen, um das Rentenniveau in den nächsten Jahren erst einmal bei 48 Prozent zu stabilisieren.

Vom früheren Arbeitsminister Norbert Blüm (CDU) stammt der berühmte Satz: „Die Rente ist sicher.“ Dieses geflügelte Wort gehört zur politischen Folklore, doch die Gewissheit, dass man nach einem langen Arbeitsleben im Ruhestand genug Geld zur Verfügung hat, bröckelt längst. Im November erklärte die Wirtschaftsministerin, Katharina Reiche (CDU), bei einem Symposium in ihrem Haus überraschend offen: „Die Rente, trotz hoher Rentenbeiträge,

wird später vermutlich nicht zum Leben reichen.“ Aussagen wie diese spiegeln sich auch in aktuellen Umfragen wider. Ebenfalls im November veröffentlichten Deutsche Bank und DWS den „Altersvorsorge-Report 2025“. Darin glaubten 83 Prozent der Befragten, dass das Rentensystem auf lange Sicht nicht mehr zuverlässig funktioniert. Das sind fast 30 Prozent mehr als bei der gleichen Befragung im Jahr 2019. Gleichzeitig sind 80 Prozent überzeugt, dass die gesetzliche Rente zukünftig

nur noch eine Grundabsicherung sein wird. Eine der größten Aufgaben der Regierung aus CDU/CSU und SPD ist es daher, für eine Sicherung der Rente zu sorgen und Vertrauen herzustellen. Eigentlich sollte genau das mit dem sogenannten „Rentenpaket 2025“ gelingen. Dazu gibt es bereits einen Gesetzentwurf, der unter anderem beim Rentenniveau eine „Haltelinie“ von 48 Prozent in den nächsten Jahren garantiert. Das Renten-
Fortsetzung auf Seite 2

Diskriminierung sichtbar machen

Beauftragte Ferda Ataman im Interview

Seite 3



Ab 2026 höhere GKV-Zusatzbeiträge?

Krankenkassen unter Druck
Seite 5



Wohnungslosigkeit nimmt zu

Über eine Million Menschen in Deutschland ohne Bleibe
Seite 7



Das Christkindel

Eine Weihnachtsgeschichte aus Straßburg
Seite 9





**Wir wünschen allen SoVD-Mitgliedern,
allen Freundinnen und Freunden
unseres Verbandes eine schöne
Adventszeit und ein friedvolles,
gesegnetes Weihnachtsfest!**

Ihr Vorstand und Bundesverbandsrat

Foto: Designpics / Adobe Stock

SoVD fordert: Alterssicherung langfristig stabilisieren und Vertrauen in die gesetzliche Rente stärken

Rentenpaket 2025 zügig beschließen

Fortsetzung von Seite 1

niveau ist eine theoretische Größe und beschreibt, wie hoch die Rente nach 45 Beitragsjahren im Verhältnis zum Durchschnittseinkommen ausfallen würde. Solche ungebrochenen Erwerbsbiografien sind in der Realität jedoch sehr selten, sodass viele Renten noch unter diesem Wert liegen. Schon in ihrem Koalitionsvertrag hatten sich Union und SPD darauf verständigt, dieses Rentenniveau zu garantieren.

Renten steigen auch im nächsten Jahr

Die aktuell geltende Haltelinie garantiert, dass die Renten gleichmäßig mit den Löhnen steigen und Rentner*innen so am Produktivitätszuwachs teilhaben. Durch eine Orientierung etwa an der Inflation würden sich die Renten vom allgemeinen Wohlstandsgewinn abkoppeln und die Einkommensunterschiede zwischen Arbeitnehmenden und Rentner*innen noch weiter zunehmen.

Auch im nächsten Jahr wirkt der bestehende Mechanismus. Die Rentenversicherung schätzt, dass die Renten 2026 um 3,7 Prozent steigen. Der SoVD begrüßt diese Erhöhung, weist aber zugleich darauf hin, dass diese Steigerung für viele Menschen mit niedrigen Renten nicht ausreicht.

Die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier betont die Bedeutung einer verlässlichen Rentenpolitik: „Wir appellieren an die Koalition und insbesondere an die Union: Das Rentenpaket mit der Festbeschreibung des Rentenniveaus bei 48 Prozent muss umgesetzt werden, denn sonst verpufft der Effekt der Rentenerhöhung.“

Im vom Kabinett beschlossenen Gesetzentwurf sehen 18 Abgeordnete der Unionsfraktion, die sogenannte „Junge Gruppe“, allerdings Festlegungen zum Rentenniveau über diesen Zeitraum hinaus. Sie drohen deshalb damit, dem Rentenpaket im Bundestag nicht zuzustimmen.

Durch den Streit innerhalb der CDU bleibt das Rentenpaket jedoch weiter in der Schwebe. Bundeskanzler Friedrich Merz betont seine Zustimmung zum Gesetz, doch ohne die Stimmen der jungen Unionsabgeordneten fehlt der Regierung die nötige Mehrheit, um das Gesetz zu beschließen. Mittlerweile gibt es erste Forderungen aus der CDU nach einer Verschiebung des Rentenpaketes.

Friedrich Merz hat zudem in Aussicht gestellt, die Arbeit der Rentenkommission zu beschleunigen, damit diese schon vor dem Sommer 2026 ihre Arbeit abschließen und Vorschläge präsentieren könne. Die

Kommission soll Lösungen für die Rente ab den 2030er-Jahren entwickeln.

SoVD führt Gespräche zur Rentenpolitik

Der SoVD wird die Arbeit der Kommission eng begleiten und befindet sich im ständigen Austausch mit der Politik, um sich im Interesse seiner Mitglieder für eine starke Rente einzusetzen. So traf sich Michaela Engelmeier Ende Oktober zu einem Gespräch mit der arbeitsmarkt- und sozialpolitischen Sprecherin der SPD-Bundestagsfraktion, Annika Klose. Dabei spielten insbesondere die Rente und die Sozialstaatskommission eine große Rolle. Im November tauschte sich Engelmeier dazu auch mit Marc Biadacz, dem Obmann der CDU/CSU-Bundestagsfraktion im Ausschuss für Arbeit und Soziales, aus.

Das Rentenpaket enthält noch weitere Veränderungen, etwa die Ausweitung der Mütterrente auf Mütter, deren Kinder vor 1992 geboren sind.

Das Kabinett beschloss weiterhin das zweite Betriebsrentenstärkungsgesetz, das Menschen in kleineren Betrieben und mit niedrigen Einkommen den Zugang zur betrieblichen Altersvorsorge erleichtern soll.

Mit der sogenannten „Aktivrente“ will die Regierung außerdem Anreize für längeres Arbeiten über das Renteneintrittsalter hinaus schaffen. Dahinter verbirgt sich jedoch keine Rentenzahlung, sondern ein Steuerbonus. Beschäftigte, die jenseits der Regelaltersgrenze arbeiten, sollen einen monatlichen Steuerfreibetrag in Höhe von 2.000 Euro erhalten. Die geplante Steuerbefreiung soll für Angestellte ab Erreichen der Regelaltersgrenze gelten – und zwar unabhängig davon, ob sie eine Rente erhalten, den Beginn der Rente aufschieben oder überhaupt einen Anspruch auf eine Rente haben.

Gesundes Arbeiten bis zum Renteneintritt ermöglichen

Dazu soll auch das Vorbeschäftigungsverbot gelockert werden. Bisher war es für Arbeitnehmende nicht möglich, nach dem Erreichen der Regelaltersgrenze beim selben Arbeitnehmer befristet weiter zu arbeiten. Ab 2026 sollen Beschäftigte bis zu zwölf befristete Arbeitsverträge in maximal acht Jahren beim selben Arbeitgeber abschließen können.

Beide Maßnahmen sollen dazu führen, dass Menschen später in den Ruhestand ge-



Foto: Mediaparts / Adobe Stock

Von einem stabilen Rentenniveau würden nicht nur aktuelle Rentner*innen profitieren, sondern auch spätere Generationen.

hen, die Sozialversicherungssysteme etwas entlasten und den Fachkräftemangel mindern. Zugleich bietet sich den Beschäftigten die Chance, ihre eigenen Rentenansprüche ein wenig zu erhöhen. Der SoVD weist jedoch darauf hin, dass viele Arbeitnehmer*innen schon jetzt aus gesundheitlichen Gründen gar nicht bis zur Regelaltersgrenze arbeiten können und mit Abschlüssen in Rente gehen. Daran kann auch ein Freibetrag wenig ändern. Für den SoVD ist es daher ein wichtiges Anliegen, die Arbeitswelt so zu gestalten, dass den Menschen tatsächlich ein langes Arbeitsleben möglich ist.

SoVD: Politik muss Rentensystem stärken

Der SoVD ist davon überzeugt, dass die gesetzliche Rente zukunftsfähig ist und Vertrauen braucht. Für 21 Millionen Menschen ist sie die wichtigste Einkommensquelle im Alter. Auch wenn es offiziell ein Drei-Säulen-System mit gesetzlicher Rente, betrieblicher Altersvorsorge und privater Vorsorge gibt, ist die gesetzliche Rente für die allermeisten der größte Posten, um den Ruhestand zu finanzieren. Wäh-

rend im Westen etwa die Hälfte der Altersrentner*innen ein ergänzendes Einkommen bezieht, ist für mehr als zwei Drittel der Menschen in den neuen Bundesländern die gesetzliche Rente ihr einziges Einkommen im Ruhestand.

Aktuelle Debatten über die Zukunft der Rente können unter Rentner*innen, aber auch bei jüngeren Menschen Sorgen auslösen, wie auch die eingangs zitierte Befragung zeigt. Michaela Engelmeier sagte zu diesen Befunden: „Die Verunsicherung junger Menschen bei der Altersvorsorge zeigt, dass das Vertrauen in die gesetzliche Rente zu Unrecht schwindet. Sie ist ein starkes, solidarisches und krisenfestes System, das weiter gestärkt werden muss.“

Es steht außer Frage, dass der demografische Wandel in den nächsten Jahren viel Geld kostet und eine große, gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Ohne steigende Beiträge zur Rentenversicherung in den kommenden Jahren und ohne höhere Bundeszuschüsse wird diese kaum zu bewältigen sein. Doch das System der umlagefinanzierten Rentenversicherung verdient, gestärkt zu werden.

Sebastian Triesch



„Zuschlag wird mit der Rente ausgezahlt“

Durch das Erwerbsminderungsrenten-Bestandsverbesserungsgesetz erhalten Erwerbsminderungsrentner*innen einen Zuschlag. Ab Dezember wird dieser nicht mehr separat überwiesen. Die SoVD-Rentenexpertin Henriette Wunderlich erklärt, was sich ändert.

Warum gab es den Zuschlag bisher als getrennte Überweisung?

Den EM-Rentenzuschlag gibt es seit Juli 2024. Er soll einen Ausgleich schaffen für diejenigen, die schon länger eine Erwerbsminderungsrente beziehen und daher von den Verbesserungen in der Vergangenheit nicht profitiert haben. Technisch war eine schnelle Auszahlung zunächst nur als separater Zahlbetrag möglich. Nun startet die zweite Stufe des Verfahrens. Dann wird der Zuschlag mit der Rente ausgezahlt – als Teil der Rentenberechnung.

Hat die Umstellung eine Auswirkung auf die Rentenhöhe?

Dazu kann es im kleinen Umfang kommen. Bisher wurde der Zuschlag anhand der Rentenhöhe berechnet. Ab Dezember basiert er auf den persönlichen Entgeltpunkten. Es kann Nachzahlungen an die Rentner*innen geben, wenn der Zuschlag von Juli 2024 bis November 2025 niedriger war. Dies wird sich jedoch eher im Cent-Bereich bewegen.

Müssen Erwerbsminderungsrentner*innen aktiv werden und sich an die Rentenversicherung wenden?

Nein, der Zuschlag kommt automatisch. Die Rentenversicherung prüft auch weiterhin von sich aus, ob ein Anspruch besteht.

Interview: Sebastian Triesch



Foto: SoVD

Michaela Engelmeier, Annika Klose (MdB, SPD) und Henriette Wunderlich sprachen über die Rente und die Sozialstaatskommission.

Antidiskriminierungsstelle startet größte bundesweite Umfrage zu Benachteiligungen

Diskriminierung sichtbar machen

Seit Mitte November rufen die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS) und prominente Unterstützende zur Teilnahme an Deutschlands größter Umfrage zu Benachteiligungen auf. Unter dem Motto: „Deine Erfahrung zählt – die Umfrage zu Diskriminierung in Deutschland“ können alle Menschen ab 14 Jahren bis zum 28. Februar 2026 anonym ihre Erfahrungen mit Benachteiligungen teilen. Der Fragebogen ist online oder im Papierformat sowie in vielen Sprachen erhältlich.

Ob im Beruf, in der Schule oder im Gesundheitswesen – Diskriminierung gehört für viele Menschen zum Alltag. Wie häufig sie vorkommt, in welchen Lebensbereichen sie auftritt und welche Folgen das für die Betroffenen hat, ist bislang kaum bekannt. Mit der deutschlandweiten Umfrage will die Antidiskriminierungsstelle des Bundes diese Lücke schließen. Ziel ist es, ein umfassendes Bild von Diskriminierungserfahrungen in Deutschland zu gewinnen.

„Gerade in Zeiten wie diesen, in denen Menschen immer unverblümter Rassismus, Antisemitismus, Frauenhass und anderen Abwertungen ausgesetzt sind, ist es wichtig, Betroffene spre-

chen zu lassen. Jeder Fall von Diskriminierung ist einer zu viel“, sagte die Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung, Ferda Ataman, zum Auftakt der Befragung. „Mit der Umfrage wollen wir mehr Erkenntnisse



Grafik: ADS

Die Beratungsarbeit der ADS zeigt: Diskriminierung kann jede*n treffen, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht, Religion, sexueller Identität oder Behinderung.

darüber gewinnen, wie häufig und in welcher Form Menschen in Deutschland Diskriminierung erleben.“ Verlässliche Daten und Fakten ermöglichen Veränderungen, so Ataman.

Zur bundesweiten Befragung, die bis zum 28. Februar 2026 läuft, gelangt man online über: <https://diskriminierung-umfrage.de>. Die Ergebnisse werden nach Angaben der Antidiskriminierungsstelle des Bundes voraussichtlich im Frühsommer 2027 veröffentlicht. Ergänzend dazu untersucht – laut ADS – auch eine repräsentative Befragung, wie viele Menschen in Deutschland von Diskriminierung betroffen sind und was sie über den Schutz davor wissen. *veo*

Für Gleichbehandlung

Ferda Ataman ist Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung. Seit 2022 leitet sie die Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS). Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Migration, Teilhabe und Diskriminierung. Vor ihrem Amtsantritt arbeitete die Politologin und Journalistin unter anderem im Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration in Nordrhein-Westfalen.



Foto: Steffen Kugler

Ferda Ataman

Die Wahl der Unabhängigen Bundesbeauftragten für Antidiskriminierung erfolgt auf Vorschlag der Bundesregierung vom Deutschen Bundestag und für die Dauer von fünf Jahren. Die Antidiskriminierungsbeauftragte kann der Regierung Vorschläge unterbreiten, Stellungnahmen zuleiten und ist grundsätzlich bei allen Vorhaben, die ihre Aufgaben betreffen, zu beteiligen und zu unterstützen. In Fällen, in denen Personen sich wegen einer Benachteiligung an die ADS gewandt haben und diese die gütliche Beilegung anstrebt, kann die Antidiskriminierungsbeauftragte – mit dem Einverständnis Betroffener – Beteiligte um Stellungnahmen ersuchen. Die Berichte an den Deutschen Bundestag erfolgen im Vier-Jahres-Turnus. Die ADS und die in ihren Zuständigkeiten betroffenen Beauftragten der Bundesregierung und des Deutschen Bundestags legen den Bericht gemeinsam vor.

Interview

Ferda Ataman, Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung, möchte Unterstützungsangebote verbessern

„Wir tappen bei diesem Thema oft im Dunkeln“

Ferda Ataman wurde im Juli 2022 vom Deutschen Bundestag zur Unabhängigen Bundesbeauftragten für Antidiskriminierung gewählt. Im Interview mit der SoVD-Zeitung sprach sie über die Hintergründe und Ziele der bislang größten bundesweiten Umfrage zu Benachteiligungen.

Was wissen wir über Diskriminierung in Deutschland?

Diskriminierung macht den Menschen das Leben schwer – egal, ob beim Amt, im Job oder bei der Wohnungssuche. Und sie ist verboten. Menschen nur wegen ihres Alters, wegen des Geschlechts, einer Behinderung, wegen der sexuellen Orientierung, der Religion oder aus rassistischen oder antisemitischen Gründen zu benachteiligen, verstößt gegen das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz. Und doch tappen wir bei dem Thema oft im Dunkeln.

Bisher wissen wir in Deutschland noch ziemlich wenig darüber, wie oft Menschen tatsächlich Diskriminierung erleben, in welchen Lebensbereichen sie auftritt und, welche Folgen sie für die Menschen hat. Die Wenigsten, die Diskriminierung erleben, melden sich bei Beratungsstellen. Auch Studien geben bisher kein vollständiges Bild über Diskriminierung. Sie konzentrieren sich oft auf bestimmte Gruppen, einzelne Lebensbereiche oder bestimmte Formen von Benachteiligung. Dadurch fehlt uns der Überblick darüber, wie weit Diskriminierung in der Gesellschaft wirklich verbreitet ist.

Welche Zahlen liegen bislang dazu vor?

Wir beraten Menschen, die Diskriminierung erleben und klären sie über ihre Rechte auf. Das gehört zu unseren Kernaufgaben. Einmal im Jahr werten wir alle Beratungsanfragen aus und veröffentlichen die Ergebnisse in unserem Jahresbericht. Seit ich die Stelle leite – nun seit drei Jahren – sehen wir einen deutlichen Trend: Die Zahl der Anfragen steigt jedes Jahr an. 2024 haben sich rund 11.400 Menschen an unser Beratungsteam gewandt – so viele wie noch nie zuvor. Seit 2019 hat sich die Zahl der Beratungsfälle bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes fast verdreifacht.

Welches ist das Ziel der Befragung?

Wir wollen mit unserer Umfrage Diskriminierung sichtbar machen und unsere Unterstützungsangebote verbessern – gerade in diesen Zeiten. Unsere Umfrage ist die bisher größte Umfrage zu Diskriminierung in Deutschland. Wir wollen die ganze Bandbreite aufzeigen. Uns interessiert, wer Diskriminierung erlebt, wo Menschen diese Erfahrung machen, wie sie damit umgehen, was sie über den Schutz vor Diskriminierung wissen.

Welche Gruppen sind angesprochen und können sich zu ihren Erfahrungen äußern?

An der Umfrage können alle Menschen teilnehmen, die über 14 Jahre alt sind, in Deutschland leben und schon einmal Diskriminierung erfahren haben. Diskriminierung kann jeden treffen, egal, ob alt oder jung, woher die Menschen kommen, welches Geschlecht sie haben oder wen sie lieben.

Die Teilnahme an unserer Befragung ist anonym. Mitmachen ist einfach. Es gibt einen Online-Fragebogen, der verständlich und einfach gestaltet ist. Wir wollen möglichst viele Menschen erreichen. Deshalb haben wir die Umfrage in mehreren Sprachen verfasst – darunter in Deutsch, Englisch, Französisch, Türkisch, Arabisch, Spanisch, Russisch, Polnisch, Ukrainisch sowie in deutscher Gebärdensprache und in einfacher Sprache. Der Startschuss war Mitte November, bis Februar 2026 läuft die Befragung. Je mehr Menschen mitmachen, desto aussagekräftiger werden die Ergebnisse.

Warum ist die Befragung gerade aktuell so wichtig?

Die Lage ist ernst. Immer mehr Menschen spüren die Polarisierung



Foto: SoVD

Erst vor Kurzem trafen sich die SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier und Ferda Ataman zum Austausch. Ataman war zudem Rednerin und Podiumsgast beim Parlamentarischen Abend des SoVD.

und Radikalisierung in ihrem Alltag. Sie nehmen wahr, dass der Ton in unserer Gesellschaft rauer wird. Sie erleben, dass sie schlechter behandelt werden. Das erzählen uns die Betroffenen, die sich bei uns in der Beratung melden.

Gerade jetzt, in einer Zeit, in der Gruppen immer unverblümt beleidigt und angegriffen werden, ist es wichtiger denn je, den Betroffenen eine Stimme zu geben. Wir wollen zeigen: Ihre Erfahrung zählt! Sie sind entscheidend, um Diskriminierung sichtbar zu machen – nur so lässt sich daran etwas ändern!

Welche Rolle spielt dabei der

soziale Status?

Manche Vermieter sagen ganz offen, dass sie nicht an Menschen vermieten, die Sozialleistungen empfangen. Das ist offene Diskriminierung, gegen die die Menschen bisher nichts tun können. Der soziale Status wird als Diskriminierungsform oft übersehen. Im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz ist die Diskriminierung wegen des sozialen Status nicht geschützt. Wir müssen mehr darüber sprechen, damit wir das Problem besser verstehen. Mein Ziel ist es, aufzuklären und mehr Bewusstsein für diese Diskriminierung zu schaffen.

Interview: Veronica Sina

Digitale Anwendung soll Transparenz und Effizienz im Gesundheitswesen erhöhen

Elektronische Patientenakte im Einsatz

Die Nutzung der elektronischen Patientenakte (ePA) ist in medizinischen Einrichtungen mittlerweile Pflicht. Sie soll Behandlungen erleichtern und Mediziner*innen einen besseren Überblick über die Krankengeschichte der Patient*innen liefern. Für Versicherte ist der Umgang mit ihr allerdings etwas kompliziert, da die umfängliche Verwendung ein Smartphone oder PC mit Kartenlesegerät voraussetzt.

Seit Anfang Oktober müssen Ärzt*innen und medizinische Einrichtungen wichtige Gesundheitsdaten wie Befunde, Laborwerte oder Medikationspläne in die elektronische Patientenakte (ePA) ihrer Patient*innen hochladen. Damit sollen Informationen künftig für Versicherte und Behandelnde gleichermaßen sicher und zentral verfügbar sein.

Nach Angaben der staatlichen Digitalagentur Gematik wurden im Oktober bereits 10,6 Millionen Dokumente in die neuen ePAs geladen, insgesamt sind es inzwischen 37 Millionen. Ziel ist, Behandlungen zu verbessern, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und die Versorgung transparenter zu machen.

Freiwillig für Versicherte – Pflicht für Praxen

Rund 70 Millionen gesetzlich Versicherte haben inzwischen automatisch eine elektronische Patientenakte erhalten. Wer das nicht möchte, kann auch nachträglich widersprechen. Die Akte wird dann gelöscht.

Die meisten Praxen, Apotheken und Kliniken sind technisch angeschlossen, doch es gibt noch Schwierigkeiten. Laut der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) kommt die ePA im Versorgungsalltag an, „aber der Weg dahin ist holprig“. Vor allem die Telematik-Infrastruktur – die geschützte Datenautobahn des Gesundheitswesens – läuft noch nicht immer stabil.



Foto: Volker Witt / Adobe Stock

Die elektronische Patientenakte gibt Behandelnden mehr Informationen über die Krankengeschichte ihrer Patient*innen.

Mit der ePA-App können Versicherte Dokumente hoch- und herunterladen, anzeigen, verbergen oder löschen, Zugriffsrechte für Ärzt*innen festlegen oder widerrufen, Widersprüche und Einwilligungen verwalten, etwa zur Datenspende, Vertreter*innen benennen, die Zugriff erhalten, Zugriffsprotokolle einsehen und die Nutzung beenden.

Medizinische Einrichtungen laden unterschiedliche Dokumente in die ePA. Dazu gehören Arztbriefe, Ergebnisse von Laboruntersuchungen, Ergebnisse von bildgebender Diagnostik, zum Beispiel Röntgenbilder, und Entlassungsbriefe aus dem Krankenhaus.

Zudem sind alle verschriebenen und eingelösten E-Rezepte in der ePA erfasst. Anhand die-

ser E-Rezepte wird automatisch eine Medikationsliste erstellt. Diese bietet einen Überblick über alle Medikamente, die jemand seit Einrichtung der ePA verschrieben bekam.

Nutzer*innen können viele Einstellungen vornehmen

Auf Wunsch der Patient*innen können noch weitere Gesundheitsdaten in der ePA gespeichert werden. Das können zum Beispiel Patientenverfügungen oder Vorsorgevollmachten, Behandlungsberichte oder elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) sein. Außerdem ist es möglich, ältere Befunde, die bisher nur in Papierform vorliegen, hinzuzufügen. Nutzer*innen der ePA können darüber hinaus über die Sichtbarkeit und Speicherdauer

von medizinischen Unterlagen bestimmen.

Wenn man in einer Praxis oder einem Krankenhaus behandelt wird, kann das medizinische Personal für einen begrenzten Zeitraum auf die ePA zugreifen. Der Zeitraum beträgt standardmäßig 90 Tage ab Einlesen der elektronischen Gesundheitskarte. Allerdings lässt sich über die ePA-App für einzelne Praxen oder andere Gesundheitseinrichtungen der Zugriff verweigern. Es geht auch, den Zeitraum des Zugriffs einzuschränken. Ebenso gibt es die Option, diesen Zeitraum für eine bestimmte Einrichtung zu verlängern, zum Beispiel für die eigene Hausarztpraxis.

SoVD: Digitalisierung muss alle mitnehmen

Der SoVD begleitet die Einführung der ePA kritisch-konstruktiv. Er sieht in der digitalen Patientenakte ein großes Potenzial, um Abläufe zu vereinfachen – vorausgesetzt, sie ist patient*innenzentriert, barrierefrei und diskriminierungsfrei gestaltet.

„Gut gemachte Digitalisierung kann die Versorgung verbessern – sie muss aber allen zugänglich sein“, betont die Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier. Datenschutz und Nutzbarkeit seien dabei entscheidend. Gerade Menschen, die mit digitalen Medien nicht vertraut sind, dürften nicht ausgeschlossen werden. str

So geht der Zugriff auf die ePA

Per App oder am Computer

Es gibt verschiedene Wege, die elektronische Patientenakte zu nutzen – mit Mobilgeräten oder am PC. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet eine eigene ePA-App an, die in den gängigen App-Stores verfügbar ist. Die App funktioniert auf Smartphones oder Tablets mit Android ab Version 10 oder iOS ab Version 16.

Seit Mitte des Jahres gibt es auch Anwendungen für die Bedienung der elektronischen Patientenakte am Computer. Dafür benötigen Versicherte ein geeignetes Betriebssystem (Windows oder macOS) sowie ein Kartenlesegerät ab Sicherheitsklasse 2 mit eigener Tastatur. Auch dafür hat jede Krankenkasse ihre eigene Anwendung, eine Übersicht und Downloadmöglichkeiten bietet die Website www.epaclient.de.

Vor der ersten Nutzung muss die App freigeschaltet werden. Dafür ist ein Identifikationsverfahren nötig – meist mit der NFC-fähigen Gesundheitskarte und PIN oder einer GesundheitsID, die man bei der Krankenkasse beantragen kann.

Wer weder Smartphone, Tablet noch Computer nutzt, kann die ePA nur passiv verwenden. In diesem Fall legen Ärzt*innen, Kliniken oder Apotheken die Daten automatisch ab. Allerdings ist es für die Versicherten dann nicht möglich, die Daten selbst einzusehen, zu verwalten oder zu löschen. Sie können sich allerdings an die Ombudsstelle ihrer Krankenkasse wenden, um diese die Einstellungen vornehmen zu lassen. str

SoVD im Gespräch



Foto: Screenshot von www.bundestag.de

Für die Belange der Mitglieder im Bundestag: Zur sozialpolitischen Interessenvertretung gehört auch, dass Vertretende des SoVD gegenüber Abgeordneten die Fachmeinung, Position und Forderungen des Verbandes darlegen. Im November setzte sich zum Beispiel Referent Florian Schönberg vor dem Ausschuss für Recht und Verbraucherschutz für bessere Patientenrechte-Regelungen ein.

Für klare Rechte von Patient*innen

Als Sachverständiger im Deutschen Bundestag eingeladen war Florian Schönberg, Referent für Pflege und Gesundheit der Abteilung Sozialpolitik des SoVD-Bundesverbandes. Bei der Anhörung vor dem Ausschuss für Recht und Verbraucherschutz vertrat er die Interessen der SoVD-Mitglieder.

An dem Tag ging es um die Umsetzung eines Urteils des Europäischen Gerichtshofes (EuGH) zum Recht auf eine kostenlose erste Kopie der eigenen Patientenakte.

Der SoVD hält die gesetzliche Anpassung für grundsätzlich nötig. Schönberg kritisierte aber, dass der Entwurf zentrale Begriffe wie „unverzüglich“ und „vollständig“ streicht. Das mache die Regelung unnötig kompliziert und schwäche die Patient*innenrechte. Diese müssten rechtssicher, klar und verständlich formuliert sein.

Jugend-Camp zur digitalen Barrierefreiheit

Zu einer Debatte über „Barrierefreiheitsstärkungsgesetz – vom Paragraphen zur Praxis“ hatte die SoVD-Jugend eingeladen,

und zwar als Online-„Barcamp“: als offene Konferenz, deren Verlauf die Teilnehmenden bestimmen. Die Hauptfrage war, wie digitale Teilhabe konkret und alltagstauglich umsetzbar ist und man Barrieren abbaut.

Besonders „nervige“ Barrieren fanden die jungen Menschen etwa zu kleine Schriftgrößen, schwer verständliche Online-Formulare und Hürden an Automaten im öffentlichen Raum.

Ein fachliches Input zum Gesetz war die Grundlage weiterer Diskussion. Die SoVD-Jugend begrüßt dieses Gesetz, kritisiert aber Schwachstellen, wie fehlende Sanktionen und zu viele Ausnahmen. Ein Camp-Ergebnis war auch die Forderung nach einer unabhängigen, starken Marktüberwachungsbehörde.

DBR-Sprecher*innenrat sprach mit Friedrich Merz über barrierefreie Arbeitswelt

Inklusion: Appell an den Kanzler

Der SoVD engagiert sich im Deutschen Behindertenrat (DBR). Vertreten durch Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier gehört er dem vierköpfigen DBR-Sprecher*innenrat an. Dieser war am 12. November bei Bundeskanzler Friedrich Merz (CDU) im Kanzleramt. Bei dem Austausch ging es vor allem um die Frage: Wie kann die Inklusion von Menschen mit Behinderungen im Arbeitsleben besser werden?

„Barrieren verhindern in vielen Bereichen, dass Menschen mit Behinderungen an der Gesellschaft teilhaben können“, erklärte Hannelore Loskill, die als Bundesvorsitzende der Bun-

desarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe e.V. bis Jahresende dem Sprecher*innenrat vorsitzt. Um die Barrieren abzubauen und Inklusion endlich voranzubringen, müsse die Regierung einen

verbindlichen Gesetzesrahmen schaffen. Das Behindertengleichstellungsgesetz ist noch nicht, wie im Koalitionsvertrag vereinbart, weiterentwickelt. Das sei wichtig, machten alle DBR-Vertretenden dem Kanzler klar.

Für den SoVD verdeutlichte Michaela Engelmeier: „Noch immer haben viele Menschen mit Behinderungen kaum faire Chancen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Dabei wird häufig verkannt, dass Inklusion nicht nur unsere Gesellschaft gerechter macht, sondern auch eine Chance für die Wirtschaft ist.“

Merz betonte seine Wertschätzung für die Arbeit der Verbände und war offen für Argumente und Austausch. Viele Forderungen hielt er für plausibel, etwa zur besseren Teilhabe am Arbeitsleben und zur Entlastung der Kommunen durch kluge, inklusive Strukturen.

Der DBR-Vorsitz wechselt jährlich. Den Staffelstab für 2026 übergibt die BAG Selbsthilfe am 3. Dezember an den SoVD. *ele*



Foto: Guido Bergmann / Bundesregierung

V. li.: Bundesbehindertenbeauftragter Jürgen Dusel, SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier, Prof. Dr. Sigrid Arnade von Weibernetz e. V. (vorne), Bundeskanzler Friedrich Merz, VdK-Präsidentin Verena Bentele sowie von der BAG Selbsthilfe e. V.: Dr. Martin Danner, Koordinator des DBR-Arbeitsausschusses, und Hannelore Loskill, Vorsitzende des DBR-Sprecher*innenrates.

Geplante Entlastung der Krankenkassen scheiterte im Bundesrat

Drohen höhere Zusatzbeiträge?

Der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) fehlt Geld. Damit hierfür nicht erneut die Versicherten geradestehen müssen, brachte die Bundesregierung ein Sparpaket auf den Weg. Nachdem aber der Bundesrat seine Zustimmung verweigerte, ist dieses vorerst gescheitert. Und ohne die geplanten Einsparungen führt an steigenden Zusatzbeiträgen zum Jahreswechsel kaum ein Weg vorbei.

Wäre es nach Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU) gegangen, dann hätten die Kliniken in Deutschland rund zwei Milliarden Euro weniger zur Verfügung gehabt. Bei einigen Bundesländern aber stieß diese Idee auf Widerstand. Im Bundesrat lehnten sie das entsprechende Gesetz Ende

November ab und verwiesen es in den Vermittlungsausschuss. Wann der jedoch zusammenkommt, ist ungewiss, und die Zeit bis zum Jahreswechsel wird knapp.

Damit sieht es vor allem für die rund 75 Millionen Versicherten schlecht aus. Denn schon in den nächsten Wochen müssen

die Krankenkassen festlegen, wie hoch ihr jeweiliger Zusatzbeitrag im kommenden Jahr ausfällt. Im Mittelpunkt steht dabei der konkrete Finanzbedarf. Für nahezu alle Kassen ist das eine vertrackte Situation: Während die Ausgaben steigen, sind ihre Rücklagen gleichzeitig nahezu aufgebraucht. Höhere Zusatzbeiträge scheinen da unausweichlich zu sein.

Die Königsfrage, wie man die immer höheren Kosten im Gesundheitsbereich in den Griff bekommt, bleibt damit unbeantwortet. Fest steht lediglich, dass kurzfristig Geld ins System fließen muss – aber wie?

Eine allgemeine Praxisgebühr lehnte Bundesgesundheitsministerin Warken zwar ab. Wer jedoch bei Beschwerden nicht als Erstes eine hausärztliche Praxis aufsucht, könnte hierfür schon bald zur Kasse gebeten werden. Als ungerecht und zu bürokratisch kritisierte der SoVD diese „Idee aus dem Giftschränk“. *jos*



Foto: contrastwerkstatt / Adobe Stock

Die Regierung will doppelte Untersuchungen vermeiden. Direkte Besuche bei Fachärzt*innen könnten daher bald teuer werden.



Vertreter*innen des Deutschen Behindertenrates trafen sich mit Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU, 3. v. re.)

Deutscher Behindertenrat drängt auf Aktionsplan

Für ein barrierefreies Gesundheitswesen

Im November empfing die Bundesgesundheitsministerin Nina Warken (CDU) den Sprecherinnenrat des Deutschen Behindertenrates (DBR). Im Mittelpunkt stand dabei die Umsetzung des Aktionsplanes für ein diverses und barrierefreies Gesundheitswesen.

Erarbeitet wurde der Aktionsplan bereits in der vergangenen Legislatur. Intensiv daran beteiligt hatten sich auch die im DBR zusammengeschlossenen Verbände. Sie hatten unter anderem Probleme benannt und Lösungsvorschläge eingebracht. Leider blieb jedoch die Umsetzung des Aktionsplanes seit dem Regierungswechsel offen. Dies kritisierten die Vertreter*innen des Behindertenrates bei ihrem Gespräch mit Bundesministerin Warken.

Der DBR drängte auf eine Umsetzung des Aktionsplanes und forderte die CDU-Politikerin auf, gesetzgeberische Maßnahmen auf den Weg zu bringen. Diese müssten im Verlauf der nächsten Jahre immer wieder geprüft und evaluiert werden, um Inhalte bei Bedarf weiterentwickeln zu können. Zudem müsse kurzfristig Transparenz geschaffen werden, wo Menschen mit Behinderungen derzeit im Gesundheitswesen auf Barrieren treffen. *jos*

Milliarden-Darlehen soll Beiträge 2026 stabil halten

Pflegeversicherung mit immer mehr Schulden

Um erneut steigende Beiträge zu verhindern, stopft die Koalition kurzfristig finanzielle Löcher der Pflegeversicherung. Damit aber schiebt sie eine Lösung der akuten Probleme nur weiter hinaus.

Erst zu Beginn dieses Jahres musste die Bundesregierung den Beitragssatz zur sozialen Pflegeversicherung anheben. Für das kommende Jahr nun will sie das um jeden Preis vermeiden. Nur leider hat sich die Lage angesichts weiterhin hoher Ausgaben keineswegs stabilisiert: Die Pflegeversicherung verzeichnet ein Defizit in Milliardenhöhe.

Zur Korrektur der finanziellen Schieflage stellt der Bund über ein bereits geplantes Darlehen von 1,5 Milliarden Euro hinaus nun weitere 1,7 Milliarden Euro zur Verfügung – leihweise. Angesichts dieser „Pflege auf Pump“ warnen Kassen und Verbände vor einer Schuldenkrise. Dabei wäre aus Sicht des SoVD zunächst die Bundesregierung gefordert, ihrerseits Beitragsmittel zurückzuzahlen, die sie zur Zeit der Corona-Pandemie zweckentfremdet hatte. *jos*



Foto: Robert Kneschke / Adobe Stock

Neben Zeit und Zuwendung benötigt Pflege vor allem Geld.



Foto: SoVD

Sitzung des Gesellschaftspolitischen Ausschusses mit Gästen – v. li., hinten: Alfred Bornhalm (stellv. Vorsitzender des Verbandsrates), Brigitte Krebelder, Anna Wyduba, Kevin Pusch, Dr. Simone Real, Jutta König, Klaus Wicher (Ausschussvorsitzender), Franz Schrewe und Bernhard Sackarendt (stellv. Vorsitzender und Vorsitzender des Verbandsrates), Henry Spradau; vorne: Kirsten Grundmann, Anieke Fimmen und Monika Paulat.

GPA mit neuem Vorsitz

Der Gesellschaftspolitische Ausschuss (GPA) des SoVD tagte in Berlin am 6. November unter neuer Leitung: Diese übernahm nun Klaus Wicher, Hamburgs 1. Landesvorsitzender. Im Auftrag des Verbandsrates legt der GPA die sozialpolitischen Grundsatzpositionen des SoVD fest. Zu den aktuell diskutierten Themen gehörten diesmal Wege zu einem inklusiven Arbeitsmarkt, Herausforderungen und regionale Unterschiede in der Gesundheitsversorgung, länderspezifische Sozialpolitik, Digitalisierung für alle und der neue Wehrdienst. Auch ging es schon um die nächste Bundesverbandstagung 2027. *ele*



SoVD im Gespräch



Foto: SoVD Berlin-Brandenburg

Beim Landesverband Berlin-Brandenburg gab es einen Dialog mit der Antidiskriminierungsstelle, der weitergehen soll. Probleme aus der Sozialberatung besprachen, vorne v. li.: Michaela Engelmeier, Jenny Sommerfeld, Heike Schmidt, Nino Beradze; hinten v. li.: Thorsten Wulff, Heike Roß-Ritterbusch, Ferda Ataman (Antidiskriminierungsbeauftragte), Armin Dötsch, Utz Schulze-Ketzmar und Michael Meder.

Frauenpolitischer Ausschuss des SoVD: Schutzrechte müssen erhalten bleiben

Gerechte Arbeitszeit sichern

Am 5. November tagte der Frauenpolitische Ausschuss (FPA) im Erich-Kuttner-Haus, der Bundesgeschäftsstelle des SoVD in Berlin. Ein starker Fokus lag auf dem Thema Arbeitszeitgerechtigkeit. Ganz klar wurde hier: Das Thema ist enorm bedeutsam für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Nach Berichten der FPA-Mitglieder aus den Ländern und der Aktionenplanung zum Equal Pay Day widmete sich der Ausschuss aktueller Frauenpolitik. So ging es um die Kommission „Bürokratiearme Umsetzung der Entgelttransparenzrichtlinie“, das Rentensplitting (Rentenansprüche partnerschaftlich teilen) und Mutterschutz für Selbstständige. Besonders im Blick stand die Arbeitszeitgerechtigkeit. Aus SoVD-Sicht ist sie ganz zentral für Geschlechtergerechtigkeit. Zu Gast war dazu Ricarda Scholz vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), Projektleiterin bei „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten!“. Sie hielt einen Vortrag, und die Ausschussmitglieder diskutierten mit ihr über Folgen möglicher Deregulierungen im Arbeitszeitgesetz, die die Regierung plant: hin zu einer Wochen- statt Tagesgrenze.

Besonders im Blick stand die Arbeitszeitgerechtigkeit. Aus SoVD-Sicht ist sie ganz zentral für Geschlechtergerechtigkeit. Zu Gast war dazu Ricarda Scholz vom Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB), Projektleiterin bei „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten!“. Sie hielt einen Vortrag, und die Ausschussmitglieder diskutierten mit ihr über Folgen möglicher Deregulierungen im Arbeitszeitgesetz, die die Regierung plant: hin zu einer Wochen- statt Tagesgrenze.

Aufgeweichter Arbeitsschutz schadet der Gleichstellung

Die Frauen waren sich einig: Das Arbeitsschutzgesetz muss als Schutzrecht erhalten bleiben! Als Rahmen der Arbeitszeitgestaltung schütze es die Gesundheit der Arbeitnehmenden, Sorge für mehr Planbarkeit und sei unerlässlich zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Wo es Gestaltungsbedarf gibt und die Interessen aller Beschäftigten gesichert sind, verhandle man schon heute auf Augenhöhe über flexible Lösungen. Deregulierungen hätten ne-



Foto: SoVD

FPA-Sitzung, v. li.: Monika Six, Dr. Simone Real, Ricarda Scholz (DGB), Gudrun Karp, Jutta König (Ausschussvorsitzende und SoVD-Bundesfrauensprecherin), Susanne Langhagel sowie Henriette Wunderlich.

gative Folgen – vor allem für die Gleichstellung der Geschlechter: Der Acht-Stunden-Tag ist wissenschaftlich fundiert. Die Begrenzung schützt die Gesundheit der Beschäftigten; mehr Stunden schaden nachweislich. Zudem verhindert die Arbeitszeit-Lücke zwischen Männern und Frauen („Gender Time Gap“) Chancengleichheit. Das zu ändern, vereiteln längere Arbeitstage. Sie machen Beruf und Familie schlechter vereinbar, begünstigen die traditionelle Arbeitsteilung. Männer könnten dann ihren Anteil an der Sorgearbeit reduzieren und Frauen hätten es noch schwerer, aus der Teilzeitalle auszubrechen. Der SoVD fordert daher, an den täglichen Höchst- und Ruhezeiten des Arbeitszeit-

gesetzes und der EU-Arbeitszeitrichtlinie festzuhalten. **Raus aus der Teilzeitalle: erweiterte Brückenteilzeit** Weitere SoVD-Forderungen sind ein Recht auf Aufstockung für Teilzeitarbeiter und eines auf Brückenteilzeit (befristet), unabhängig von der Betriebsgröße. Es dürfe keine finanziellen Anreize zur Verlängerung der Arbeitszeit geben, die fairer Teilung von Sorgearbeit und Gleichstellung zuwiderlaufen. Im Gegenteil wäre kürzere Vollzeit Voraussetzung für einen geschlechtergerechten, sozial-ökologischen Wandel. *ele* Mehr im Positionspapier „Viel Wille, wenig Schwung: Gleichstellung der Geschlechter stolpert voran“ und auf: www.sovd.de im Menü „Politik“ unter „Frauen“.

Ferda Ataman besucht die Sozialberatung

Die Unabhängige Bundesbeauftragte für Antidiskriminierung, Ferda Ataman, besuchte im November den SoVD-Landesverband Berlin-Brandenburg und informierte sich über dessen Sozial- und Rechtsberatung. Ratsuchende erleben im Alltag oft soziale Ungleichheit oder strukturelle Benachteiligung. Haupt- und ehrenamtliche Berater*innen, der Sprecher des Landesverbandes Armin Dötsch und SoVD-Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier gaben Einblicke an anonymisierten Fällen. Problemlagen sind etwa der Wohnungsmarkt, die Digitalisierung und dass viele nicht wissen, welche Leistungen ihnen zustehen oder wie sie sie beantragen. Ataman war beeindruckt: „Die Arbeit des SoVD zeigt, wie wichtig niedrigschwellige und empathische Beratung ist. Sie schafft Teilhabe und stärkt das Vertrauen in unsere Gesellschaft.“

Problemlagen sind etwa der Wohnungsmarkt, die Digitalisierung und dass viele nicht wissen, welche Leistungen ihnen zustehen oder wie sie sie beantragen. Ataman war beeindruckt: „Die Arbeit des SoVD zeigt, wie wichtig niedrigschwellige und empathische Beratung ist. Sie schafft Teilhabe und stärkt das Vertrauen in unsere Gesellschaft.“ **Drei Verbände debattieren über „GruSi“** „Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung: Lebensrealitäten und Reformbedarfe“ hieß eine rein digi-

tal stattfindende, öffentliche Debatte, zu der der SoVD gemeinsam mit den Sozialverbänden VdK und Volkssolidarität eingeladen hatte. Mit über 70 Teilnehmer*innen stieß das Thema auf sehr gute Resonanz. Neben Erfahrungsberichten zu Armut und Erwerbslosigkeit gab es Vorträge über Lebensrealitäten von Grundsicherungsbeziehenden, unter anderem von einer Dozentin des Deutschen Zentrums für Altersfragen und vom VdK. Eine große Diskussionsrunde band dann alle ein. Mit dabei waren zudem Bundestagsabgeordnete: Dr. Armin Grau von der Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen und Sarah Vollath von der Linksfraktion. Auch Fragen aus dem Chat flossen in die Runde ein.

Häufige Auslöser sind Schulden, Trennung oder Ortswechsel

Wohnungslosigkeit nimmt zu

Über eine Million Menschen in Deutschland sind wohnungslos. Auf diesen traurigen Höchststand wies die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe hin. Der SoVD forderte die Bundesregierung zum schnellen Handeln auf. Vorstandsvorsitzende Michaela Engelmeier sagte: „Wenn die Politik jetzt nicht entschieden gegensteuert, droht aus der Wohnungskrise eine Wohnungslosenkrisen zu werden.“

Als wohnungslos gilt, wer weder eine eigene Wohnung mit Mietvertrag noch Wohneigentum besitzt. Nach Hochrechnungen der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe traf dies im vergangenen Jahr auf mehr als eine Million Personen zu. Etwa ein Viertel der Betroffenen ohne Wohnung waren Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.

In vielen Fällen kommen von Wohnungslosigkeit Betroffene in einer Geflüchtetenunterkunft, einer sozialen Einrichtung oder bei Freund*innen und Verwandten unter. Obdachlose Menschen dagegen leben ohne jegliche Unterkunft auf der Straße.

Dem Verlust einer Wohnung voraus gehen nach Erkenntnissen der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) häufig Miet- und Energieschulden, Konflikte im



Foto: pressmaster / Adobe Stock

Zuflucht in der Notunterkunft: In Deutschland leben rund 264.000 Kinder und Jugendliche in Familien, die keine Wohnung haben.

Wohnumfeld, Trennung oder Scheidung und Ortswechsel.

Aus Sicht von SoVD und BAG treiben vor allem der Mangel an bezahlbarem Wohnraum sowie die Zunahme von Armut

die negative Entwicklung voran. Als besonders problematisch erweise sich dabei, dass jedes Jahr Sozialwohnungen aus dem Bestand verschwinden und zu wenige neu hinzukommen. jos

„Housing First“ stellt Wohnraum zur Verfügung

Dank schneller Hilfe aus der Obdachlosigkeit

Ohne größere Vorbedingungen stellt der aus den USA stammende Hilfsansatz „Housing First“ („Unterkunft zuerst“) obdachlosen Menschen eine Wohnung zur Verfügung. Erst danach geht es um die Lösung darüber hinaus bestehender Probleme. Entsprechende Projekte haben sich als überaus erfolgreich erwiesen.

Die Idee von Housing First leuchtet ein: Eine dauerhafte Unterkunft bietet zunächst eine stabile Ausgangssituation, um sich dann weiterhin bestehenden Defiziten zu widmen. Dabei begleitet das Projekt die Teilnehmer*innen dann sowohl pädagogisch als auch psychologisch. Das funktioniert, sagt die Geschäftsführerin des Bundesverbandes Housing First, Julia von Lindern. In den vergangenen zehn Jahren hätten so rund 1.500 obdachlose Menschen wieder eine Bleibe gefunden.

Weit über 50.000 Menschen leben in Deutschland auf der Straße. Angesichts dieser Zahl kann Housing First nicht in jedem Fall helfen. Der Erfolg ist dennoch beeindruckend: Neun von zehn Betroffenen, sagt von Lindern, blieben langfristig in den durch Housing First vermittelten Wohnungen. jos



Foto: MyCreative / Adobe Stock

Eine Wohnung bietet oft einen Ausweg aus einer Krise.

Bei näherem Hinschauen können viele Argumente in der Debatte um staatliche Ausgaben nicht überzeugen

Mythen der Sozialpolitik – ein Faktencheck

Leben wir als Gesellschaft über unsere Verhältnisse? Können wir uns den Sozialstaat überhaupt noch leisten? Egal, ob es um die Rente, das Bürgergeld oder die Pflege geht: In der politischen Debatte um die Sozialausgaben in Deutschland kursieren derzeit viele Mythen. Wir überprüfen den Wahrheitsgehalt einiger oft wiederholter Behauptungen.

„Wir leisten uns ein größeres Sozialsystem als vergleichbare Staaten!“

In anderen westlichen Staaten ist das Sozialsystem auf den ersten Blick deutlich günstiger als in Deutschland, etwa in den Niederlanden oder der Schweiz. Dieser Schein trügt aber. Rechnet man die hohen privaten Zusatzausgaben ein, die in diesen Ländern für die Absicherung gegen Krankheit und im Alter anfallen, kostet der Sozialstaat im „reichen Westen“ überall in etwa das Gleiche.

„Ob Rente, Gesundheit oder Pflege – wir brauchen mehr Eigenverantwortung bei der sozialen Absicherung!“

„Eigenverantwortung“ mag gut klingen. Letztlich bedeutet das aber, dass sich die Unternehmen und der Staat entweder zurück- oder sogar ganz heraushalten und die Beschäftigten alles selbst zahlen. Das ist ein schlechtes Geschäft – wenn man es sich überhaupt leisten kann.

Heute übernehmen beispielsweise die Arbeitgebenden für alle abhängig Beschäftigten



Foto: bluedesign / Adobe Stock

Geht es um die Verwendung von Steuergeldern, wird oft mit „gefühlten Wahrheiten“ argumentiert.

rund die Hälfte aller Beiträge zur Sozialversicherung. Die Bevölkerung wünscht sich weiterhin einen starken Sozialstaat. Denn die großen Sozialversicherungen haben sich bewährt. Sie sichern Beschäftigte, Rentner*innen und ihre Angehörigen nach wie vor zuverlässig ab. Private Produkte wie etwa die Riester-Rente haben dagegen meist höhere Verwaltungskosten. Sie bieten nur eingeschränkte Leistungen, etwa bei Erwerbsminderung. Darüber hinaus gibt es keinen Sozialausgleich: Wer arbeitslos wird, erwirbt keine Ansprüche mehr.

„Der Sozialstaat hat ein historisches Höchstmaß erreicht und ist heute nicht mehr finanzierbar!“

In diesem Jahr werden für den Sozialstaat ungefähr 1,4 Billionen Euro ausgegeben. Damit ist in Euro betrachtet tatsächlich ein Höchstmaß erreicht. In einer wachsenden Wirtschaft ist das aber eine völlig normale Entwicklung, denn auch fast alle anderen Ausgaben steigen.

Wirklich relevant sind nur die Anteile an der Wirtschaftskraft und an den gesamten Staatsausgaben. Und da sind die Ausgaben für den Sozialstaat mit

etwa 30 Prozent des Bruttoinlandsprodukts relativ konstant. Zwar gibt es einen leichten Aufwärtstrend. Der ist aber gut zu verkraften und erklärt sich unter anderem daraus, dass wir heute mit vielen Kosten rechnen, die früher kaum erfasst wurden, weil die Angehörigen viele Aufgaben übernommen haben – insbesondere in der Pflege.

„Sozialausgaben sind verbranntes Geld!“

Dieser Mythos ignoriert, dass Sozialleistungen in aller Regel nicht in Aktiendepots oder Safes landen, sondern direkt wieder

Dieser Text erscheint mit freundlicher Genehmigung des Magazins der Arbeitnehmerkammer Bremen (BAM). Diese vertritt als Körperschaft des öffentlichen Rechts alle im Bundesland Bremen abhängig Beschäftigten, mit Ausnahme von Beamten*innen. Weitere Details finden Sie online unter: www.arbeitnehmerkammer.de.

im Wirtschaftskreislauf. Das gilt gerade für jene, die praktisch ihr gesamtes Einkommen wieder ausgeben müssen. Der Sozialstaat stabilisiert also die Wirtschaft ganz automatisch auch in schwierigen Zeiten.

Die Verteilung von Einkommen und Vermögen in Deutschland ist im Übrigen in den vergangenen Jahrzehnten deutlich ungleicher geworden. Deswegen sollte Geld wieder stärker von oben in die Mitte und nach unten verteilt werden – und das nicht nur durch Sozialleistungen, sondern durch faire Löhne und eine grundlegende Steuerreform. Sie muss Entlastungen gerade der mittleren Einkommen zur Folge haben und eine höhere Besteuerung der reichen Haushalte, die zuvor massiv profitiert haben. BAM/jos

Report analysiert Gründe für Geldsorgen

Schulden nach Krankheit

Gesundheitliche Probleme sind in Deutschland die häufigste Ursache für Überschuldung. Das besagt der Überschuldungsreport 2025 des Instituts für Finanzdienstleistungen (IFF).

Mit 17,6 Prozent beruhen laut der Studie die meisten Fälle auf Problemen mit der Gesundheit, gefolgt von Arbeitslosigkeit oder reduzierter Erwerbsarbeit mit 15,3 Prozent. Dahinter folgen Scheidung oder Trennung mit 9,1 Prozent.

Die Analyse von über 213.000 Haushalten auf der Basis von Daten von 120 Schuldnerberatungsstellen zeige, dass Überschuldung selten durch individuelles Fehlverhalten entstehe, sondern überwiegend durch Lebenskrisen wie Krankheit, Trennung oder Arbeitslosigkeit. Auch steigende Wohnkosten, Einkommensarmut und gescheiterte Selbstständigkeit spielen demnach eine große Rolle.

Besonders gefährdet seien Menschen ohne Schulabschluss sowie Alleinerziehende. Singles schulterten ihre Fixkosten allein – oft ohne Puffer für Krankheit oder Jobverlust. Mit Kindern im Haushalt verschärfe sich die Situation zusätzlich. Insgesamt wurden für den nicht repräsentativen Überschuldungsreport Beratungsfälle aus dem Zeitraum 2013 bis 2024 ausgewertet, davon fast 32.000 aus dem Jahr 2024.



Foto: penyushkin / Adobe Stock

Meist lösen Gesundheitsprobleme oder andere Krisen die Überschuldung aus.

Antikörper können Verlauf der Krankheit verzögern

Alzheimer: zwei neue Medikamente erhältlich

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer Form von Demenz. Bei den meisten, etwa 1,2 Millionen, ist es die Alzheimer-Krankheit. Antikörper können den Verlauf bei einigen verzögern. Kurz hintereinander kamen zwei Wirkstoffe auf den Markt.

Beide neuen Alzheimer-Medikamente gibt es als Infusion. Der erste in der EU zugelassene Wirkstoff, Lecanemab, ist in Deutschland seit September verfügbar. Er muss alle zwei Wochen gegeben werden. Seit November gibt es einen zweiten Wirkstoff, Donanemab (Handelsname Kisunla). Ihn erhält man nur alle vier Wochen – ein Vorteil. Doch es gilt abzuwägen, wer überhaupt behandelbar ist.

Die neue Therapie können nur Patient*innen in einer frühen symptomatischen Krankheitsphase machen, also mit leichter kognitiver Störung oder beginnender Demenz; und nur bei erfahrenen Ärzt*innen mit MRT-Zugang. Die Uniklinik der RWTH Aachen etwa fängt damit an. Heilung sei nicht möglich, laut den Studien aber eine Verlangsamung um Monate, heißt es von dort.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN) war die Wirksamkeit von Donanemab in den Zulassungsstudien etwas höher als bei Lecanemab – aber auch das Risiko für Nebenwirkungen. Bei beiden Substanzen waren das etwa Veränderungen im Gehirn, wie Ödeme oder Mikroblutungen. Und beide wirkten bei Frauen schlechter als bei Männern. Überhaupt komme höchstens eine von 100 Personen infrage: Genetische Faktoren oder auch die Einnahme von Gerinnungshemmern schlossen die Behandlung aus.



Foto: fresnel6 / Adobe Stock

Auch das zweite Medikament kommt als Infusion – und nur für wenige Patient*innen infrage.

Rentenbericht sagt ein Plus für 2026 voraus – jährliche Freibeträge beachten

Steuerpflicht im Ruhestand

Zum Juli dieses Jahres gab es eine Rentenerhöhung – um 3,74 Prozent –, kommendes Jahr könnte die nächste folgen. Für viele, gerade diejenigen mit nur kleinen Renten, ist das eine gute Nachricht. Doch es kann dazu führen, dass manche im Ruhestand erstmals eine Steuererklärung machen müssen.

Voraussichtlich steigen die gesetzlichen Renten die nächsten Jahre jedes Mal; im Durchschnitt um rund 2,8 Prozent, 2026 könnten es sogar wieder 3,7 Prozent sein. Das schätzt der neue Rentenversicherungsbericht der Bundesregierung. Er kommt stets im November und beruht auf Modellrechnungen.

Auch Ruheständler*innen können steuerpflichtig sein – und einige könnten es so erstmals werden: wenn ihr zu versteuerndes Einkommen bisher knapp unter dem jährlichen Grundfreibetrag lag und durch das Rentenplus darüber rutscht.

Der Bund der Steuerzahler e. V. (BdSt) warnt: Das gelte gerade auch für Rentner*innen, die vom Finanzamt eine Bescheinigung erhalten haben, dass sie erst wieder eine Steuererklärung abgeben müssen, wenn sich Einkommen und Vermögen ändern. Es nicht, zu spät oder nur auf Aufforderung zu tun, werde oft teuer: „Das Finanzamt kann eine Steuererklärung bis zu sieben Jahre rückwirkend nachfordern und Zinsen festsetzen“, so Daniela Karbe-Geßler vom BdSt



Foto: Rido / Adobe Stock

Auch Rentner*innen sind steuerpflichtig, doch gelten Freibeträge. Durch eine Rentenerhöhung kann man darüber rutschen.

laut dpa. Das könne die Nachzahlung erheblich erhöhen.

Doch wann gilt Steuerpflicht? Das berechnet sich so (siehe auch Mai-Ausgabe, Seite 6): Erst addiert man Renten und alle anderen Einkünfte zum Gesamteinkommen. Davon abziehen darf man den individuellen Rentenfreibetrag (ihn legt die Rentenversicherung zum Rentenbeginn fest, er bleibt lebenslang gleich), Werbungskosten (tatsächliche

oder pauschal 102 Euro), Sonderausgaben wie Kranken- und Pflegeversicherung sowie außergewöhnliche Belastungen, etwa für Krankheit. Bleibt mehr als der Grundfreibetrag übrig, ist man steuerpflichtig. Für 2025 lag die Grenze bei 12.096 Euro.

Ein erster Anhaltspunkt (ohne die individuellen Ausgaben) ist der Rentenbesteuerungsrechner der Vereinigten Lohnsteuerhilfe auf www.vlh.de.

3.000 Schritte täglich bremsen den Abbau bei Menschen mit Alzheimer-Risiko

Bewegung hilft gegen Demenz

Gedächtnisverlust, Probleme mit dem Alltag, Hilfe brauchen: 55 Prozent der Deutschen haben Angst vor Demenz, besagt eine DAK-Umfrage. Laut einer neuen Studie können die, die ein erhöhtes Risiko haben für die häufigste Demenz – Alzheimer –, etwas gegen den geistigen Abbau tun: spazieren gehen!

Ein erhöhtes Risiko für die Alzheimer-Krankheit lässt sich testen. Und eine Langzeitstudie der Uni Harvard (USA) zeigte: Wer dieses Risiko hat, aber sich regelmäßig bewegt, kann den Verlauf deutlich verlangsamen. Sogar wenig scheint viel zu helfen. Die oft empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag scheinen unnötig. Bereits 3.000 schützen das Gehirn offenbar über Jahre, ehe erste Symptome auftreten. Wichtig ist aber die Regelmäßigkeit.

Die Forscher*innen beobachteten 296 Erwachsene im Alter von 50 bis 90 Jahren bis zu 14 Jahre lang. Alle galten anfangs als geistig gesund. Bei manchen fanden sie aber in PET-Scans erhöhte Mengen des Proteins Amyloid – ein Warnsignal für Alzheimer. Sie beobachteten, ob bei diesen Personen regelmäßige Bewegung den Verlauf beeinflusste. Messungen erfassten die körperliche Aktivität, so zeichneten Schrittzähler auf, wie viel die Proband*innen



Foto: Jenny Sturm / Adobe Stock

Niedrigschwellige, aber regelmäßige Vorsorge: 3.000 bis 7.500 Schritte jeden Tag können Alzheimer um Jahre verzögern.

tagüber gingen. Dann gab es jährliche Untersuchungen mit kognitiven Tests und Hirnscans.

Heraus kam: Wer 3.001 bis 5.000 Schritte am Tag ging, blieb im Schnitt drei Jahre länger geistig stabil. 5.001 bis 7.500 Schritte verzögerten den Abbau sogar um sieben Jahre. Mehr als

7.500 Schritte hatten keinen zusätzlichen Effekt. Bewegung erhielt zudem die Alltagskompetenz. Die Aktiven blieben länger selbstständig, kauften ein, telefonierten, kochten. Doch die Wirkung auf die Hirnleistung zeigte sich nur bei Risikopersonen und in frühen Alzheimer-Stadien.

Das Christkindel

Eine Weihnachtsgeschichte aus Straßburg
von Henri Welschinger (1846–1919)

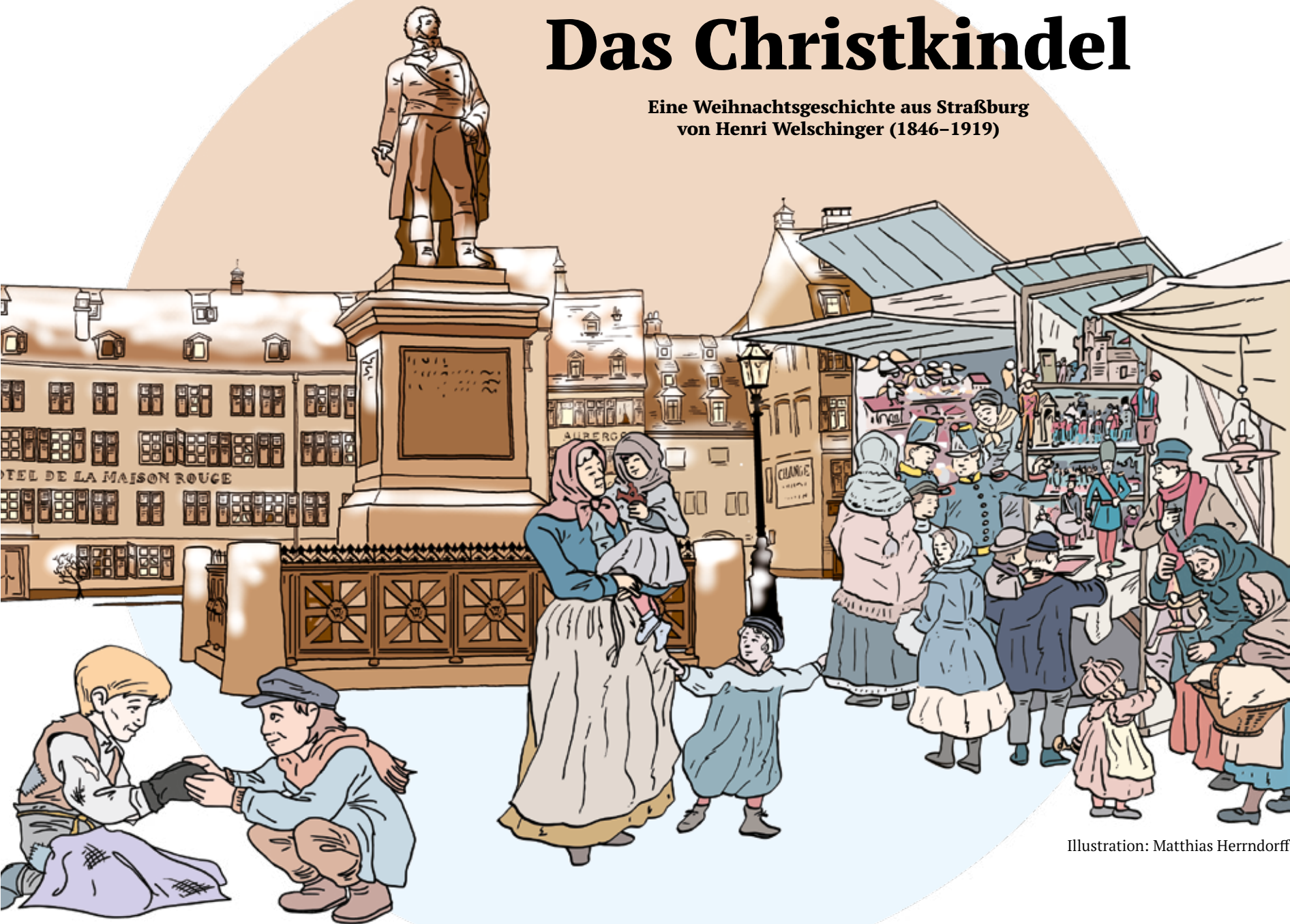


Illustration: Matthias Herrndorff

Es war ein bitterkalter Tag, jener 24. Dezember. Ich hatte meine Mutter gebeten, mich mit auf den Blumenmarkt zu nehmen (welch Ironie!), der auf dem Place d'Armes stattfand, um das kleine Tännchen zu kaufen, das uns am Abend des Christkindels, um Mitternacht, in all seiner schönen Pracht erscheinen sollte – geschmückt mit bunten Bändern, goldenen Nüssen und Glitzer, rosa Kerzen, Spielzeug und wunderbaren Überraschungen.

Ich bat meine Eltern so eindringlich, dass sie meinem Wunsch schließlich nachgaben. Doch die Kälte war so schneidend, dass man mir einen dicken Mantel anzog und meine Hände in warme Fäustlinge steckte.

Oh, diese Fäustlinge – Welch Freude, als ich sie bekam! Mein Pate hatte sie mir zwei Tage zuvor geschickt. Sie kamen aus irgendeiner Stadt, ich weiß nicht welcher, aber mir schien, sie müssten direkt aus dem

Paradies stammen, so schön, glänzend und weich waren sie, mit schwarzem Pelz und durch eine prächtige Seidenschnur miteinander verbunden. Ich hielt sie mir gern ans Gesicht, um die sanfte Berührung zu spüren, und ließ meine Finger in ihrem wunderbaren Futter spielen, lachend über die wohlige Wärme, die sie gaben. Schließlich gingen wir hinaus.

Der Himmel war kupferfarben, und es lag eine Art Schneenebel in der Luft. Die Flocken fielen wie weiße Sterne und legten sich auf Dächer, Fenster, Bäume und Pflastersteine. Hier und da in den Gärten ragten nur noch kleine, vereiste Grashalme hervor. Die Menschen, die hastig vorbeigingen, hauchten dicke Dampfwolken aus und sahen aus wie Weihnachtsmänner, mit Mehl bestäubt. Jungen, die ich neidisch ansah, rollten große Schneebälle und warfen sie einander zu, während ihr lautes Lachen durch die Luft schallte. Ihre Heiterkeit wurde noch größer, wenn einer

der Schneebälle einen wütenden Herrn traf, der sich wie ein nasser Hund schüttelte und ihnen drohend die Faust zeigte. Kinder liefen, trunken vor Freude, dann stürzten sie plötzlich, standen wieder auf und waren vom Kopf bis zu den Füßen mit dem feinen weißen Staub bedeckt. Soldaten senkten melancholisch den Kopf und schüttelten von Zeit zu Zeit den Schnee von ihren Tschakos. Auf dem Place Broglie war alles von einer herrlichen, reinen Weiße bedeckt – ein Teppich von zarter Farbe und wundervoller Weichheit.

Schließlich erreichten wir, halb erfroren, den Place d'Armes. (...) Die kleinen Tannen, die die Verkäuferinnen, in ihre Holzbuden geduckt, den wenigen Käufern zeigten, sahen ganz verwandelt aus. Ihre vereisten Zweige wirkten märchenhaft, und wenn ein Sonnenstrahl durch die Wolken brach, ließ er ihre funkelnden Kristalle erstrahlen. Während meine Mutter die Bäumchen betrachtete und nach dem

Preis fragte, bemerkte ich neben einer Bude einen kleinen Jungen, der wie ein armer Bettler aussah. Er dachte nicht daran, die Wunder der Schneelandschaft zu bewundern – er versuchte nur, sich gegen die Kälte zu wehren.

Ach, sein abgetragenes Hemd, seine notdürftig geflickte, an mehreren Stellen zerrissene Hose schützten ihn kaum gegen die schneidende Winterluft. Seine armen Hände verbarg er in dem dünnen, alten Stoff, der seine Brust bedeckte, und sein ganzer Körper zitterte. Er fror so sehr, dass dicke Tränen über sein bläuliches Gesicht liefen. Tief bewegt trat ich zu ihm und fragte:

- Friert dich?
- Ja, sehr.
- Wo frierst du am meisten?
- An den Händen ... ich habe Frostbeulen ... es brennt wie Feuer, und doch ist es nicht warm!
- Hast du denn keine Fäustlinge?

- Was ist das?
- Schau, hier!

Und stolz zeigte ich ihm meine schönen Pelzfäustlinge, in denen meine Hände sich so wohl fühlten, wie in einem warmen Nest. Er sah sie an und seufzte tief:

- Das muss herrlich sein, so was!
- Oh ja!
- Ich werde sowas nie haben ... ich bin zu arm!

Und er begann wieder zu weinen. Vor seinem Kummer überkam mich eine große Scham. Ich stand einen Moment sprachlos da. Was tun? Was sagen? ... Meine Mutter rief mich ... Ich machte ein paar Schritte zu ihr, kehrte dann rasch um, legte dem erstaunten Jungen meine Fäustlinge um den Hals und sagte:

- Hier, nimm sie! Du wirst schön warm haben, und das ist dein Weihnachtsgeschenk. So hast du, du auch, dein Christkindel!

SoVD veröffentlicht berührende Geschichten über Einsamkeit

Im Rahmen unserer Kampagne „Für mehr Miteinander“ mit dem aktuellen Themenschwerpunkt „Zusammen gegen Einsamkeit – unseren Zusammenhalt stärken“ haben wir Geschichten gesucht, die davon erzählen, wie jemand Einsamkeit überwunden hat oder wie Menschen anderen geholfen haben, sich wieder zugehörig zu fühlen. Mit einer Veröffentlichung der berührendsten Geschichten möchten wir Mut machen und zeigen, wie das Miteinander in unserer Gesellschaft funktionieren kann. Einige der eingereichten Texte veröffentlichen wir in Kürze unter www.fuer-mehr-miteinander.de. Eine erste Geschichte, in der Günter Bergmann seine Erfahrungen mit dem Thema schildert, können Sie vorab hier in der SoVD-Mitgliederzeitung lesen.

NEUE „MITTE-STUDIE“

Zusammenhalt ist in Gefahr

Die aktuelle „Mitte-Studie“ der Friedrich-Ebert-Stiftung zeigt deutlich: In Deutschland nimmt die Solidarität mit Schwächeren, Bedürftigen und Minderheiten ab. Der SoVD in Niedersachsen ist angesichts dieser Entwicklung sehr besorgt und fordert von der Kommunal- und Landespolitik mehr Engagement für den Zusammenhalt in der Gesellschaft.

„Ein Drittel der Befragten findet, dass man im nationalen Interesse nicht allen die gleichen Rechte gewähren kann, und ein Viertel ist der Auffassung, dass zu viel Rücksicht auf Minderheiten genommen wird“, erläutert Dirk Swinke, Vorstandsvorsitzender des SoVD in Niedersachsen. Das sei eine hochgefährliche Entwicklung. „Unsere Gesellschaft lebt von Solidarität und Miteinander. Wie wichtig das ist, sehen wir tagtäglich in unserer Beratung“, so Swinke weiter und ergänzt: „Zu uns kommen unter anderem Menschen mit geringem Einkommen, Ältere und Menschen mit Behinderung. Sie brauchen unser aller Unterstützung, um gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben zu können.“

Aus Sicht des SoVD ist diese Entwicklung Ergebnis der derzeitigen Politik – sowohl auf Bundes- und Landesebene als auch in den Kommunen. „Wenn darüber diskutiert wird, Bürgergeldempfänger*innen härter zu bestrafen oder den Pflegegrad 1 abzuschaffen, muss man sich nicht wundern, wenn in der Bevölkerung eine ablehnende Haltung entsteht“, betont Swinke. Deshalb müsse die Politik stärker daran arbeiten, dass das Leben der Menschen im Land spürbar verbessert und die Spaltung nicht weiter vorangetrieben werden. „In Niedersachsen muss Niedriglöhnen der Kampf angesagt werden, Wohnen wieder bezahlbar und Pflege kein Armutsrisiko mehr sein“, fordert Swinke. „Wir brauchen eine Politik, die sich für alle einsetzt und nicht nur für einige wenige. Wenn das nicht gelingt, ist es um unsere Gesellschaft und Demokratie schlecht bestellt.“

Eine persönliche Reise zurück ins Leben

Mein Weg aus der Einsamkeit

Einsamkeit fühlte sich für mich lange Zeit wie ein Schatten an, der mich überallhin begleitete. Nach einem Auszug von meinen Eltern im Alter von 24 Jahren in eine neue Stadt fiel es mir schwer, Anschluss zu finden. Durch die diktatorische Erziehung meines Vaters habe ich nie gelernt, offen für neue Menschen zu sein, und ich war unglücklich verliebt, traute mich nicht, sie anzusprechen. Ich war auch nicht in der Lage, ganze Sätze zu bilden und mich mitzuteilen. Weil mein „Erzeuger“ in seinem „Erzeugerhaus“ mir dauernd den Mund verbot. Die Abende waren still, die Wochenenden zogen sich endlos in die Länge. Meine Gedanken quälten mich, wodurch ich schwere Depressionen bekam. Und ich fühlte mich nur nutzlos und erschöpft.

Doch eines Tages fasste ich den Entschluss: „So kann es nicht weitergehen!“. Für sechs Monate begab ich mich ins Krankenhaus. Danach suchte ich mir psychologische Be-

treuung. Die Auflage war, ich sollte eine Selbsthilfegruppe aufsuchen. Anfangs war ich unsicher, ob ich dort Freude finden würde, doch schon nach dem ersten Treffen spürte ich die wohlthuende Kraft des Austauschs. Gemeinsam zu lachen, zu diskutieren und Erlebnisse zu teilen, gab mir neue Energie. Und ich lernte nette Menschen kennen, denen es auch so erging.

Dieser Schritt war für mich ein großer Wendepunkt. Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl, beim ersten Gruppentreffen meine Unsicherheit zu spüren, aber auch die Hoffnung, endlich verstanden zu werden. Schritt für Schritt begann ich, mein Schweigen zu überwinden, und öffnete mich langsam für andere. Die ehrlichen Gespräche, das gemeinsame Lachen und manchmal auch die geteilten Tränen schenkten mir ein neues Gefühl von Zugehörigkeit. Endlich hatte ich das Gefühl, nicht mehr allein zu sein und ein kleines Stück meines



Foto: Andrii Zastrozhnov / Adobe Stock

Das Alter spielt kaum eine Rolle: Sowohl unter jüngeren als auch unter älteren Menschen ist Einsamkeit weit verbreitet.

Selbstvertrauens zurückzugewinnen.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass kleine Schritte Großes bewirken können. Ich entdeckte meine Fähigkeiten und wollte mich ehrenamtlich engagieren. Durch diese Aktivitäten lernte ich nicht nur andere Menschen kennen, sondern auch mich selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren.

Heute blicke ich mit Dankbarkeit zurück. Die Einsamkeit hat mich viel gelehrt – vor allem, dass Offenheit und Geduld der Schlüssel sind, um neue Verbindungen zu knüpfen. Mein Weg war nicht immer leicht, doch er hat sich gelohnt.

Günter Bergmann

Engagement für mehr Zusammenhalt

Im Rahmen der SoVD-Kampagne „Für mehr Miteinander“ haben Engagierte auch im November Aktionen zum Thema „Zusammen gegen Einsamkeit – unseren Zusammenhalt stärken“ veranstaltet. Interessierte wurden über die weitreichende Problematik der Einsamkeit aufgeklärt. Mit einem Glücksrad konnten interessierte Besucher*innen ihr Wissen rund um gesellschaftlichen Zusammenhalt, Demokratie und soziale Ungleichheit testen. Eine Umfrage zur Thematik wurde ebenfalls durchgeführt – deren Ergebnisse werden genutzt, um den politischen Forderungen des SoVD Nachdruck zu verleihen. Weitere Informationen sind unter www.fuer-mehr-miteinander.de abrufbar.



Foto: SoVD Braunschweig

SoVD-Ehrenamtliche aus dem Kreisverband Braunschweig und dem Ortsverband Siegfried waren auf dem Platz am Ritterbrunnen in Braunschweig präsent und führten eine Umfrage durch.



Foto: Dieter Rümke

Engagierte aus dem Ortsverband Uetze mit Ilona Picker, Frauensprecherin des SoVD-Kreisverbandes Burgdorf (li.), bei einer Kampagnen-Aktion auf der ersten Uetzer Seniorenmesse.

Kultur des Erinnerns: Berufsbildungswerk Stendal beteiligt sich mit Projekttagen

Auszeichnung für eine BBW-Stendal-Absolventin

Auf den Spuren jüdischen Lebens IHK ehrte die Besten

„Erinnern, Verstehen, Verantwortung übernehmen“ hieß eine Matinee der Stendaler Geschichtswerkstatt, die am 9. November im Foyer des Johanniter-Krankenhauses stattfand. Zuvor versammelten sich Bürger*innen an der Breiten Straße, um in Gedenken an Sally Blumenthal, Hedwig und Adolf Salomon drei „Stolpersteine“ in den Gehweg einzulassen. Das Berufsbildungswerk des SoVD gestaltete den Tag mit.

Die Geschichtswerkstatt berichtete über jüdisches Leben in Stendal und das jähe Ende nach der Reichspogromnacht am 9. November 1938, in der auch die Stendaler Synagoge in Flammen aufging und unzählige Jüdinnen und Juden deportiert wurden.

Im Rahmen der Projekttage zur Kultur des Erinnerns hatten sich in diesem Jahr 22 Auszubildende des Stendaler Berufsbildungswerkes (BBW) auf die Spuren dieses jüdischen Lebens begeben. Sie besuchten den jüdischen Friedhof in Stendal und machten sich auf den Weg nach Bad Sulza. Ein Pflichtpunkt war dort der Besuch des Konzentrationslagers Buchenwald, in dem sechs Millionen Jüdinnen und Juden, darunter auch Sally Blumenthal, ermordet wurden.

Eine Zusammenarbeit mit der Geschichtswerkstatt hatte sich entwickelt – und die Einladung, das BBW-Projekt bei der Matinee vorzustellen. Case-Managerin Jacqueline Fauck und Sozialpädagogin Stefanie Salomon präsentierten mit den Auszubilden-



Foto: BBW Stendal

Mitarbeitende und Azubis des BBW Stendal stellten ihr Projekt vor.

den Lara Bosse, Salim Hussein und Marc Andrew Czesch die Erinnerungsmappen und den Podcast, in dem sie ihre bewegenden Eindrücke schildern (zu hören unter: <https://share.google/rKuOBEi1hjs1iqVx2>).

Bei Kaffee und Kuchen sang der „Arbeiter:innen-Lieder-Chor Stendal“. Jacob Beuchel von der Geschichtswerkstatt und Prof. Dr. Jörg Fahlke, Ärztlicher Direktor des Johanniter-Krankenhauses,

verdeutlichten, was geschieht, wenn Gleichgültigkeit und Hass Raum erhalten. Sie sagten, die Stolpersteine forderten zum Erinnern und Erzählen auf – sowie dazu, Verantwortung dafür zu übernehmen, dass sich Unrecht, Ausgrenzung und Gewalt nie wiederholen. Und wenn man die Inschrift lese mit Namen, Geburtsjahr und Schicksal, gebe man diesen Menschen für einen Moment ihre Würde zurück.

Feierlich würdigte die Industrie- und Handelskammer (IHK) Magdeburg Ende Oktober in der Johanniskirche der Landeshauptstadt die Leistungen der besten Azubis des Abschlussjahres 2025. Aus 3.000 Absolvent*innen ermittelte sie 76 junge Fachkräfte, die in ihren Berufen die besten Ergebnisse erzielten. Darunter war eine Absolventin des Stendaler Berufsbildungswerkes (BBW).

Die beste Tierpflegerin in der Fachrichtung „Tierheim und Tierpension“ ist Johanna Schudlach aus dem SoVD-eigenen BBW Stendal. In ihrer baden-württembergischen Heimat Pforzheim ist sie nun im Tierheim tätig.

Neben den Absolvent*innen und ihren stolzen Eltern, Freund*innen, Ausbilder*innen und Prüfer*innen nahmen Repräsentant*innen aus Politik und Wirtschaft sowie Vertretende der Ausbildungsunternehmen teil. Sachsen-Anhalts Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, Petra Grimm-Benne (SPD), und IHK-Vizepräsident Thomas Kempf überreichten die Urkund

Weiter ging es mit der Prüfer Ehrung. Hier sprach Magdeburgs ehemaliger Oberbürgermeister, Lutz Trümper, zum Thema Ehrenamt und übergab mit IHK-Vizepräsidentin Claudia Meffert Ehrenurkunden an 318 Prüfer*innen. Zudem dankte die Kammer allen Ausbildungsbetrieben, die den Nachwuchs fördern, und verlieh Bildungspreise an zwölf davon. Enrico Scheffler umrahmte die Feier musikalisch.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung vergibt als Anreiz Stipendien. Infos unter: www.weiterbildungsstipendium.de.



Foto: BBW Stendal

Beste neue Fachkraft auf ihrem Gebiet: Johanna Schmudlach.

Anzeigen

Bayerischer Wald

Denken Sie JETZT an Ihre Vereinsausflug 2026!
Schönes Hotel zwischen Passau & Nationalpark Bay. Wald

Alle Zimmer mit DU/WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Hallenbad (33°C), Sauna, Dampfsauna, Farblicht-Saunarium, Solarium, Kräutersauna, Liefeb., Rosenbad, Fitnessraum und Ruhepavillon, 12, 2 Kegelbahnen, windgeschützte Terrasse. Frühstücksbuffet, Menüwahl.

URLAUBSHOTEL
Binder

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

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

340,-

Polnische Ostsee

Speziell für den SoVD mit Haustürabholung PLZ 0-5
Neu Mai und Oktober 2026 15 Tg. Kur in Marienbad
 14Tg Kurreisen in Polen nach Swinemünde, Misdroy, Kolberg, Henkenhagen oder Dzwirzyno, Haustürabh. U/ F/ HP/ 20 Awend. **ab 699,-**
14 Tage Kombi- Reise Mai oder Oktober 2026
 1 Woche **Masuren** mit Ausflüge und 1 Woche Erholung/ Kur poln. Ostsee, alles inkl. Haustürabholung, U/F/HP, Ausflüge, Eintrittsgelder, Kur, p.P.im DZ **1.299,-**
21.12.25 - 03.01.26 Weihnachten - Silvester, poln. Ostsee,
 Geomedia Tours -49685 Emstek Justus-von-Liebig-Str. 2 04473 - 487 97 60 Katalog anfordern

Gesucht & Gefunden

Treppenlift

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

**Auch
zur Miete**

- ▶ Service bundesweit
- ▶ Kurze Lieferzeiten
- ▶ Sehr preiswert ◀

**Neu oder
gebraucht**

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

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

Teutoburger Wald

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

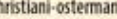
Harz

Bad Lauterberg FeWo, Kab.-TV., Sep.-Eing.,
Ruh.Lage, 2 Pers., ab 35,-€/Tag ☎05524/1630

Rhein / Mosel

56814 BRUTTIG-FANKEL bei Cochem an der Mosel

WINZER-HOTEL



Moselstraße 12 · Tel. 02671 - 4451
 rebstock@christiani-ostermann.de
 www.christiani-ostermann.de



Bus P

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



Naturpark Spessart



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

staatl. aner. Erholungsort. 90km Wanderwege, Biergarten
 Livemusik, viele Einzelzimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten
 Familien- und alle 70 Fliesen, das WEG FÜR SIE OF AMAL, G

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

Barrierefreies Reisen

Urlaub & Pflege e.V.

gemeinnütziger Reiseveranstalter für
Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf



mit:

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



Bahnhofstr. 7, 48291 Telgte, 02504 - 73 96 043

www.urlaub-und-pflege.de / post@urlaub-und-pflege.de

Nord- / Ostsee

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

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

Nord-Ostsee-Kanal! Meist befahrene Wasser-
straße der Welt. Fewos, Dachterr. Badesee, Hauspr.
☎ **0 48 35/1300, landhausomgrashof.de**

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

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

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

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

Polnische Ostsee

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

Ihre Anzeigenvermarkter der SoVD Zeitung!

agentur 

- Onlinemarketing
- Mediaplanung
- Kooperationsmarketing

Ansprechpartner
Agentur Neun GmbH
Vanessa Kunz
Pforzheimer Straße 132
76275 Ettlingen
Telefon: 07243/ 53 90-123
E-Mail: vanessa.kunz@agenturneun.de

Tipp für Kinder

Das Geheimnis der Weihnachtsbaumkugeln

Als Emil und Lio auf dem Weihnachtsmarkt eine neue Kugel für den Weihnachtsbaum aussuchen, steckt darin der kleine Kobold Herr Weibold. Und der braucht dringend Hilfe! Denn der fiese Standbesitzer Herr Mufflig hat nicht nur ihn, sondern auch viele andere Weihnachtswesen eingesperrt. Ohne lange zu überlegen, machen sich Emil, Lio und Herr Weibold gemeinsam an deren Befreiung, um allen doch noch ein wunderbares Weihnachtsfest zu bescheren.

Passend zu Weihnachten ist die Vorlesegeschichte in 24 Kapitel aufgeteilt. Sie eignet sich für alle, die sehnsüchtig auf Weihnachten warten.



Barbara Rose: Das Geheimnis der Weihnachtsbaumkugeln. Penguin Junior, 144 Seiten, ab 5 Jahren, ISBN: 978-3-328-30414-2, 15 Euro.

Möchtest du das vorgestellte Buch gewinnen? Dann schicke die Lösung aus „Rolands Rätsecke“ mit dem Betreff: „Das Rätsel der Weihnachtsbaumkugeln“ per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder mit dem gleichen Stichwort per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Dezember.

Fröhliche Fehlersuche

Schöne Bescherung

Fällt dir das Warten auf die Bescherung schwer? Dann vertreibe dir doch die Zeit und suche die acht Unterschiede, die sich in dem unteren Bild versteckt haben! Die Lösung steht auf Seite 18.



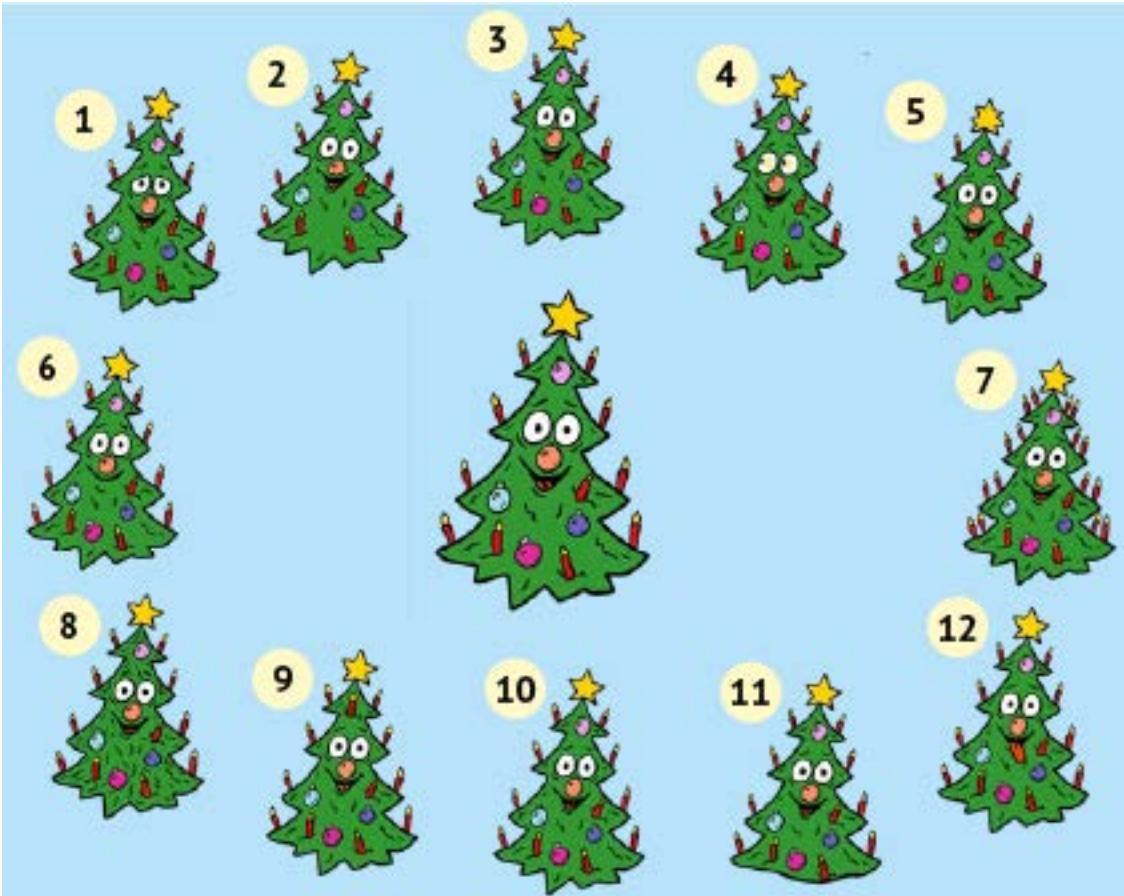
Grafik: ksenyasavva / Adobe Stock



Rolands Rätsecke

Findest du die Zwillingstanne?

Pünktlich zum Fest hat sich der Tannenbaum in der Mitte des Bildes herausgeputzt. Natürlich wollten es ihm die anderen Bäume gleichtun, doch nur einem ist das gelungen. Findest du die Zwillingstanne? Die danebenstehende Zahl ist die gesuchte Lösung. Viel Erfolg!



Grafik: singmuang / Adobe Stock; Montage: SoVD

Voll durchgeblickt

(K)ein Weihnachten in Armut

Mehr als zwei Millionen Kinder in Deutschland sind von Armut bedroht. Sie bekommen nicht immer eine warme Mahlzeit und können sich in der Regel weder Kino noch Sportverein leisten. Auch Urlaube oder neue Kleidung sind oftmals nicht drin. Gerade zum Weihnachtsfest bekommen das Familien mit einem geringen Einkommen besonders deutlich zu spüren. Verschiedene Initiativen versuchen, daran etwas zu ändern, denn: Auch arme Kinder haben Wünsche.

Wenn die Eltern keine Arbeit haben oder einfach zu wenig verdienen, dann bekommen das auch die Kinder zu spüren. Reicht zum Beispiel der Platz in einer kleinen Wohnung kaum aus, um selbst darin zu wohnen, dann kommen meist auch keine Übernachtungsbesuche oder Geburtstagsfeiern in Betracht. Dabei kann auch Scham eine Rolle spielen. Andere sollen vielleicht einfach nicht merken, dass die Wohnung nur notdürftig beheizt wird oder dass für neue Möbel kein Geld da ist.

Der SoVD kritisierte, dass mittlerweile jedes fünfte Schulkind in Armut aufwächst. Betroffene hätten dadurch von Anfang an schlechtere Chancen auf ein gutes Leben.

Von der Politik forderte der Verband darum, diesen Zustand nicht länger nur zu beklagen, sondern ihn endlich wirksam zu bekämpfen. Hierfür, so der SoVD, müsse man vor allem die



Foto: Yulia Raneva / Adobe Stock

Bei Familien mit kleinem Einkommen fehlt es bereits im Alltag an vielen Dingen – an Weihnachten aber ist das besonders bitter.

Bedingungen in Kitas, Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen verbessern.

Kurzfristige Unterstützung zu Weihnachten bieten auch in diesem Jahr viele kirchliche und private Initiativen. So bietet etwa das Kinder- und Jugend-

werk „Die Arche“ in Berlin ein kostenloses Weihnachtessen an Heiligabend an. Projekte wie „Engelbaum“ oder „Lebensbrücke“, um nur einige zu nennen, sammeln und verteilen Weihnachtsgeschenke an Kinder aus armen Familien.

Anke Engelke überzeugt als Komikerin ebenso wie als ernsthafte Schauspielerin

Wandelbar wie ein Chamäleon

Für die Sketchserie „Ladykracher“ schlüpfte sie in unzählige Rollen, war quirlig und überdreht. Im Kino aber zeigt sich die Schauspielerin derzeit ganz anders. Dort überzeugt sie neben Ulrich Tukur in dem Ehedrama „Dann passiert das Leben“. Am 21. Dezember wird die vielseitige Anke Engelke 60 Jahre alt.

Ihr Schulchor stand mit Heino und Udo Jürgens auf der Bühne. Dabei wurde die erst Elfjährige entdeckt. Kurz darauf moderierte sie bereits eine eigene Sendung bei Radio Luxemburg. Auf dem Youtube-Kanal der Deutschen Bahn (DB) kann man Anke Engelke derzeit in der Webserie „Boah, Bahn! Wir sitzen alle im selben Zug“ sehen.

Im völligen Kontrast dazu steht ihre Darbietung in „Dann passiert das Leben“. Unaufgeregt und melancholisch ergründet Engelke hier die Risse in einer gutbürgerlichen Ehe.



Foto: Tobias Schult / Deutsche Bahn AG
Als Zugchefin Tina macht sie aktuell Werbung für die Bahn. Doch auch sonst ist sie immer für eine Überraschung gut: Danke, Anke!

Nach Höhen und Tiefen ist Schauspieler Martin Semmelrogge mit sich im Reinen

Er nimmt es mit einem Lachen

Im Fernsehen spielte er meist dubiose Charaktere und Kleinkriminelle. Den Durchbruch brachte ihm dann der Kinofilm „Das Boot“. Ein wunderbar zwielichtiges Grinsen ist bis heute sein Markenzeichen. Am 8. Dezember feiert der Schauspieler Martin Semmelrogge seinen 70. Geburtstag.

Auf seine Zeit an der Waldorfschule blickt er ungen zurück. Dort, so Martin Semmelrogge, habe er nichts gelernt – sonst wäre er nicht Schauspieler geworden. Schade hätte das auch Steven Spielberg gefunden. Der Regisseur engagierte den Deutschen 1993 für „Schindlers Liste“, weil ihn dessen „Haifischgrinsen“ faszinierte.

Privat lief nicht alles rund für Martin Semmelrogge: Er trank und musste wegen Fahrens ohne Fahrerlaubnis ins Gefängnis. Seit 2007 ist er clean und lebt komplett ohne Alkohol.



Foto: Eibner-Pressefoto / picture alliance
Schauspieler Martin Semmelrogge, hier bei der Eröffnungsgala der 73. Berlinale, lebt schon seit über 20 Jahren auf Mallorca.

In „Eine fast perfekte Bescherung“ mit Ursela Monn gerät einiges durcheinander

Weihnachten in der Turnhalle

Optimismus und eine ansteckende Fröhlichkeit sind ihre Markenzeichen. Im aktuellen ZDF-Herzokino wird beides gebraucht. In dem Film führt ein Bombenfund ausgerechnet an Heiligabend zur Evakuierung zahlreicher Menschen. Am 2. Dezember begeht die Schauspielerin Ursela Monn ihren 75. Geburtstag.

Den Durchbruch brachte ihr 1977 die Fallada-Verfilmung „Ein Mann will nach oben“. Seither begeistert Ursela Monn immer wieder in Filmen und Serien. Bestens vertraut dürfte sie vielen aus der ARD-Reihe „Tierärztin Dr. Mertens“ sein. Dabei engagiert sich die Berlinerin nicht nur in ihrem Beruf: Weil sie sich für die Hospizbewegung einsetzt, erhielt sie bereits das Bundesverdienstkreuz.

Der Herzokino-Film „Eine fast perfekte Bescherung“ mit Ursela Monn läuft am 14. Dezember um 20.15 Uhr im ZDF.



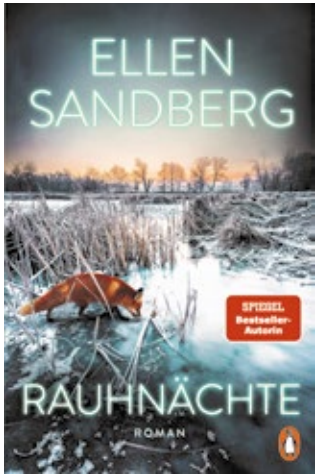
Foto: Christoph Assmann / ZDF
Rentnerin Brigitte (Ursela Monn, mit Oliver Mommsen) nutzt die Evakuierung, um Weihnachten nicht allein verbringen zu müssen.



Buchtipp

Rauhnächte

„Sie darf das nie erfahren. Du hast es mir versprochen!“ Dieser Satz trifft die 22-jährige Pia an Heiligabend wie ein Faustschlag, als sie ein Streitgespräch ihrer Eltern belauscht. Kurz darauf findet sie heraus, dass sie mit vier Jahren adoptiert wurde. In der Heimat ihrer leiblichen Mutter will die junge Frau nach Antworten suchen. Also fährt sie nach Wasserburg am Inn. Durch das mittelalterliche Städtchen tanzen schauerliche Gestalten, die nach altem Brauch Geister vertreiben sollen. In den Rauhnächten, so sagt man, drängen gut gehütete Geheimnisse an die Oberfläche. Und je näher Pia der Wahrheit über ihre Mutter kommt, desto enger ziehen die Geister der Vergangenheit ihre Kreise um sie – bis Pia selbst in tödlicher Gefahr schwebt.



Ellen Sandberg: Rauhnächte. Penguin, 352 Seiten, ISBN: 978-3-328-60437-2, 22 Euro

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



Denksport

Ein Fest für Pfadfinder

S	U	I	T	A	L	U
B	E	S	C	H	E	K
E	G	G	N	U	R	E
S	C	H	E	N	K	P
C	H	R	I	S	T	S
N	E	M	U	A	B	E
G	E	L	T	A	N	N

Engel,
Tanne,
Geschenk,
Bescherung,
Spekulatius,
Christbaum

Foto: somchai20162516 / Adobe Stock; Montage: SoVD
Bei diesem Rätsel reihen sich alle unten aufgeführten Begriffe aneinander. Sie müssen also nur den richtigen Pfad dieser „Wortschlange“ finden! Dieser kann sowohl waagerecht oder senkrecht als auch vor- und rückwärts durch das Buchstabengitter verlaufen, aber nicht diagonal. Beginnen Sie bei dem rot markierten „C“!
Die Auflösung finden Sie wie immer auf Seite 18.

Buchtipp

Mensch, Opa!

Bereits vor 30 Jahren schilderte Kester Schlenz in seinem Buch „Mensch, Papa!“ mit Witz und Offenheit seine Erlebnisse im Babyalltag. Nun hat ihn sein ältester Sohn zum Großvater gemacht – und auch in diese Rolle stürzt sich Schlenz mit Begeisterung. Dabei stellt er unter anderem fest, dass Senior*innen nicht unbedingt alt sind, und dass Enkelkinder sowohl entschleunigen als auch auf Trab halten. In seinem neuen Buch erklärt er zudem, womit man jungen Eltern wirklich helfen kann und wie man mit typischen Konfliktthemen innerhalb der Familie umgeht.



Schlenz schildert den einzig wahren „Enkeltrick“: wie man Opa wird und dabei jung bleibt. Er bietet dabei nicht nur ein amüsantes Lesevergnügen, sondern wirft auch einen versöhnlichen Blick auf die Generationen, der Eltern und Großeltern einander näherbringt.

Kester Schlenz: Mensch, Opa! Mosaik, 240 Seiten, ISBN: 978-3-442-39457-9, 20 Euro.

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

Variante: LEICHT

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

223

Auflösung des Vormonats

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

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

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

Variante: MITTEL

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

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



Gibt's doch gar nicht, oder?

Heiligwerdung eines Bettlers

Die Wege des Herrn sind unergründlich. Unter den Kolonnaden des Petersplatzes übernachteten das ganze Jahr hindurch Obdachlose. Einer von ihnen war Burkhard Scheffler. In einer besonders kalten Novembernacht vor drei Jahren erfror der Deutsche in Rom. Nun aber kehrt der tote Bettler zurück: als Petrus auf einem Altarbild einer Nebenkirche des Petersdoms. Heiliger geht es kaum.



Foto: Hendrik Schmidt / picture alliance / dpa

Der Künstler Michael Triegel ergänzte den Marienaltar im Naumburger Dom durch ein Mittelteil. Auf diesem sind moderne Figuren zu sehen, darunter auch das Porträt eines Obdachlosen als Petrus.

Burkhard Scheffler stammte aus dem Ruhrgebiet und war früher einmal Ingenieur. Meist zog er mit einem Rucksack durch Rom, hatte eine Schirmmütze auf dem Kopf und trug dazu einen gewaltigen Bart.

„Der sieht aus wie Petrus“

Mit seiner charakteristischen Erscheinung fiel der Obdachlose einem Maler auf. Michael Triegel aus Leipzig hatte bereits den früheren Papst Benedikt XVI. porträtiert und sah Scheffler auf der Schwelle einer Kirche sitzen. „Ich habe sofort gedacht: Der sieht aus wie Petrus. Wenn du irgendwann einen Petrus für ein Bild brauchst – das ist dein Petrus.“ Scheffler willigte ein, sich malen zu lassen, und aus der Skizze entstand das Porträt „Römischer Bettler“.

Als Triegel dann den Auftrag bekam, für ein schwer beschädigtes Altargemälde ein neues Mittelteil zu malen, erinnert er sich an seine Begegnung mit dem Obdachlosen. Dieser ist nun inmitten anderer moderner Figuren auf goldenem Grund als Petrus mit roter Mütze zu sehen.

Weltkulturerbe in Gefahr

Das Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren wurde bereits im 16. Jahrhundert stark beschädigt. Der Altar gehört zum Naumburger Dom in Sachsen-Anhalt, den die UNESCO als Welterbe der Menschheit führt. Ebendiesem Titel drohte nach der Restaurierung des Altars die Aberkennung. Grund hierfür war nicht etwa Michael Triegels Abbildung eines Obdachlosen in Gestalt eines Apostels. Viel-

mehr bemängelte die Kulturorganisation, dass der Standort des neu gestalteten Mittelteils des Altars den Blick auf die Architektur des Doms beeinträchtigt.

Kirchenasyl für ein Gemälde

Nun wurde das Kunstwerk erst einmal nach Rom ausgelagert. Für die nächsten zwei Jahre steht es in der Kirche des Campo Santo Teutonico im Schatten des Petersdoms. Auf wundersam anmutenden Wegen hängt somit der von Michael Triegel gemalte Petrus mit Rauschebart dort, wo auch der erfrorene Obdachlose Burkhard Scheffler seine letzte Ruhe fand. Den Maler Triegel erfüllt diese Fügung mit Zuversicht: „Der liebe Gott wird sich dabei etwas gedacht haben.“ *jos/dpa*



Des Rätsels Lösung

Ratespiel im Geisterschloss (Ausgabe November, Seite 16)

Das gesuchte Lösungswort lautete „Gespenst“.

Schöne Bescherung (Fehlersuche, Seite 16)

Die Fehler sind auf dem Bild unten markiert.

Ein Fest für Pfadfinder (Denksport, Seite 17)

Die rote Linie im Bild zeigt den richtigen Pfad.



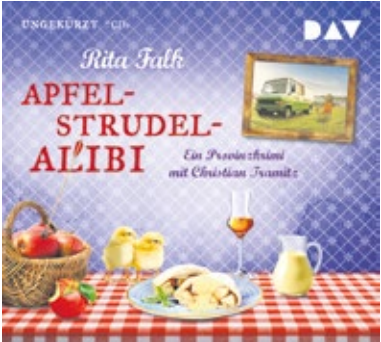
S	U	I	T	A	L	U
B	E	S	C	H	E	K
E	G	G	N	U	R	E
S	C	H	E	N	K	P
C	H	R	I	S	T	S
N	E	M	U	A	B	E
G	E	L	T	A	N	N

Mit spitzer Feder

Hörbuch Tipp

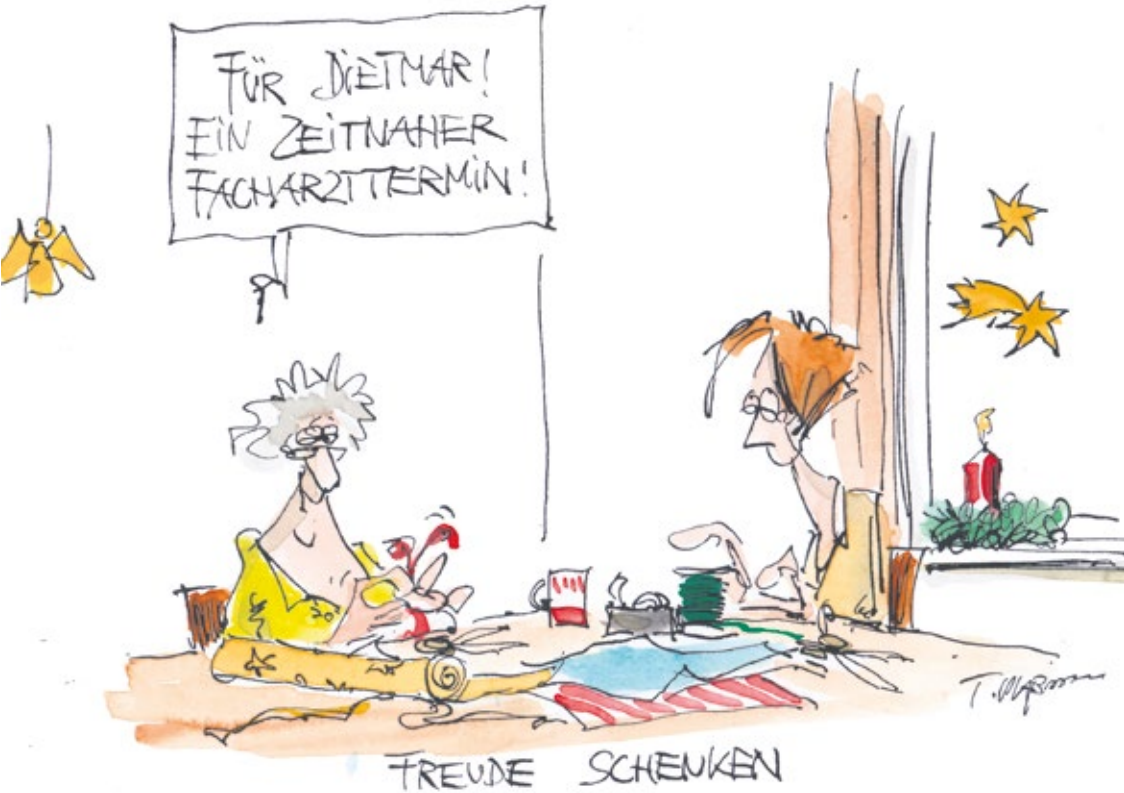
Apfelstrudel-Alibi

Als ob der Eberhofer Franz nicht schon Ärger genug hätte! Jetzt muss die „Susi-Maus“ sich auch noch als frischgebackene Bürgermeisterin wichtigmachen. Dabei hat er ganz andere Sorgen, nämlich einen waschechten Mordfall. Zumindest glaubt Richter Moratschek, dass seine geliebte Patentochter Letitia nicht von ganz allein in Südtirol vom Berg gestürzt ist. Auch dem Eberhofer kommt das spanisch vor – oder eher italienisch. Und so kraxelt er auf den Spuren des vermeintlichen Mordopfers in den Dolomiten herum. Und der Rudi, der muss derweil beim Hauptverdächtigen auf dem Campingplatz ermitteln, inkognito, versteht sich. Na, sauber!



Rita Falk: Apfelstrudel-Alibi. Ungekürzte Lesung mit Christian Tramitz. Der Audio Verlag, 7 CDs, ISBN: 978-3-7424-3627-6, 24 Euro.

Möchten Sie das Hörbuch gewinnen? Dann schreiben Sie uns mit dem Betreff „Apfelstrudel-Alibi“ per E-Mail an: verlosung@sovd.de oder gerne auch per Post an: SoVD, Redaktion, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Dezember.



ugs.: großer Krach, Lärm	Hotelboy	Hochherzigkeit	Eichenrindenprodukt	ugs.: plagen, quälen		süddt.: Topf, Schüssel	bereits als Nachlass erhalten		erbgleicher Nachkomme	politisches Gemeinwesen	maschinenlesbare Schrift		geruchtilgendes Mittel (Kurzw.)	unbewegl. Besitz (Haus u. Grund)		weibliche Brust																																																																																																																																																																																																																																																									
								8	Entwicklungsstufe																																																																																																																																																																																																																																																																
dt. Schauspieler (Mario)						Grillgitter				13	Neckarzufluss			6		Rauminhalt e. Schiffes in BRT																																																																																																																																																																																																																																																									
schlau, smart, raffiniert				7					ugs.: Lärm, Aufheben		früherer dt. TV-Musikpreis				14																																																																																																																																																																																																																																																										
			1			ugs.: sich abmühen	gefüllte Tortilla (mex. Küche)						Witwe von John Lennon (Yoko)																																																																																																																																																																																																																																																												
verblühen	an eine best. Stelle steuern		veraltet: Sünde, Frevel, Vergehen		Abwandlung, Variante			15		Halunke, schlechter Mensch			fries. Kurzform von Gertrud		Kellner																																																																																																																																																																																																																																																										
fast immer			11				gefeierte Künstlerin			Söldnertruppe																																																																																																																																																																																																																																																															
					äußere Schicht des Brotes	rechter Nebenfluss der Donau					2	Mittelmeerinsel Italiens			3																																																																																																																																																																																																																																																										
Stadt in Schleswig-Holstein		Schwertlilie		Republik in Ostafrika	5				Ort und Schloss i. Bodenseekreis			Rheinzufluss unterh. von Bonn																																																																																																																																																																																																																																																													
fest, unbeugsam						Kummer, Seelenschmerz	Himmelsgewölbe	Getreideunkraut								12																																																																																																																																																																																																																																																									
Bewohner der „Grünen Insel“				verwirrt		dt. Schauspielerin (Alexandra Maria)					Abk.: Bundesrepublik Deutschl.	AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS <table><tr><td>■</td><td>A</td><td>■</td><td>■</td><td>U</td><td>■</td><td>R</td><td>■</td><td>N</td><td>■</td><td>■</td><td>T</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>B</td><td>■</td><td>S</td><td>C</td><td>H</td><td>W</td><td>E</td><td>R</td><td>■</td><td>D</td><td>E</td><td>■</td><td>V</td><td>O</td><td>L</td><td>M</td><td>E</td></tr><tr><td>■</td><td>T</td><td>■</td><td>R</td><td>I</td><td>A</td><td>L</td><td>■</td><td>S</td><td>■</td><td>R</td><td>U</td><td>M</td><td>■</td><td>O</td><td>R</td><td>P</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>H</td><td>E</td><td>R</td><td>■</td><td>G</td><td>O</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td><td>■</td><td>K</td><td>■</td><td>S</td><td>O</td><td>G</td></tr><tr><td>V</td><td>I</td><td>A</td><td>■</td><td>A</td><td>G</td><td>I</td><td>L</td><td>■</td><td>I</td><td>■</td><td>S</td><td>A</td><td>R</td><td>T</td><td>■</td><td>R</td><td>E</td></tr><tr><td>■</td><td>B</td><td>■</td><td>C</td><td>■</td><td>R</td><td>U</td><td>H</td><td>E</td><td>P</td><td>■</td><td>O</td><td>L</td><td>■</td><td>R</td><td>■</td><td>N</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>R</td><td>E</td><td>P</td><td>A</td><td>R</td><td>A</td><td>T</td><td>U</td><td>R</td><td>■</td><td>D</td><td>L</td><td>■</td><td>O</td><td>H</td><td>E</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>A</td><td>N</td><td>I</td><td>S</td><td>■</td><td>F</td><td>P</td><td>■</td><td>B</td><td>A</td><td>H</td><td>■</td><td>A</td><td>M</td><td>A</td><td>S</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>D</td><td>■</td><td>Z</td><td>■</td><td>P</td><td>F</td><td>L</td><td>E</td><td>■</td><td>G</td><td>E</td><td>■</td><td>K</td><td>A</td><td>U</td><td>E</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>W</td><td>I</td><td>T</td><td>■</td><td>Z</td><td>E</td><td>■</td><td>I</td><td>■</td><td>E</td><td>I</td><td>■</td><td>N</td><td>■</td><td>G</td><td>■</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>K</td><td>O</td><td>E</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>I</td><td>D</td><td>■</td><td>O</td><td>L</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>A</td><td>B</td><td>■</td><td>R</td><td>E</td><td>■</td><td>I</td><td>S</td><td>■</td><td>E</td><td>R</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>K</td><td>L</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>I</td><td>S</td><td>■</td><td>T</td><td>■</td><td>R</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>G</td><td>■</td><td>■</td></tr><tr><td>■</td><td>L</td><td>A</td><td>■</td><td>T</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>N</td><td>■</td><td>T</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td><td>D</td><td>■</td><td>E</td><td>■</td></tr></table> Kavaliersdelikt (1-15)					■	A	■	■	U	■	R	■	N	■	■	T	■	E	■	■	B	■	S	C	H	W	E	R	■	D	E	■	V	O	L	M	E	■	T	■	R	I	A	L	■	S	■	R	U	M	■	O	R	P	■	■	E	■	H	E	R	■	G	O	T	E	N	■	K	■	S	O	G	V	I	A	■	A	G	I	L	■	I	■	S	A	R	T	■	R	E	■	B	■	C	■	R	U	H	E	P	■	O	L	■	R	■	N	■	■	R	E	P	A	R	A	T	U	R	■	D	L	■	O	H	E	■	■	A	N	I	S	■	F	P	■	B	A	H	■	A	M	A	S	■	■	D	■	Z	■	P	F	L	E	■	G	E	■	K	A	U	E	■	■	W	I	T	■	Z	E	■	I	■	E	I	■	N	■	G	■	■	■	K	O	E	■	E	■	I	D	■	O	L	■	■	■	■	■	■	■	A	B	■	R	E	■	I	S	■	E	R	■	■	■	■	■	■	■	K	L	■	E	■	I	S	■	T	■	R	■	E	■	G	■	■	■	L	A	■	T	■	E	■	N	■	T	■	E	■	D	■	E	■
■	A	■	■	U	■	R	■	N	■	■	T						■	E	■																																																																																																																																																																																																																																																						
■	B	■	S	C	H	W	E	R	■	D	E						■	V	O	L	M	E																																																																																																																																																																																																																																																			
■	T	■	R	I	A	L	■	S	■	R	U						M	■	O	R	P	■																																																																																																																																																																																																																																																			
■	E	■	H	E	R	■	G	O	T	E	N	■	K	■	S	O	G																																																																																																																																																																																																																																																								
V	I	A	■	A	G	I	L	■	I	■	S	A	R	T	■	R	E																																																																																																																																																																																																																																																								
■	B	■	C	■	R	U	H	E	P	■	O	L	■	R	■	N	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	R	E	P	A	R	A	T	U	R	■	D	L	■	O	H	E	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	A	N	I	S	■	F	P	■	B	A	H	■	A	M	A	S	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	D	■	Z	■	P	F	L	E	■	G	E	■	K	A	U	E	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	W	I	T	■	Z	E	■	I	■	E	I	■	N	■	G	■	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	K	O	E	■	E	■	I	D	■	O	L	■	■	■	■	■	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	A	B	■	R	E	■	I	S	■	E	R	■	■	■	■	■	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	K	L	■	E	■	I	S	■	T	■	R	■	E	■	G	■	■																																																																																																																																																																																																																																																								
■	L	A	■	T	■	E	■	N	■	T	■	E	■	D	■	E	■																																																																																																																																																																																																																																																								
Gewässer im Schwarzwald		4					schwäb. u. fränk. Höhenzug		9																																																																																																																																																																																																																																																																
						Südasiat	10																																																																																																																																																																																																																																																																		
Auslegung, Deutung, Version			Entwicklungstendenz (engl.)					Kfz-Z. Emden				0329																																																																																																																																																																																																																																																													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

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

Anzeige



Arbeiter-Samariter-Bund

Letzte Wünsche erfüllen!

Hilfe & spende jetzt!





Der Wunschewagen

Letzte Wünsche wagen

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

1. DEZEMBER 2025 A

APOTHEKEN

Mit Gewinnspiel

Umschau

Keine Lust auf Promille

Warum es unserer Gesundheit so guttut, auf Alkohol zu verzichten

Jetzt in Ihrer Apotheke vor Ort

Norovirus

So schützen Sie sich vor dem Magen-Darm-Infekt

Schöne Haut

Auf dem Prüfstand: Retter und Störner zur Gesichtsmassage

Dehnübungen

Mit diesen Profi-Tipps bleiben Sie beweglich

Kleiderkauf

Welche Chemikalien stecken im neuen Pullover?

Wissen, wie viel zu viel ist

Fakten, Erfahrungen und Impulse für optimale Entscheidungen.

APOTHEKEN

Umschau

Gesundheit hat einen Ort.

Sorgenfrei in der Weihnachtszeit

Mit zuzahlungsfreien Pflegehilfsmitteln zur Entlastung in der häuslichen Pflege

Hier Antrag anfordern

Haben Sie Fragen?

kontakt@mein-pflegeset.de

Kostenfrei anrufen

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

Weitere Infos unter

www.mein-pflegeset.de

So einfach gehts:

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

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

Nach § 40 SGB XI ab Pflegegrad 1*

meinPflegeset - ein Service von Praxis Partner

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

PRAXIS PARTNER

Praxis Partner GmbH

In den Fritzenstücker 9-11

65549 Limburg

kundenservice@praxis-partner.de

www.praxis-partner.de

1-2 Werktage

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BARS



BURGCAFÉ · EVENTS · LIVE-MUSIK · WELLNESS · FRISEUR



Spar-Luchs Special

Erlebnisse, Gaumenfreuden, Entertainment, Wellness im Harz

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

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum 01.01. bis 20.12.26

Kinder 5-15J stark ermäßigt. Kinder 0-4J kostenfrei.

je Erw.
im DZ

600,- €

Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Jetzt bis zu 45% Vorteil!

Sichern Sie sich zusätzlich **10% Sonderrabatt** mit Buchungscode **RITTERSCHLAG**

** auf alle Aufenthalte im Zeitraum 01.01. bis 22.12.26. Bei Direktbuchung mit dem Code „RITTERSCHLAG“ über die Online-Buchung auf unserer Website sowie per Telefon oder E-Mail. Aktion gültig bis 1. April 2026.

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



Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de

Bestell-Telefon: 073 34/96 540



Gedächtnis 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.

(72g = € 187,50 | € 166,67/kg)

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



Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus



Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!



Magnesium 400 supra-Kapseln

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

Hoch dosiert – nur 1 x täglich!

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



Erotisan-Manneskraft

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

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



Bio-Hagebutten-Pulver

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

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



Vitamin D3 2.000 I.E.

Vitamin D ist für viele Lebensfunktionen unentbehrlich und spielt eine wichtige Rolle für feste, stabile Knochen und Zähne, für ein vitales Immunsystem und eine gesunde Muskelfunktion. Im Winterhalbjahr kann es zu einer Unterversorgung mit Vitamin D3 kommen.

Best.-Nr. 209	150 Tabletten (50g = € 120,00/kg)	€ 6,00
ab 3 Packungen (50g = € 110,00/kg)		nur € 5,50



Grünlippmuschel-Kapseln

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

Best.-Nr. 805	150 Kapseln (88g = € 153,41/kg)	€ 13,50
Best.-Nr. 1850	300 Kapseln (178g = € 140,45/kg)	€ 25,00



Vitamin B12 Supra 200µg

Vitamin B12 spielt eine wichtige Rolle für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem sowie im Energiestoffwechsel des Menschen. Jede Tablette hochdosiert mit 200µg Vitamin B12.

Best.-Nr. 118	240 Tabletten (51g = € 127,45/kg)	€ 6,50
ab 3 Pack. (51g = € 116,67/kg)		nur € 5,95

Willkommens-GUTSCHEIN: 32

„Gutschein-Nummer auch telefonisch und online einlösbar!“

2-Monatsspackung *FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen!
Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **GRATIS** und **VERSANDKOSTENFREI***

Vitamin C + Zink Langzeit-Kapseln, 60 Stück

Für gesunde, vitale Abwehrkräfte!

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

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

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96046	Vitamin C + Zink Langzeit-Kps.	1	GRATIS	
*Mindestbestellwert € 10,-				

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz. Alle Informationen zu unseren Produkten und die AGB finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/sovd251232

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 Dittzenbach
Tel.: 073 34/96 540
Fax: 073 34/96 5444
Abteilung 32
www.kraeuterhaus.de



Erholung an der Ostsee

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

KURdirekt

8 Tage p.P. ab **€ 547,-**

IHR HOTEL: 3+ Aparthotel Nad Parseta

Lage: Das moderne Kurhotel liegt an der Altstadt von Kolberg, am Fluss Parseta. Die Strandpromenade erreichen Sie in ca. 30 Gehminuten.

Zimmer/Ausstattung: Die 86 Nichtraucher-Zimmer und -Apartments sind modern mit Dusche/WC, Föhn, Sat.-TV, Telefon, Kühlschrank, Wasserkocher, kostenfreiem Internetzugang (WLAN), Balkon und Safe (gg. Gebühr) ausgestattet. Zur weiteren Ausstattung gehören eine Rezeption, Safevermietung, Bademantelverleih (jeweils gg. Gebühr), drei Lifte, Restaurant und eine Bar.

Freizeit/Kur/Unterhaltung: Die Kur-Anwendungen erfolgen in den hauseigenen Behandlungsräumen. Im Hotel können Sie das kleine Schwimmbad (2 x 5 m, ca. 27°C), den Whirlpool (12-18 Uhr) sowie den Fitnessraum außerhalb der Anwendungszeiten kostenlos nutzen. Einmal in der Woche steht Ihnen zudem eine Salzgrotte zur Verfügung und gegen Gebühr eine finnische Sauna.



Außenansicht 3+ Aparthotel Nad Parseta



Zimmerbeispiel, 3+ Aparthotel Nad Parseta

- ### INKLUSIV-LEISTUNGEN
- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice*1
 - ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
 - ✓ 7/14/21x Übernachtung im 3+ Aparthotel Nad Parseta mit Halbpension
 - ✓ 1x Kuchenbuffett pro Woche
 - ✓ 15 Kur-Anwendungen*2 pro Woche, davon 2x Massage
 - ✓ 1x Salzgrotten-Nutzung pro Woche
 - ✓ Kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Whirlpool und Fitnessraum im Hotel
 - ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
 - ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung

TERMINE & PREISE 2026 p.P.			
Anreise: montags	8 Tage / 7 Nächte im DZ	Verl.-Woche	
S 31.10.; 07.11.*3	€ 547,-	€ 299,-	
A 17.10.; 24.10.	€ 597,-	€ 349,-	
B 11.04.; 18.04.; 25.04.; 02.05.; 09.05. 26.09.; 03.10.; 10.10.	€ 647,-	€ 399,-	
C 16.05.; 23.05.; 30.05.; 06.06.; 13.06.; 20.06.*3 12.09.; 19.09.	€ 697,-	€ 449,-	

Einzelzimmerzuschlag: € 154,-/Woche

Hinweise:

*1 Gültig für Zone 1 (PLZ 01-19; 39; 98-99) / Aufpreis für Zone 2 (PLZ 20-23; 27-38; 40-52; 55-65; 67-69; 95-97) € 50,- p.P. / Aufpreis für Zone 3 (PLZ 24-26; 53-54; 66; 70-94) € 150,- p.P.

*2 An polnischen Feiertagen entfallen die Anwendungen ersatzlos.

*3 Letzte Rückreise am 27.06.26 und 14.11.26.

➤ **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!

➤ **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.kurdirekt.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.kurdirekt.de/datenschutz

Reisecode: SOVD



Salzgrotte, 3+ Aparthotel Nad Parseta



Flusskreuzfahrt „Donauklassiker“

Begleiten Sie uns auf eine abwechslungsreiche Donau-Kreuzfahrt mit dem exklusiven 4++ Schiff **CELINA**. An Bord können Sie sich ganz entspannt zurücklehnen und die Aussicht auf vorbeiziehende Naturschönheiten, wie die weinselige Wachau genießen. Bei Ihren Landgängen erkunden Sie sehenswerte Metropolen, wie Wien, Budapest und Bratislava. Lassen Sie sich von der Vielfalt der lieblichen Donau verzaubern!

IHR REISEVERLAUF

Tag	Hafen	An	Ab
1	Abholung an Ihrer Haustür, Busreise nach Passau mit Möglichkeit (exkl.) zum abendlichen Spaziergang und Einschiffung.		23:30 Uhr
2	Linz (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zum Ausflug nach Steyr.	07:00 Uhr	18:00 Uhr
3	Wien (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zur Stadtrundfahrt/-gang.	08:30 Uhr	19:30 Uhr
4	Budapest (Ungarn) mit Möglichkeit (exkl.) zur Stadtrundfahrt/-gang.	12:00 Uhr	-
5	Budapest (Ungarn)	-	16:00 Uhr
6	Bratislava (Slowakei) mit Möglichkeit (exkl.) zum Stadtrundgang.	09:00 Uhr	18:30 Uhr
7	Pöchlarn (Österreich) mit Möglichkeit (exkl.) zur Besichtigung des Benediktinerstifts Melk.	12:30 Uhr	16:30 Uhr
8	Passau , Ausschiffung und Rückreise bis zu Ihrer Haustür.	08:30 Uhr	



Kabinenbeispiel, 4++ CELINA



Panorama-Salon, 4++ CELINA

- ### INKLUSIV-LEISTUNGEN
- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice
 - ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
 - ✓ 7x Übernachtung an Bord der 4++ **CELINA** und Kreuzfahrt gemäß Reiseplan
 - ✓ **Vollpension an Bord**
 - ✓ Freie Nutzung der kostenfreien Bord-Einrichtung
 - ✓ Freie Teilnahme am Unterhaltungsprogramm an Bord
 - ✓ **Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung**
 - ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren*2
 - ✓ Kofferservice zwischen Anlegestelle und Kabine bei Ein- und Ausschiffung

TERMINE & PREISE 2026 p.P.

in 2-Bett-Kabine	2-Bett Hauptdeck (HDG)	2-Bett Mitteldeck (MDG)	2-Bett Oberdeck (ODG)
Abfahrtstermine: montags			
A 23.03.26*3; 30.03.26 26.10.26	€ 1.177,- statt € 1.277,-	€ 1.507,- statt € 1.607,-	€ 1.807,- statt € 1.907,-
B 06.04.26; 13.04.26 05.10.26; 12.10.26; 19.10.26*3	€ 1.277,- statt € 1.377,-	€ 1.627,- statt € 1.727,-	€ 1.927,- statt € 2.027,-
C 04.05.26 06.07.26 27.07.26*3; 03.08.26; 10.08.26; 17.08.26; 24.08.26 18.09.26*3	€ 1.377,- statt € 1.477,-	€ 1.727,- statt € 1.827,-	€ 2.077,- statt € 2.177,-
D 11.05.26*3 01.06.26; 08.06.26 29.06.26	€ 1.477,- statt € 1.577,-	€ 1.777,- statt € 1.877,-	€ 2.177,- statt € 2.277,-

- ### ZUBUCHBARE LEISTUNGEN p.P.
- Aufpreis **Abendlicher Spaziergang in Passau***4 (nur vorab buchbar): € 39,-
 - Aufpreis **Ausflugspaket** (Stadtrundfahrt/-gang Wien, Budapest, Bratislava & Ausflüge Linz, Benediktinerstift Melk): € 199,-
 - Aufpreis **Getränkepaket**: € 224,-
 - Zuschlag für **Kabinen zur Alleinbenutzung**: 30%-90%
 - Weitere **Kabinenkategorien** auf Anfrage.

Hinweise:

*1 Bei Buchung bis zum 23.12.2025 erhalten Sie bis zu € 100,- Frühbucher-Ermäßigung auf Ihre Reise.

*2 Ausgenommen ggfs. anfallende regionale Passagiergebühren und kommunale Abgaben.

*3 **Single-Spezial:** Zuschlag für Kabinen zur Alleinbenutzung um 50% reduziert (begrenztes Kontingent).

*4 **Mindestteilnehmerzahl:** 25 Personen

➤ **Routenänderungen** vorbehalten.

➤ **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert.

➤ **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters (Einsicht möglich unter: www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog). Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Unsere Datenschutz-Bestimmungen finden Sie unter: www.reise-koenig.de/datenschutz

Reisecode: SOVD



Ihre Reiseroute

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

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

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

info@reise-koenig.de



Vorsorge für den Trauerfall.

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

Sterbevorsorge

- Sterbegeld von 1.000 bis 15.000 Euro
- Individueller Rundumschutz in drei Tarifvarianten
- Mitgliedervorteil 3% Beitragsrabatt und attraktive Extraleistungen

Haben Sie Interesse? Dann wenden Sie sich an uns:

ERGO Beratung und Vertrieb AG,
Vertriebskooperationen (BDK2HH)
Überseering 45, 22297 Hamburg
Tel 0800 3746-925 (gebührenfrei)
Mail: koop-sozialverbaende@ergo.de



Mehr darüber erfahren Sie unter:
www.ergo.de/vereine-und-verbaende

ERGO

Einfach, weil's wichtig ist.

HEIDEHOTEL
BAD BEVENSEN

In der Lüneburger Heide

Entspannen Sie in der herzlichen Atmosphäre des Heidehotels Bad Bevensen mit Restaurant, Kaminbar, Sauna, Garten und eigenem Waldstück mit rollstuhlgerechtem Rundweg.

Egal ob Rollifahrer oder Fußgänger, ob jünger oder älter, Einzelreisender oder kleine Gruppe, bei uns sind Sie auf das Herzlichste willkommen.

Die
barrierefreien
Hotels

Ideal für
Einzelreisende,
Familien &
Gruppen

Das Heidehotel Bad Bevensen und das Seehotel Rheinsberg sind zwei vollständig barrierefreie Hotels in landschaftlich einzigartigen Regionen Deutschlands.

Ausgestattet mit vielen kostenfreien Hilfsmitteln sind sie ideale Ziele für Gruppenreisen, Tagungen, Feiern und natürlich Ihren individuellen Urlaub.

SEEHOTEL
RHEINSBERG

In der Brandenburgischen Seenplatte

Erleben Sie die Gastfreundschaft des Seehotels Rheinsberg in der Brandenburgische Seenplatte – mit dem Grienericksee direkt vor dem Hotel und dem Schloss Rheinsberg mit seiner Kammeroper in unmittelbarer Nähe. Liebevoll restaurierte Kulturdenkmäler und die Naturschönheiten Brandenburgs laden Sie zum Entdecken, Staunen und Verweilen ein.

Heidehotel Bad Bevensen der FDS Hotel gGmbH
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen, Telefon: 05821 959 111
E-Mail: info@heidehotel-bad-bevensen.de
www.heidehotel-bad-bevensen.de

Urlaub für Alle

Die
barrierefreien
Hotels
FDS HOTEL GROUP

Seehotel Rheinsberg der FDS Hotel gGmbH
Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg, Tel.: 033931 344 552
E-Mail: meeting@seehotel-rheinsberg.de
www.seehotel-rheinsberg.de

Wechseln Sie zum E-Paper!

- > **schneller bei Ihnen als im Postversand**
- > **enthält alle Landesbeilagen**
- > **für Tablets und Smartphones**
- > **schont die Umwelt**

Der kürzeste Weg geht über das Smartphone. Dazu einfach den QR-Code-Scanner öffnen und über den Code halten. Den nun erscheinenden Link tippen Sie an. Wenn auf Ihrem Gerät noch kein Scanner installiert ist, finden Sie diesen im AppStore oder bei Google Play. Sie können sich auch direkt über die Website ummelden: www.sovd.de/e-paper

Foto: Miljan Živković / Adobe Stock; Collage: SoVD

Scan mich!



Jedes 5. Mitglied liest bereits digital

SoVD-Mitglied Manuela Bunde setzt sich für Menschen mit geringem Einkommen ein

Hilfe für Menschen in Not

Lebensmittel retten und anderen helfen

In Seevetal ist „Food Day“

In den SoVD trat Manuela Bunde ein, weil sie etwas verändern wollte. Schließlich, sagt sie, sei es ihr wichtig, selbst mit anzupacken. Vor zwei Jahren rief sie die Initiative „Food Day Seevetal“ ins Leben. Diese hilft Menschen, die mit wenig Geld auskommen müssen. Mit ihren Plänen stieß Manuela Bunde anfänglich auf vereinzelte Widerstände. Doch die, so Bunde im Gespräch mit der SoVD-Zeitung, hätten sie erst recht darin bestärkt, weiterzumachen. Geholfen habe ihr dabei vor allem ein Motto: „Hartnäckige Höflichkeit hilft“

Seevetal ist eine Gemeinde im niedersächsischen Landkreis Harburg und grenzt südlich an Hamburg. Die Region bietet viel Natur und landschaftliche Schönheit. Und doch kommt Armut hier ebenso vor wie anderswo auch. Manuela Bunde weiß das – hinnehmen will sie das aber noch lange nicht. Es ärgert sie, wenn in der Politik von „Leistungsmissbrauch“ oder „Faulenzern“ die Rede ist. Denn in ihrem Alltag erlebt sie eher das Gegenteil: „Ich glaube, viele Menschen haben einfach eine Hemmschwelle, Hilfe anzunehmen. Die sitzen allein zu Haus und wissen gar nicht, wie sie über die Runden kommen sollen.“

Zum Food Day, erzählt die Seevetalerin, kämen oftmals Rentner*innen und alleinerziehende Frauen mit Kindern. Ein Schicksal ist Bunde dabei besonders in Erinnerung geblieben: „Wir hatten hier eine ältere Dame, die in den Mülleimern nach Pfandflaschen suchte. Sie erzählte dann, dass sie ab Mitte des Monats nur noch Toastbrot

essen würde, damit ihre Rente noch für die Miete reicht.“ Ganz furchtbar habe Manuela Bunde das damals gefunden. Mit Hilfe aus der Gemeinde organisierte

sie daher einen Mietzuschuss für die Dame, der es inzwischen glücklicherweise besser geht. Als „Lieblings-Oma“ kommt die Frau weiterhin gerne zum Food Day.

Anfangen hat es mit der Rettung und Verteilung von Lebensmitteln in Seevetal vor zwei Jahren. Damals waren es vor allem Geflüchtete, die bereitwillig Spenden an Bedürftige verteilten. Auf diese Weise baute die Initiative nicht nur Barrieren ab, sondern sorgte gleichzeitig auch für Integration. Denn ihre Zuverlässigkeit und ihr Engagement halfen den Ehrenamtlichen dabei, in Deutschland Fuß zu fassen und sich auf reguläre Jobs zu bewerben. Nicht ohne Stolz blickt Manuela Bunde deshalb auf ihre „Jungs und Mädels der ersten Stunde“ zurück. Heute, so sagt sie, seien alle von ihnen in Lohn und Brot.

Der „Food Day“ (auf Deutsch „Essenstag“) ist eine ehrenamtliche Initiative, die sich an Menschen mit geringem Einkommen richtet. Sie funktioniert nach dem Prinzip der Tafeln und soll bedürftige Bürger*innen der Gemeinde Seevetal unterstützen. Zu diesem Zweck sammelt Food Day Seevetal gespendete Lebensmittel und Drogerieprodukte, um sie einmal im Monat zu verteilen.

Wer mit seinem Einkommen unter einer bestimmten Grenze liegt, zeigt beim ersten Besuch einen entsprechenden Nachweis vor. Für den symbolischen Betrag von zwei Euro können berechnete Seevetaler*innen dann ihren Einkaufskorb mit vorhandenen Waren füllen. Diese stammen zum einen aus Spenden von Privatleuten und Firmen, zum anderen aus geretteten Lebensmitteln des örtlichen Supermarktes. Damit will der „Food Day“ neben der Unterstützung Bedürftiger auch ein Zeichen gegen Verschwendung setzen.



Foto: Food Day Seevetal

Manuela Bunde (re.) und ihr Team von Food Day Seevetal sorgen lieber für volle Kühlschränke als für volle Mülleimer.

Impressum

SoVD – Soziales im Blick erscheint jeweils zum Monatsanfang (11 Ausgaben/Jahr). Herausgeber ist der Sozialverband Deutschland e.V., Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Vorstand: Michaela Engelmeier, Sandra Fehlborg. Der SoVD ist eingetragen beim Amtsgericht Berlin-Charlottenburg mit der Vereinsregisternummer VR 20029 B.

Redaktion: Veronica Sina (Redaktionsleitung, verantw./veo), Joachim Schöne (Stellv./jos), Eva Lebenheim (ele), Sebastian Triesch (str), Brigitte Grahl (bg), Denny Brückner (Druckvorstufe), Nancy Gühne (Redaktionsassistentin). E-Mail: redaktion@sovde.de

Werbung: Veröffentlichte Anzeigen oder enthaltene Werbeeinlagen stellen keine Empfehlung des SoVD für Produkte oder Dienstleistungen dar.

Gewinnspiele: Der Bezug von „Soziales im Blick“ ist an eine Mitgliedschaft im SoVD gebunden. Zur Teilnahme an Verlosungen oder Gewinnspielen sind ausschließlich SoVD-Mitglieder berechtigt; Mitarbeitende der Bundesgeschäftsstelle sind davon ausgeschlossen. Anspruch auf einen Gewinn besteht nicht.

Anzeigenverwaltung: Agentur Neun GmbH, Pforzheimer Straße 132, 76275 Ettlingen,

Telefon: 07243 / 53 90 123 oder 0176 / 47 12 98 86 (mobil), E-Mail: sovde@agenturneun.de.

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

Auflage: Die verbreitete Auflage wurde von der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern e.V.

(IWW) geprüft. Sie betrug im 3. Quartal 2025 insgesamt 359.039 Exemplare. Zudem erhielten die vorliegende Ausgabe nach Verlagsangabe 86.607 Personen als E-Paper.

Datenschutz: Der SoVD verarbeitet personenbezogene Daten auf der Grundlage gesetzlicher Regelungen oder erteilter Einwilligungen. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.sovde.de/kontakt/datenschutz.

