Landesgeschäftsstelle
Implerstr. 55 · 81371 München
Tel. (089) 53 05 27 · Fax (089) 54 37 91 06
E-Mail: info@sovd-bayern.de · www.sovd-bayern.de

Aktionsbündnis „Sozialstaat ist Zukunft“ demonstrierte gegen Sozialabbau

Sozialstaat stützt Demokratie!

Am 13. Juli bekam die Bavaria in München wieder Besuch: Gewerkschaften und Sozialverbände protestierten vor ihr. Der DGB Bayern hatte zu seiner Kampagne „Sozialstaat ist Zukunft“ ein Bündnis aus 25 Verbänden und Gewerkschaften aus Bayern eingeladen, um Geschlossenheit zu demonstrieren.

Neben dem DGB Bayern sind unter anderem die IG Metall, ver.di, der Paritätische Wohlfahrtsverband, der Bayerische Jugendring, die Sozialverbände Awo, VdK und SoVD sowie Caritas und Diakonie Teil des Aktionsbündnisses.

Der Vorsitzende des DGB Bayern, Bernhard Stiedl, warnte auf der Theresienwiese in München vor einem großen Sozialstaatsabbau: „Wir wehren uns gegen den Mythos, der Sozialstaat sei nicht mehr bezahlbar.“ Er forderte, neben klugen Strukturreformen müsse „extremer Reichtum“ in Deutschland mehr Verantwortung übernehmen.

V. li.: Landesbeauftragte Heike Sommerauer-Dörzapf mit Meta Günther.

Sven Göpel, Vorsitzender der Freien Wohlfahrtspflege Bayern, sagte: „Die öffentliche Hand muss die Mittel bereitstellen, damit soziale Versorgung in diesem Land tragfähig aufgestellt ist.“ Er erlebe, wie soziale Angebote gekürzt würden, Beratungsstellen schlössen, Kitas zu wenig Personal hätten und, Pflegeeinrichtungen ums Überleben kämpften.

Der Präsident des Bayerischen Jugendrings, Philipp Seitz, meinte: „Wenn wir heute am Sozialstaat sparen, zahlen wir morgen einen deutlich höheren Preis – gesellschaftlich demokratisch, ökologisch und wirtschaftlich.“

Die SoVD-Landesvorsitzende Meta Günther erinnerte: „Sozialstaat ist Demokratie. Die Sozialverbände haben nach dem Zweiten Weltkrieg mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit eine stabile Demokratie aufgebaut, die bis heute nachwirkt. Wir müssen den Sozialstaat schützen, damit unsere Demokratie nicht verloren geht!“ Sie forderte alle auf, sich an der DGB-Demonstration am 26. September in Nürnberg zu beteiligen.

Vor der Bavaria rollten die Demonstrant*innen ihre Slogans und Forderungen auf.

Feierlicher Empfang zur Gründung der Stadt München

Forderungen vorgetragen

Anlässlich des 868. Stadtgründungstages hatte der neue Münchner Oberbürgermeister Dominik Krause zu einem Stehempfang im Prunkhof des Neuen Rathauses eingeladen. Auch die SoVD-Landesvorsitzende Meta Günther war dabei.

Nachdem die Landesgeschäftsstelle in München schon vorher ein Gratulationsschreiben an den neuen Oberbürgermeister geschickt hatte, nutzte Meta Günther bei dem Empfang die Möglichkeit, Dominik Krause (Grüne) persönlich zu seinem Wahlerfolg zu gratulieren. Er hielt eine eindrucksvolle Rede, in der er mit engagierten und eindringlichen Worten für Demokratie und Rechtsstaat warb. Er plant für München 50.000 neue Wohnungen zu schaffen, den Ausbau von U-Bahn und Tram, sichere Radwege und für Klimaschutz, Digitalisierung und mehr zu sorgen.

Meta Günther mit Oberbürgermeister Dominik Krause.

In Anlehnung an seine Pläne sprach die Landesvorsitzende ihn auf die Dringlichkeit für barrierefreie Wohnungen für Menschen mit Behinderungen an und erwähnte, wie wichtig es sei, auch für alleinerziehende Mütter Sozialwohnungen bereitzustellen. Aus ihrer langjährigen Tätigkeit für den SoVD kennt sie die Sorgen der Mitglieder gerade in diesen Probemfeldern.

Oberbürgermeister Krause wird sich das Anliegen zu Herzen nehmen und verwies auch an die Dritte Bürgermeisterin Verena Dietl (SPD-Fraktionsvorsitzende), die für Sozialaufgaben im Rathaus zu München zuständig ist.

Empfang der bayerischen SPD-Fraktion anlässlich der Verleihung des Europapreises an Julia Nawalnaja

Eine mutige Kämpferin für Menschenrechte

Landesvorsitzende Meta Günther nahm an der Verleihung des Europapreises der SPD-Landtagsfraktion am 29. Juni teil. Ausgezeichnet wurde die russische Bürgerrechtlerin Julia Nawalnaja für ihren mutigen Widerstand gegen das autoritäre russische Regime und ihren Einsatz für Menschenrechte.

Seit 2018 verleiht die SPD-Landtagsfraktion ihren Europapreis an Persönlichkeiten, die sich in besonderer Weise um die europäische Idee und die Werte der Europäischen Union verdient gemacht haben.

Holger Grießhammer, MdL, Vorsitzender der SPD-Fraktion im Bayerischen Landtag, würdigte Nawalnaja als „Leitfigur eines demokratischen Aufbruchs, die für ein besseres, neues freies und gerechtes Russland kämpft“. Nach dem gewaltsamen Tod ihres Mannes Alexej Nawalny vor zwei Jahren hat sich Nawalnaja nicht zurückgezogen, sondern führt den Kampf gegen Putins autoritäres Regime unbeirrt fort.

Die Laudatorin des Abends, Dr. Katharina Barley (SPD), Vizepräsidentin des Europäischen Parlaments, setzt sich seit Jahren auf europäischer Ebene für Demokratie, Rechtsstaat und ein starkes, solidarisches Europa ein. In ihrer Lobrede sagte sie: „Wir leben in Zeiten, in denen die Demokratie von innen und außen unter Druck steht. Jetzt ist es umso wichtiger, Persönlichkeiten zu ehren, die demokratische Werte nicht nur leben, sondern sie Tag für Tag verteidigen. Dies gilt in besonderer Weise für Menschen wie Julia Nawalnaja. Unter Einsatz ihrer Freiheit und ihres Lebens kämpft sie für die Menschen in Russland. Trotz der Ermordung ihres Mannes Alexej entscheidet sie sich jeden Tag erneut für diesen Weg. Das verdient unseren größten Respekt.“

Die Preisträgerin Julia Nawalnaja sagte: „Ich glaube, dass Russland nicht nur aufgrund einer gemeinsamen Geschichte, sondern auch durch grundlegende Werte mit Europa verbunden ist und sich auf eine Zukunft zubewegen muss, die auf Demokratie, Menschenrechten und Rechtsstaatlichkeit basiert. Ich werde mich weiterhin für ein freies und friedliches Russland einsetzen und bin Europa dankbar, dass es zu diesen Werten steht und diejenigen unterstützt, die sie verteidigen.“

Für die musikalische Umrahmung des Europapreis-Empfanges sorgten die aus der Ukraine stammenden Pianisten Milana Chernyavska und Oleksandr Fediurko.

V. li.: Preisträgerin Julia Nawalnaja, Holger Grießhammer und Dr. Katharina Barley.

V. li.: Meta Günther, Landesfrauenratspräsidentin Monika Meier-Pojda und Julia Nawalnaja.

Schließzeit September

Die Landesgeschäftsstelle ist bis zum 6. September vor Ort nicht besetzt. Telefonisch ist sie aber weiterhin in dieser Zeit unter Tel.: 089 / 53 05 27 montags bis donnerstags von 9 bis 12 Uhr erreichbar.

Medizinischer Notfall

Die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Bayern informiert: Eine Ersteinschätzung mit Arzttermin gibt es online unter: https://patientennavi.116117.de oder über Tel.: 116 117.

Wenn eine Dringlichkeit festgestellt wird, kann die*der Hilfesuchende direkt einen Akuttermin buchen, sofern es sich um eine Fachrichtung handelt, die einen Überweisungscode benötigt. Das sind prinzipiell alle, außer:

- Haus- und Kinderärzt*innen
- Gynäkolog*innen
- Augenärzt*innen
- Psychotherapeutische Akutsprechstunde

Mit dem abgebildeten QR-Code kommt man direkt auf die Seite der KV Bayern mit allen erforderlichen Informationen (www.bereitschaftsdienst-bayern.de).

V. li.: Maria Wendler, Uwe Schewe, Günther Ruckdäschel (SoVD) und Antje Seiß.

Sommeraktivitäten im Ortsverband Michelau

Zusammenarbeit geplant

Vor den Sommerferien war der Ortsverband umtriebig wie eh und je. Neben der monatlichen Sprechstunde richtete er ein Bezirksverbandstreffen aus, holte eine Veranstaltung nach und knüpfte Kontakte zum IVfG Michelau.

Am 6. Juni war der Ortsverband Michelau Gastgeber der Bezirksversammlung Oberfranken im MehrGenerationenHaus. Vorsitzender Günther Ruckdäschel begrüßte den Bezirksvorstand herzlich. Danach wurde bis zum Mittag rege über die Neuerungen in der Satzung für die nichtselbstständigen Landesverbände diskutiert. Ab 13 Uhr schloss sich dann der 5. Sozialsprechtag des Ortsverbandes an. Ruckdäschel und Dr. Josef Haas konnten zwei Mitglieder beraten. Gegen 14 Uhr wurde dann die Mutter-Vatertagsveranstaltung nachgeholt. 16 Mitglieder erschienen dazu.

Am 12. Juni besuchte der Vorsitzende den Vortrag des Interdisziplinären Verbandes für Gesundheitsberufe (IVfG) in Michelau. Es ging um Depressiva und das Absetzen der Medikamente. Ruckdäschel und die anwesenden Vertreter*innen des IVfG verabredeten eine zukünftige Zusammenarbeit.

Glückwünsche

Es ist selten für etwas im Leben zu früh
und niemals für etwas zu spät.

Oskar Kokoschka

Der Landesvorstand und die Mitarbeiter*innen des Landesverbandes Bayern gratulieren allen Mitgliedern, die im September Geburtstag feiern, recht herzlich und wünschen ihnen viel Gesundheit.

Aus technischen Gründen können leider keine einzelnen Geburtstage aufgeführt werden.

Bayerischer Landesverband der Gehörlosen fordert Entschuldigung von Regierung

Gebärdenverbot aufarbeiten

Der Landesverband Bayern der Gehörlosen e. V. (LVBYGL) hat seine offizielle Stellungnahme zur parlamentarischen Aufarbeitung des historischen Gebärdensprachverbots und der systematischen Sprachdeprivation im bayerischen Schulwesen vorgelegt.

Anlass ist der einstimmige Beschluss des Bayerischen Landtags vom 21. Mai zur Durchführung eines Fachgesprächs im zuständigen Ausschuss. Der LVBYGL fordert eine lückenlose historische Aufarbeitung sowie weitreichende sozialpolitische Konsequenzen im Freistaat.

Das schmerzhafte Erbe des Oralismus

Über Jahrzehnte hinweg wurde gehörlosen Kindern an bayerischen Schulen der Gebrauch der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Androhung und Anwendung physischer und psychischer Gewalt verboten. Der DGB-Abschlussbericht vom Januar belegt die verheerenden, lebenslangen gesundheitlichen und kognitiven Folgeschäden dieses Sprachentzugs Dass diese Praxis Unrecht war, bestätigen der ICED-Weltkongress in Vancouver 2010 sowie die historische Entschuldigung des Berufs- und Fachverbandes Hören und Kommunikation e. V. (BDH) vom 25. April.

Scharfe Kritik an der Staatsregierung – Hamburg und Hessen als Vorbilder

Der LVBYGL kritisiert die defensive Haltung der bayerischen Staatsregierung in ihrer Antwort vom 11. März diesen Jahres, mit der sie eine Aufarbeitungspflicht zurückwies. Dass es anders geht, zeigen Hamburg, das sich im Juli 2025 offiziell entschuldigte, und Hessen, das nach einer historischen Landtagsdebatte am 20. Mai die Beratungsförderung verdoppelte und Anpassungen des Gehörlosengeldes ankündigte.

Die sechs Kernforderungen für das Fachgespräch:

1. Offizielle politische Entschuldigung: Der Landtag und die Staatsregierung müssen das erlittene Leid und Unrecht an bayerischen Schulen förmlich anerkennen.
2. Historische Aufarbeitungsstudie: Finanzierung eines unabhängigen Forschungsprojekts zur Sonderschulgeschichte in Bayern unter Einbezug der Deaf Studies.
3. Sitz im Landesbehindertenrat: Ein eigener, vollwertiger Sitz für eine kompetente, gehörlose Fachperson des LVBYGL gemäß UN-BRK statt einer stellvertretenden Vertretung („Nichts über uns ohne uns“).
4. Verdoppelung der Beratungsförderung: Sofortiger Ausbau der psychosozialen Beratungsstellen zur Bewältigung von Traumata und Isolation.
5. Sofortige Einführung des bayerischen Gehörlosengeldes: Gesetzliche Einführung des bayerischen Gehörlosengeldes zum Ausgleich wirtschaftlicher Benachteiligungen.
6. Bimodal-bilinguale Bildung: Verpflichtende, flächendeckende Verankerung der DGS als gleichwertige Unterrichts- und Kommunikationssprache an allen Förderzentren Hören und Kommunikation.

Quelle: Landesverband Bayern der Gehörlosen e. V..

Foto: JuanCi Studio / Adobe Stock

Lange Zeit war es gehörlosen Kindern streng verboten, in der Schule Gebärdensprache zu benutzen. Das hat viele Betroffene traumatisiert.

Sozialberatung

Foto: sester1848 / Adobe Stock

Terminabsprache bitte über den Landesverband Bayern, Implerstraße 55, 81371 München, Tel.: 089 / 53 05 27.

Rechtsschutzbüro Nürnberg: Trödelmarkt 27–29, 90403 Nürnberg, montags–donnerstags, 9–11 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung. Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-bayern.de.

Kümmererstelle Coburg: nach telefonischer Absprache, Ansprechpartnerin: Barbara Hölzel, Tel.: 0170 / 52 73 691, E-Mail: barbarahoelzel@freenet.de.

Kümmererstelle Coburg-Lautertal: nach telefonischer Absprache, Ansprechpartnerin: Barbara Hölzel, Tel.: 0170 / 52 73 691 (mobil) oder E-Mail: barbarahoelzel @freenet.de.

Sozialberatung in Ebensfeld: Ansprechpartner: Dr. Josef Haas, Tel.: 09543 / 53 49, E-Mail: dr.josef.haas@web.de.

Sozialberatung in Michelau: jeden ersten Samstag im Monat, 13.30–14.30 Uhr, Mehrgenerationenhaus, Schneyerstraße 17, Ansprechpartner: Günther Ruckdäschel, Tel.: 09571 / 83 585.

Kümmererstelle in der Oberpfalz / Weiden: Beratung nur telefonisch oder per E-Mail, Kontakt siehe Oberfranken / Bayreuth.

Kümmererstelle in Oberfranken / Bayreuth: Ansprechpartner: Dr. Josef Haas, Tel.: 09543 / 53 49, E-Mail: dr.josef.haas@web.de.

Sozialberatung in Mitterteich, Ingolstadt und Tirschenreuth Kümmererstelle Pegnitz, Roth und Schwabach: Die Terminvereinbarung zur telefonischen Sozialberatung erfolgt unter Tel.: 089 / 53 05 27.

Für sonstige Fragen steht die Landesgeschäftsstelle in München unter derselben Telefonnummer zur Verfügung.

Foto: lorenzophotoprojects / Adobe Stock

Wer mit dem Fahrrad in die Bahn steigt, sollte vorher gut planen. Oft sind die Abteile überfüllt.

ADFC rät zu guter Planung und gibt Tipps

Mit dem Fahrrad im Fernverkehr unterwegs

Mit Fahrrad und Bahn an den See, ins Umland oder in den Radurlaub: Eigentlich eine perfekte Kombination. Doch fehlende Stellplätze und unsichere Mitnahmemöglichkeiten machen gute Planung nötig.

Es bietet sich an, mit dem Fahrrad und der Bahn Ausflüge mit der Familie an den See oder für Radtouren in die Umgebung zu kombinieren. Doch ob Fern- oder Nahverkehr: Die Fahrradmitnahme in der Bahn bleibt mitunter ein Risiko. Der ADFC gibt Tipps, wie die Reise gelingen kann – und wann man besser mehrgleisig plant.

Den Fahrradplatz vorab buchen: Im Fernverkehr – also in ICE-, IC- und EC-Zügen mit Fahrradmitnahme – muss der Platz für das Fahrrad vorab gebucht werden. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig seine Reise zu planen und einen Fahrradplatz zu reservieren. Dazu gibt man in der App der Deutschen Bahn unter „Reisende" das Fahrrad als Zusatz ein. Damit sind dann nur noch Züge mit einem freien Fahrradplatz buchbar.

Umstiege vermeiden: Wenn es geht, sollte man immer eine Direktverbindung wählen, auch wenn diese eventuell länger dauern sollte. Denn ein Zugwechsel ist immer mit einem Risiko verbunden: Klappt die Verbindung? Gibt es einen funktionierenden Aufzug zum nächsten Gleis? Wenn ein Umstieg nötig ist, sollte genügend Zeit als Puffer eingeplant werden, falls die vorherige Verbindung Verspätung hat. Dafür lässt sich in der DB-App die bevorzugte Umsteigezeit einstellen.

Das Gewicht des Fahrrads beachten: Pedelecs können unter Umständen mehr als 30 Kilo wiegen. Viele Fernverkehrszüge sind nur über Stufen zugänglich. Die Fahrräder müssen selbstständig ins Fahrradabteil gehoben werden können. In manchen Zügen müssen die Räder außerdem aufgehängt werden. Auch das kann bei einem 30-Kilo-Fahrrad schwer werden.

Mit einem Plan B fahren: Leider kommt es häufiger vor, dass Züge komplett ausfallen oder Umstiege nicht erreicht werden. Der reservierte Fahrradstellplatz ist an den gebuchten Zug gekoppelt. Ein Ersatzplatz für das Fahrrad im nächsten Zug steht nicht automatisch zur Verfügung, sondern muss selbst gebucht werden. Da Fahrradstellplätze hier aber häufig ausgebucht sind, könnte ein Plan B darin bestehen, auf den Nahverkehr auszuweichen. Der ADFC fordert deshalb eine deutliche Aufstockung der Fahrradstellplätze im Fernverkehr.

Das Klapprad, Leihfahrrad vor Ort oder das Fahrrad versenden: Wem das alles zu kompliziert und mit zu großen Risiken behaftet ist, kann sich nach Alternativen umschauen. Klappräder gelten zusammengeklappt nicht als Fahrrad, sondern als Gepäck. In vielen Orten lassen sich Leihfahrräder mieten. Wer auf sein eigenes Rad nicht verzichten möchte, kann prüfen, ob sich das Fahrrad rechtzeitig an den Zielort verschicken lässt. *Quelle: ADFC*

Verbraucherzentrale Hessen gibt Tipps zu Wechseldienstleistern bei Strom und Gas

Bequem – aber auch lohnend?

Sogenannte Wechseldienstleister oder Tarifoptimierer versprechen einen bequemen Weg zu immer günstigen Gas- und Stromtarifen. Wer diesen Komfort wählt, muss aber meist Abstriche bei der Ersparnis machen. Die Verbraucherzentralen erklären Ihnen, worauf Sie achten sollten.

Wechseldienstleister versprechen eine sogenannte Tarifoptimierung - also die regelmäßige Überprüfung der Energielieferverträge ihrer Kund*innen. Sie schließen die Tarife auch direkt ab und kündigen Ihren bisherigen Vertrag. Das bietet zwei Vorteile:

- Komfort: Wer seinen Vertrag ohnehin nie selbst wechseln würde, profitiert davon, dass der Dienst das übernimmt.
- Ersparnisse: Da sich fast immer ein günstigerer Tarif finden lässt, sparen Kund*innen in der Regel.

Verdient der Dienstleister an der Ersparnis mit, bleibt am Ende weniger für Sie übrig. Würden Sie denselben Tarif in Eigenregie wechseln, könnten Sie mehr sparen. Andere Dienstleister finanzieren sich ausschließlich aus Anbieterprovisionen vom neuen Stromlieferanten. Dann gehört die volle Ersparnis Ihnen.

Wie verdienen Wechseldienstleister ihr Geld?

Der Dienstleister behält einen Teil der Ersparnis. Häufig sind das 30 Prozent, seltener 20 Prozent. Achten Sie hier darauf, wie die Ersparnis berechnet wird. Gilt die Provision auch auf Boni? Manche Dienste empfehlen gezielt Tarife mit hohem Bonus, weil das ihre Einnahmen maximiert, nicht Ihre. Ob ein Bonus ausgezahlt wurde, müssen Sie selbst prüfen.

Andere Wechseldienstleister bekommen vom neuen Stromanbieter eine Provision für den

Foto: peopleimages.com / AdobeStock

Wer es bequem haben will, bucht einen Wechselanbieter.

Foto: Maria Fuchs / Adobe Stock

Es erfordert viel Zeit, wenn man in Eigenregie den günstigsten Energieanbieter finden will.

Wechsel. In diesem Fall bleibt die volle Ersparnis bei Ihnen.

Insgesamt gilt: Es ist unwahrscheinlich, dass Sie mit einem Wechselservice immer den günstigsten verfügbaren Tarif erhalten. Die meisten Dienstleister betonen dies ausdrücklich in ihren AGB. Wer also fortlaufend aktiv selbst nach dem besten Kurs sucht, wird ohne Dienstleister günstiger fahren. Wer sonst eher länger bei einem Anbieter bleibt, kann aber durchaus Vorteile erzielen.

Worauf sollte man bei den Dienstleistern achten?

Damit Wechseldienstleister in Ihrem Namen Energielieferverträge abschließen können, erteilen Sie diesen eine Vollmacht. Wichtig zu wissen: Diese Vollmacht können Sie unabhängig von der Laufzeit Ihres Vertrags mit dem Wechseldienstleister jederzeit widerrufen. Das ist gesetzlich geregelt.

Damit der Wechseldienstleister aktiv werden kann, richten die meisten eine eigene E-Mailadresse für Sie ein. Schreiben zu Preiserhöhungen landen dann direkt dort und nicht bei Ihnen. Fragen Sie nach, ob das bei Ihrem Dienst so ist. Falls nicht: Welche Infos Ihres Stromanbieters müssen Sie selbst an den Wechseldienstleister weiterleiten?

Bevor ein neuer Vertrag abgeschlossen wird, informiert Sie Ihr Dienstleister in der Regel. Sie können dann zustimmen oder innerhalb einer vereinbarten Frist widersprechen. Dies muss aber so in den AGB stehen. Es ist kein gesetzlich verbrieftes Recht. Ist diese Möglichkeit nicht gegeben, bleibt zwar ein 14-tägiges Widerrufsrecht für den neuen Vertrag. Aber der bisherige Vertrag ist und bleibt gekündigt. Bis Sie einen neuen Vertrag haben, werden Sie übergangsweise im Grundversorgungstarif beliefert.

Unabhängig von den genauen Abläufen bleiben Sie auch bei Nutzung eines Wechseldienstes immer direkter Vertragspartner Ihres Energielieferanten. Gleiches gilt bei Fragen zu Rechnungen oder Abschlägen.

Nach welchen Kriterien ein Wechseldienstleister Tarife auswählt, sollte transparent und nachvollziehbar sein. Wollen Sie zum Beispiel möglichst viel Geld sparen und Bonustarife miteinbeziehen? Wie lange soll die Vertragslaufzeit des Energieliefervertrags sein? Möchten Sie einen Ökostromtarif?

Eine kurze Vertragslaufzeit ist wichtig, damit Sie zeitnah aussteigen können, sollten Sie unzufrieden sein. Am besten ist es, wenn Sie monatlich kündigen können.

Informieren Sie sich daher vorab, wer hinter dem Unternehmen steht und wohin Ihre Daten fließen. Manche Firmen behalten sich vor, Teilaufgaben ihrer Vermittlungstätigkeit an Dritte auszulagern und zu diesem Zweck Untervollmachten auszustellen. Andere arbeiten mit großen Vergleichsportalen zusammen. Ein Blick in die AGB lohnt sich. *Quelle: VZ Hessen*

VDBD warnt vor gefährlichen Folgen von unzureichender Nahrungszufuhr bei Medikamenteneinnahme im Alter

Eine Mangelernährung beginnt oft leise

Mangelernährung betrifft bis zu 50 Prozent geriatrischer Patient*innen und etwa ein Drittel älterer Menschen ist von Flüssigkeitsmangel betroffen. Haben diese auch noch einen Diabetes, kann beides die Diabetestherapie erheblich erschweren. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) rät deshalb, Gewicht, Mahlzeiten und Trinkmenge früh im Blick zu behalten – zu Hause, in der Pflege und nach Klinikaufenthalten.

Mangelernährung bedeutet nicht nur Untergewicht. Auch normal- oder übergewichtige Menschen können zu wenig Eiweiß, Energie, Vitamine oder Mineralstoffe aufnehmen. Bei Diabetespatient*innen kommt hinzu: Wenn sie weniger essen, aber Medikamente unverändert einnehmen, kann das Risiko für Unterzuckerungen steigen. Die Ernährungstherapie bei Diabetes muss deshalb auch die Vermeidung von Mangelernährung und Unterzuckerungen berücksichtigen.

„Gerade bei älteren Menschen mit Diabetes reicht der Blick auf den Blutzucker allein nicht aus“, sagt Kathrin Boehm, Vorsitzende des VDBD, Diabetesberaterin, ausgebildete Diätassistentin und Diabetes Coach aus Bad Mergentheim. „Wenn Gewicht verloren geht, Mahlzeiten ausfallen oder Getränke stehen bleiben, verändert sich die gesamte Therapiesituation. Dann müssen Ernährung, Alltag und Medikation gemeinsam betrachtet werden.“

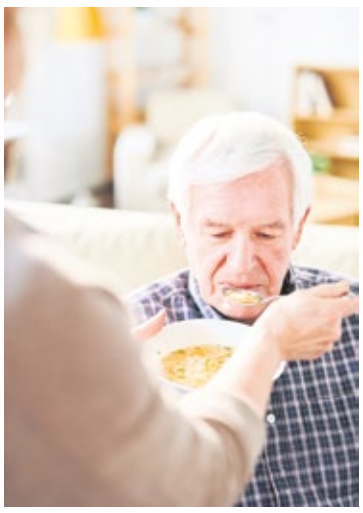

Foto: pressmaster / Adobe Stock

Wenn der Appetit abnimmt, beeinflusst das auch die Wirkung von Medikamenten.

Warnzeichen unbedingt ernst nehmen

Erste Hinweise zeigen sich oft im Alltag: Kleidung sitzt plötzlich weiter, Wangen wirken eingefallen, Haut und Schleimhäute sind trocken, Speisen oder Getränke bleiben unangetastet. Auch ungewollter Gewichtsverlust ist ein Warnsignal. Angehörige können über einige Tage notieren, was gegessen und getrunken wurde. Solche Protokolle helfen, Veränderungen sichtbar zu machen.

Pflegefachkräfte spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie sehen häufig zuerst, ob Portionen kleiner werden, Teller halb voll zurückgehen oder jemand beim Essen Unterstützung braucht.

Vorsicht bei Diäten im hohen Alter

Im höheren Lebensalter verschieben sich die Therapieziele häufig. Der Erhalt von Kraft, Selbstständigkeit und Lebensqualität rückt stärker in den Vordergrund. „Ernährungsvorgaben sind daher mit Vorsicht zu genießen“, so Boehm. „Light-Produkte sollten im hohen Lebensalter eher vermieden werden. Essen und Trinken dienen nicht nur der Nährstoffaufnahme. Sie strukturieren den Tag, knüpfen an Gewohnheiten an und haben soziale Bedeutung.“

„Strenge Diätregeln können im Alter mehr schaden als nützen“, ergänzt Sebastian Bittner, Vorstandsmitglied des VDBD, ausgebildeter Diätassistent und Teamleiter der Diabetesberatung an der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn. „Wenn Menschen weniger essen, aber Insulin oder andere blutzuckersenkende Medikamente unverändert weiterlaufen, steigt das Risiko für Unterzuckerungen.“

Trinken ist bei Diabetes besonders wichtig

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte hypertone Dehydratation. Dabei fehlt dem Körper Wasser. Bei Diabetes kann dieser Flüssigkeitsmangel schneller zu einem Problem werden: Sind die Blutzuckerwerte – auch durch die Dehydration – deutlich erhöht, scheidet der Körper Zucker über den Urin aus und zieht Wasser mit sich. Betroffene müssen häufiger zur Toilette und trocknen noch leichter aus. So kann ein Kreislauf entstehen: Zu wenig Trinken und hohe Blutzuckerwerte verstärken sich gegenseitig. Betroffene können dann müde und verwirrt wirken. Auch Kreislauf und Nieren können belastet werden. Medikamente wie zum Beispiel GLP-1-Rezeptoragonisten können das Durstgefühl abschwächen. Daher sollte das Trinken bewusst zur Gewohnheit gemacht und fest in den Tagesablauf eingebunden werden.

Foto: Jelena Stanojkovic / Adobe Stock

Im Alter lässt das Durstgefühl nach und es erfordert Aufmerksamkeit und Disziplin, um Dehydrierung zu vermeiden.

Deshalb sollten Trinkmenge, Blutzuckerwerte und Medikamente gemeinsam betrachtet werden. „Feste Trinkzeiten, gut sichtbare Getränke, kleine Gläser, Suppen, wasserreiches Obst oder ungesüßte Tees helfen dabei, die Flüssigkeitseinnahme zu steigern“, empfiehlt Bittner. „Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge besonders im Auge behalten werden und ärztlich abgestimmt werden.“

Wichtig ist außerdem, begonnene Maßnahmen regelmäßig zu überprüfen. Pflegefachkräfte und behandelnde Diabetesteams sollen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen einschätzen, ob Unterstützung angenommen wird, wirkt und im Alltag durchhaltbar ist. „Gute Diabetesberatung beginnt bei den täglichen Gewohnheiten“, sagt Boehm. „Es zählen nicht starre Regeln, sondern mehr die Frage, wie ein Mensch wieder regelmäßig isst, ausreichend trinkt und sicher durch den Tag kommt.“

Checkliste: Fünf einfache Schritte für den Alltag

- 1. Einmal pro Woche wiegen und Veränderungen notieren.
- 2. Ess- und Trinkmengen beobachten, besonders nach Infekten, Krankenhausaufenthalten oder belastenden Lebensereignissen.
- 3. Eiweiß einplanen, etwa über Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder Fleisch – passend zu Vorlieben und Verträglichkeit.
- 4. Diäten nicht verschärfen ohne Hausarztpraxis, Diabetespraxis oder Ernährungsfachkräfte einzubeziehen.
- 5. Therapie prüfen lassen, wenn weniger gegessen oder getrunken wird – vor allem bei Insulin und Medikamenten mit Unterzuckerungsrisiko.

Quelle: VDBD

www.sovd-hessen.de

Foto: Blickfang / Adobe Stock

Glückwünsche

Foto: ortis / Adobe Stock

Allen Mitgliedern, die im September Geburtstag haben, gratuliert der SoVD Hessen herzlich. Kranken Mitgliedern wünscht er eine baldige Genesung.

Aus technischen Gründen können die Geburtstage leider nicht einzeln aufgeführt werden.

Sozialberatung

Sollte nichts Anderes vermerkt sein, finden die Sozial-Beratungen und Sprechstunden nach Terminvereinbarung statt. Sozialrechts-Beratungstermine durch die Sozialjurist*innen werden über die Sozialberater*innen oder die Landesgeschäftsstelle vermittelt.

Landesverband Hessen

Landesgeschäftsstelle, Luisenstraße 41, 65185 Wiesbaden, Sekretärin Susanne Namaschk, Bürozeiten: montags bis freitags von 10 bis 15 Uhr, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de. Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung.

Kreisverband Osthessen

Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de.

Kreisverband Südhessen

Vorsitzender Rudolf Schulz, Geschäftsstelle: Friedensstraße 26, 63179 Obertshausen. Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de.

Kreisverband Hofgeismar-Kassel

Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, Tel.: 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de. Mitgliedschaftsanliegen und Infos über Aktivitäten jeden ersten und dritten Montag im Monat, von 15 bis 17 Uhr, Tel.: 0561 / 14 657.

Kreisverband Marburg-Biedenkopf

Beratung nur nach telefonischer Voranmeldung. Terminvereinbarung über die Landesgeschäftsstelle, 0611 / 85 108, E-Mail: info@sovd-hessen.de. Mitgliedschafts-Anliegen und Infos über Aktivitäten jeden ersten und dritten Montag im Monat, von 15 Uhr bis 17 Uhr, Tel.: 0561 / 14 657.