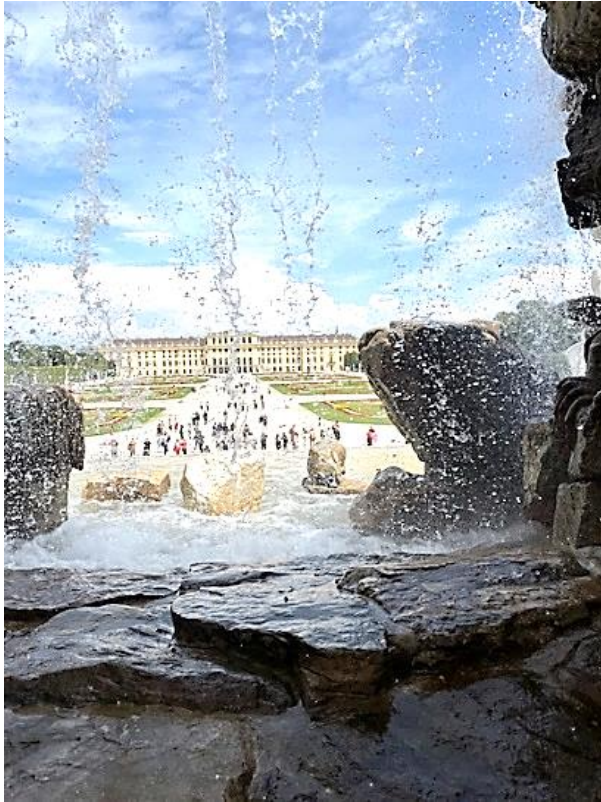


# TROTZDEM



Schloss Schönbrunn, Wien



Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 2/2024

# Impressum

Herausgeber:



Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig

Redaktionsanschrift:

[www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de)

**Adelheid Jung**

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: [adelheid.jung@kleinwuchs.de](mailto:adelheid.jung@kleinwuchs.de)

Ansprechpartnerin für Versand:

**Silvia Stein**

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: [silvia.stein@kleinwuchs.de](mailto:silvia.stein@kleinwuchs.de)

Druck und Versand:

**Stückle**

Druck und Verlag

Stückle-Straße 1

77955 Ettenheim

Tel: 07822 431-44

Auflage:

**500 Exemplare**

Erscheinungsweise:

**2 x jährlich**

Das Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Berichte sinn- gemäß zu ändern.

unterstützt von:



**Der VKM im  
Internet  
und in  
social media**



**Homepage**



<https://www.kleinwuchs.de>



**facebook**



<https://www.facebook.com/Kleinwuchs.VKM>



*Instagram*



[https://www.instagram.com/kleinwuchs\\_vkm](https://www.instagram.com/kleinwuchs_vkm)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Impressum</b>	2
<b>Der VKM im Internet und in social media</b>	3
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	4
<b>Grußwort der 1. und 2. Vorsitzenden</b>	9
<b>Grußwort der TROTZDEM-Redaktion</b>	12
<b>Willkommen</b>	15
Katrin Sarihan	15
Murat Sarihan	17
Gabi Riedmeier	18
Jolanta Dorszynski	19
Lisa Göbel, Max Werner	19
<b>Vorstellung des neuen Bundesvorstandsteams</b>	20
<b>Bundeskongress 2024</b>	31
VKM-Bundestreffen im hohen Norden	31
Rendsburg ist eine Reise wert	37
Seminar: „Erste Hilfe-Plan für eine gesunde Ernährung“	43
Seminarunterlagen	45
Impressionen vom Bundeskongress	54
<b>Bundeskongress 2025</b>	69
<b>Eine Schleuserbande im VKM?</b>	84

<b>Infos von den Landesverbänden</b>	90
<b>Baden-Württemberg</b>	90
Frühjahrstreffen in Speyer	90
Gesundheitswochenende in Bad Wimpfen	94
Der Heidelberger Beschwerdechor	100
<b>Bayern</b>	107
Wellnesswochenende in Bad Birnbach	107
Pläne und Termine	117
<b>Hamburg/Schleswig-Holstein</b>	118
Jahreshauptversammlung, Erdbeerfest und Ausblick auf die nächsten Veranstaltungen	118
Die persönliche Seite (Fabian Moser)	121
<b>Kurhessen-Harz</b>	124
Wochenendtreffen mit Hauptversammlung in Bad Salzdetfurth vom 15.03. bis 17.03.2024	124
Vorankündigung Treffen im Harz	127
<b>Nordrhein-Westfalen</b>	129
Neu gewählter Vorstand für die Zeit 2024 bis 2026	129
Seminar „Prävention im Straßenverkehr bzw. Wie können wir uns im Straßenverkehr sichtbarer machen und besser schützen“	130
Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung	138
Jahresprogramm 2024/2025	143



<b>Rheinessen-Saar</b>	144
Speyer im März 2024	144
Ankündigung der nächsten Treffen	116
<b>Neuigkeiten aus dem VKM Schweiz, Basel</b>	155
Generalversammlung vom 22. Juni in Winterthur	155
Der neue Vorstand mit 11 Mitgliedern	157
2. Fußballturnier für Menschen mit Kleinwuchs vom 30. Juni 2024 in Freienbach	158
<b>Interessantes aus dem Sport</b>	161
Nach sieben Jahren: Kugelstoßer Niko Kappel ist wieder Weltmeister	161
Arbeit für mehr Inklusion im und durch Sport gestartet	165
DEUTSCHER KLEINWUCHS-SPORT Arbeitskreis im BKMf e. V.	168
Tauchen ist Teamwork	170
Paralympics	175
<b>Interessantes aus den Medien</b>	178
67. Treffen der Konferenz der Beauftragten von Bund und Ländern für die Belange von Menschen mit Behinderungen: „Konsequente Umsetzung der UN-BRK zielgerichtet voranbringen“	178
Tipps für einen barrierefreien Besuch in Potsdam	184
EU-Behindertenausweis ist Meilenstein für Freizügigkeit	189

Barrierefreiheit im ÖPNV – sehr unterschiedlich und insgesamt ungenügend	192
Dank VdK ist Ines Becke wieder mobil	194
Krankenfahrt auf Rezept	197
Betroffene und Selbsthilfe stärker unterstützen – Erforschung, Diagnosestellung und Versorgung von Menschen mit Seltene Erkrankungen verbessern	199
Urteil für mehr Mobilität	206
Die Bilderstürmerin	208
Flughafen Wien testet selbstfahrende Elektrorollstühle	211
Barrierefreies Public Viewing: Christel Meuter weiß, worauf es ankommt	214
DoBuS-Schnupper-Uni „Studieren mit Behinderung/ chronischer Erkrankung“ an der TU Dortmund	218
Ausstellung der ACHSE 20 Jahre laut - 20 Jahre sichtbar - 20 Jahre starke Gemeinschaft	220
Information der BAG SELBSTHILFE	222
Englischsprachiges Video „How to talk to your doctor?“ auf dem YouTube-Kanal der BAG SELBSTHILFE	223
<b>Anzeige</b>	225
Rollstuhl für Kleinwüchsige	225

<b>Abschied</b>	226
Peter Schmid	226
<b>Informationen und Vereinsdaten</b>	227
<b>Aufnahme-Antrag</b>	228
<b>Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)</b>	229
<b>Mitglieder unseres Bundesvorstandes</b>	230
<b>Landesverbände</b>	231

## Grußwort der 1. und 2. Vorsitzenden



Miriam Höfig



Ulrike Wohlmann-Förster

Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte,

wir freuen uns, Euch im Namen des neuen Bundesvorstandsteams herzlich zu begrüßen. Unser Team besteht aus engagierten und motivierten Menschen, die gemeinsam daran arbeiten, den VKM weiterzuentwickeln und zu stärken. Auch uns ist es ein Anliegen, den Kontakt zu Euch zu intensivieren und gemeinsam Wege zu finden, wie wir unsere Ziele und Visionen für die Zukunft umsetzen können.

Zusammenhalt und Solidarität sind in jeder politischen Lage von großer Bedeutung, aber besonders in Zeiten politischer Unsicherheit und Veränderung sollten Behindertenverbände eine starke und einheitliche Stimme haben. Gerade jetzt ist es wichtig, gemeinsam für die Rechte behinderter Menschen zu kämpfen und sich für eine inklusive

Gesellschaft einzusetzen, in der alle Menschen gleichberechtigt und ohne Diskriminierung leben können. Lasst uns als Gemeinschaft zusammenstehen und unsere Stimmen gemeinsam erheben!

Zusammen können wir Großes schaffen und dazu beitragen, dass der VKM auch in Zukunft eine wichtige Rolle in der Gesellschaft spielt.

Innerhalb unseres Vereins liegt es uns am Herzen, die Kommunikation mit Euch zu vertiefen. Unser Ziel ist es, präsent zu sein und aktiv an einzelnen Landesverbandstreffen teilzunehmen. Nur durch persönlichen Kontakt können wir uns besser kennenlernen. Zusätzlich möchten wir ab Oktober eine Videosprechstunde einführen. Hier können wir direkt Eure Anliegen besprechen und gerne Eure Ideen aufnehmen. Eure Rückmeldungen sind uns sehr wichtig und wir freuen uns auf Eure Teilnahme.

Vielen Dank für das zahlreiche Feedback zu unserem Fragebogen. Wir haben bereits eine erste Auswertung vorgenommen und die Ergebnisse auf der diesjährigen Mitgliederversammlung präsentiert. Das Bundesvorstandsteam wird sich bei seiner kommenden Tagung im September intensiv mit den Antworten und Vorschlägen auseinandersetzen und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten erarbeiten.

Wir sind erfreut, verkünden zu dürfen, dass wir in den letzten sechs Monaten acht neue Mitglieder für den VKM gewonnen haben. Unsere vorrangige Zielsetzung besteht darin, eine harmonische und produktive Zusammenarbeit zwischen jungen und erfahrenen Mitgliedern zu fördern. Wir sind der Überzeugung, dass jede Generation von der anderen Seite lernen kann und von gemeinsamen Erfahrungen und Perspektiven profitieren wird. Unsere langjährigen Mitglieder bringen wertvolle Erfahrungen mit, die den jungen Mitgliedern zugutekommen. Gleichzeitig können kreative Ideen und Ansätze der neuen Mitglieder uns alle weiterbringen und bereichern.

Wir sind überzeugt, dass wir gemeinsam im VKM viel bewirken und erreichen können, und freuen uns auch auf eine gute Zusammenarbeit mit dem BKMF. Bleibt gesund, genießt den restlichen Sommer und viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe.

Herzliche Grüße

Miriam Höfig  
(1. Vorsitzende)

Ulrike Wohlmann-Förster  
(2. Vorsitzende)



# Grußwort der TROTZDEM-Redaktion

## 50 JAHRE TROTZDEM



Liebe Mitglieder,



was für eine Überraschung, als Silvia und ich beim Bundeskongress in Rendsburg ein graviertes „50 Jahre TROTZDEM“-Glas vom Bundesvorstand überreicht bekommen haben. Harald wurde das Glas per Post geschickt, da er nicht dabei sein konnte.

Nochmals ganz herzlichen Dank dafür!

Wir werden uns weiterhin darum bemühen, die TROTZDEM interessant und spannend zu gestalten.

Dies ist das Titelbild der ersten Ausgabe der TROTZDEM:

1974



Liebe Freunde!

Wir sind stolz darauf, Euch die 1. Ausgabe unserer neuen Vereinszeitung "TROTZDEM" vorzustellen. "TROTZDEM" soll alle drei Monate erscheinen. Wir wollen die Zeitung möglichst informativ gestalten und richten deshalb auch heute an Euch den Appell: Schreibt uns Eure Wünsche, Meinungen, Neuigkeiten usw.

Gegen berechtigte Kritik haben wir ebenfalls nichts einzuwenden. Aus Kritik kann man lernen, das wissen auch wir.

Wir wünschen Euch beim Lesen der 1. Ausgabe und auch für die nächsten Zeitungen viel Spaß und grüßen recht herzlich.

Redaktionsstab "TROTZDEM"

Peter Müller

Gabriele Hust

Wolfgang Terworth

Und hier ist eine Übersicht über die RedakteurInnen der TROTZDEM in den letzten 50 Jahren:

Seit 2013	Adelheid Jung, Silvia Stein, Herbert Stein (bis 2018), Harald Blabl (ab 2018)
2007 – 2013	Christel Meuter, Karl Thomaschewski, Andreas Heier (12 Ausgaben)
2003 – 2007	Maria Hofmann, Angela Eller, Inge Kesterke, Karl Thomaschewski
2000 – 2002	Erika und Norbert Fydrich, Karin Witt, Michael Böwig
1996 – 2000	Monika Köbbemann, Lutz Langer (bis 1999), Dieter Centmeyer (ab 1999)
1993 – 1996	Hermann Hoppenjan, Günter Augstein
1992 – 1993	Gemeinsame Ausgaben mit der Elterngruppe
1989 – 1992	Jürgen Knorr, Hildegard Augstein (bis 1991), Christa Knorr (ab 1991)
1987 – 1989	Harald Berndt, Elisabeth Pfau (8 Ausgaben)
1986 – 1987	Peter Müller, Otto Engel (3 Ausgaben)
1982 – 1986	Liane Blabl, Claus Peters mit Wolfgang Storm und Bärbel Geißler (11 Ausgaben)
1981 – 1982	Marlies Peters ließ die TROTZDEM nach längerer Pause wieder aufleben (3 Ausgaben)
1976 – 1978	Otto Engel (9 Ausgaben)
1974 – 1976	Peter Müller, Gabi Rohrer (7 Ausgaben) (auf dem 4. Bundestreffen in Frankfurt zu den ersten Redakteuren gewählt)

Wie immer vielen Dank an alle, die für die aktuelle Ausgabe Beiträge geschickt haben!

Herzliche Grüße

Adelheid, Silvia, Harald



# Willkommen

## Landesverband Baden-Württemberg



Katrin Sarihan

Mein Name ist Katrin Sarihan, ich bin 38 Jahre und wohne im wunderschönen Rheinhessen in Rheinland-Pfalz.

Als berufstätige Zweifach-Mama von einem 8-jährigen Räuber (Levent) & einer 3-jährigen Hexe (Milena) bin ich mit den Herausforderungen des Familienwahnsinns bestens vertraut.

Ich arbeite seit über 22 Jahren bei der Bundesagentur für Arbeit. Nach mehreren Zwischenstationen (in der allgemeinen Arbeitsvermittlung und der Reha-Beratung) übe ich seit mehr als 10 Jahren meinen Traumberuf als Integrationsberaterin aus.

Als meine Aufgabe sehe ich es, ratsuchenden Menschen in außergewöhnlichen Lebenslagen ganzheitliche Unterstützung auf ihrem Weg in Arbeit anzubieten & sie zu begleiten.

Mir gefällt es besonders, dass wir unsere Kundinnen und Kunden unter Berücksichtigung ihrer individuellen Rahmenbedingungen unterstützen und auf einen sicheren Weg führen können.

Zu unserer Familie gehört auch unsere Sheltie-Hündin Tilly. Sie ist ausgebildete Besuchs- und Therapiehündin.

Als ehrenamtliche Mitglieder der Malteser Bad Kreuznach besuchen wir in regelmäßigen Abständen die Tagesklinik und die Demenz-WG der Rheinhessenfachklinik in Alzey und bringen dort viel Freude und Abwechslung in den Alltag.

In meiner Freizeit praktiziere ich gerne Yoga – insbesondere Ashtanga zählt zu meinen großen Stärken. Ich esse gerne und lache viel.

Mein Lebensmotto:

Was nicht passt, wird passend gemacht!





Murat Sarihan

Ich bin der Murat, 38 Jahre, komme aus dem wunderschönen Beilstein, bin selbständig im Einzelhandel.

Hobbys wären Schwimmen, Fahrradfahren und Spazieren im Wald.

Meine Vorlieben sind Eis, viel draußen in der Natur zu sein und zu Reisen.

Ich freu mich schon auf ganz viele tolle Treffen.

## Landesverband Bayern



Gabi Riedmeier

Mein Name ist Gabi, ich bin 59 Jahre alt und wohne in Cham in der Oberpfalz. Schon seit dem Schulende bin ich im Landratsamt Cham beruflich tätig, zuerst als Verwaltungsangestellte und nun auf geringfügiger Basis in der Poststelle. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden und gemeinsam besuchen wir auch Konzerte oder machen diverse Ausflüge. Zu meinen Hobbys zählen zudem die Leidenschaft zum Nähen und das Schwimmen.

# Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

Jolanta Dorszynski

## Landesverband Rhein-Hessen-Saar



Wir sind Lisa Göbel (25 Jahre, Pseudoachondroplasie) und Max Werner (26 Jahre, Kenney-Caffey-Syndrom) und leben gemeinsam in Speyer.

In unserer Freizeit sind wir sportlich aktiv, unter anderem auch im Kleinwuchssport, sind reisefreudig und lernen gerne neue Menschen kennen.

Wir freuen uns auf ein baldiges Treffen.



# Vorstellung des neuen Bundesvorstandsteams

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte, liebe Freunde,

nach den Worten von Mahatma Gandhi „Die Zukunft hängt davon ab was wir heute tun“ möchten wir Euch das neu gewählte Bundesvorstandsteam vorstellen.



## **Miriam Höfig, 1. Vorsitzende**

Ich bin eine 46-jährige Schwäbin, mit Kay verheiratet und lebe mit unserer Tochter Svea in Besigheim bei Stuttgart. Beruflich fühle ich mich im Regierungspräsidium Stuttgart, Abteilung Straßenbau, als Sachgebietsleiterin sehr wohl. Als Kind bin ich beim BKMF groß geworden und seit 2008 engagiere ich mich auch beim VKM. Mit Freude bin ich zudem an der ortsansässigen Grundschule als Elternbeiratsvorsitzende tätig. In meiner Freizeit fahre ich gerne Fahrrad und genieße Urlaube mit dem Hausboot. Langeweile kenne ich nicht.

Mein Motto: Inklusion leben, Barrieren ebnen und mit Spaß, Mut und Entschlossenheit ehrenamtlich tätig sein. ☺



## **Ulrike Wohlmann-Förster, 2. Vorsitzende**

Ich bin seit 1987 im VKM und habe in der Vergangenheit sowohl im Bundesvorstand als auch im Landesverband Baden-Württemberg als Vorsitzende fungiert. Anschließend nahm ich eine Auszeit, um mich der Familiengründung zu widmen. Heute bin ich 56 Jahre alt und lebe mit meinem Lebensgefährten Rainer Schwinden und unserer Tochter Amelie in Erlenbach am Main. Seit 2018 bin ich wieder im Verein tätig: Begegnungen, Freundschaften und Aktivitäten sind nur ein Teil dieser tollen Community. Gemeinsam kann man mehr Ziele und Wünsche erreichen. Beruflich bin ich in der Bußgeldstelle für Ordnungswidrigkeiten tätig. Ehrenamtlich engagiere ich mich zudem in unserem Landkreis gemeinsam mit unserer kommunalen Behindertenbeauftragten. In meiner Freizeit gehe ich gerne schwimmen, treffe Freunde und mache Urlaub. Wie gesagt, immer in Bewegung bleiben!



## **Karen Müller, Kassiererin**

Seit 1986 bin ich Mitglied im VKM. Ich wohne in der Nähe von Flensburg und gehöre zum Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein. Seit 1988 war und bin ich immer wieder aktiv im Landes- und/oder Bundesvorstand tätig. Seit vielen Jahren verwalte ich die Landesverbandskasse und seit 2015 auch die Bundeskasse. In diesem Jahr wurde ich wieder in meinen Ämtern bestätigt. Ich danke für das Vertrauen! Mir ist der Austausch zwischen den einzelnen Mitgliedern wichtig. In Gesprächen bekommen wir Informationen und können Erfahrungen weitergeben, wie wir unser Leben selbständig und selbstbewusster leben können.



## **Sandra Berndt, Schriftführerin**

Ich komme aus dem Westerwald in Rheinland-Pfalz, bin 54 Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter. Ich bin Kommunalbeamtin und arbeite seit über 30 Jahren im Fachbereich „Soziales“ und dort in der Schuldnerberatung. Seit 1991 bin ich Mitglied im VKM, seit 2008 Leiterin des Landesverbandes Rhein-Hessen-Saar und seit 2018 Schriftführerin im Bundesvorstand. Außerdem engagiere ich mich in einem Verein für chilenische Kinder und bin in meinem Heimatort Oberhonnefeld-Gierend seit 2019 im Gemeinderat tätig.

Mir macht die ehrenamtliche Arbeit großen Spaß 😊



## **Alice Wagener, Verbindungsperson zu anderen Verbänden**

In bin 1972 in Luzern/Schweiz geboren. Den VKM Deutschland kenne ich seit dem Bundestreffen in Wingst 1993, wo ich meinen Beitrag zu der Legendenbildung um dieses Treffen geleistet habe. Vor 22 Jahren habe ich mein Mann Jens in Zürich kennengelernt. Dort fand ein Treffen des VKM Schweiz statt.

Zu unserem gemeinsamen Leben in Salem Bodensee gehört ein schönes Zuhause, die Arbeit im Garten, drei Katzen, ein Pony und meine Aktivitäten in zwei Vereinen. Durch unser Hobby Fahrspport sind wir hier im Hinterland vom Bodensee mit einem PS viel unterwegs, in dem Reit- und Fahrverein Salem bin ich die 1. Vorsitzende.

Ich freue mich sehr, gemeinsam mit dem Vorstand und mit den Mitgliedern die neuen Aufgaben anzugehen und umzusetzen. Ich bin gerne auf Treffen des VKM, weil es dort viele interessante Begegnungen und Impulse gibt.



## **Jens Wagener, Pressesprecher**

Ich bin 62 Jahre alt und in diesem Jahr neu in den Vorstand gewählt worden. Ich komme aus Norddeutschland, geb. in Verden und lebe aber seit vielen Jahren am Bodensee in Salem. Mein Beruf als E-Ingenieur hat mich viel auf der Welt herumgeführt, sodass ich sicher sagen kann, mir gefällt es hier am besten. Zumal die Schweizer Heimat meiner Frau Alice in Reichweite ist. Ich bin seit 1999 Mitglied im Landesverband Baden-Württemberg und habe dort an vielen Treffen und Stammtischen Gleichgesinnte und Freunde kennengelernt. Mir ist die Arbeit im VKM wichtig, weil wir nur mit einer Interessenvertretung wahrgenommen werden, dort dann gemeinsam größer sind und unseren Anteil in der Gesellschaft formen und Inklusion gestalten können.

Mit dem neuen Team freue ich mich auf die kommenden Aufgaben. Daneben bleibt mir noch Zeit für meine Hobbys wie Kutsche fahren mit unserem Pony und Software.



## **Silvia Stein, Beisitzerin**

Ich bin 58 Jahre alt, in Hutthurm geboren, verwitwet und lebe in München. Seit Dezember 1985 arbeite ich bei der Stiftung Pfennigparade, seit 2020 bin ich im Team Digitale Barrierefreiheit als Accessibility-Testerin und Beraterin, was mir sehr viel Spaß macht.

1996 wurde ich Mitglied im VKM und seit 2016 bin ich Kassiererin des Landesverbandes Bayern.

Meine Passion ist es, ein wenig mitzuwirken und auch mithelfen zu können, dass die Welt barrierefreier wird. Barrierefreiheit ist nämlich für alle wichtig, nicht nur für Menschen mit einer Beeinträchtigung.



## **Stefan Miletzki, Beisitzer**

Mit 11 oder 12 Jahren bin ich in den Landesverband Nordrhein-Westfalen des VKM eingetreten und seit 1993 Mitglied. Dem Bundesvorstand gehöre ich seit 2022 als Beisitzer an. Ich bin verheiratet und wir haben eine schulpflichtige Tochter, mit der wir in Erfurt leben.

Der persönliche Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen ist mir wichtig und hilft mir selbst. Dafür bin ich dankbar. Deshalb möchte ich mich aktiv im Verein einbringen, um auf die Belange von kleinwüchsigen Menschen aufmerksam zu machen. Zum Beispiel möchte ich die Sichtbarkeit in den neuen Medien steigern, damit weitere Interessenten und Mitglieder gewonnen werden. Außerdem möchte ich mithelfen, die Wünsche/Anregungen aus der Umfrage „Zukunft VKM“ umzusetzen.



## **Harald Berndt, Beisitzer**

Ich bin 63 Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter. Seit 1985 bin ich Mitglied im VKM und hatte verschiedene Ämter inne. Ich war Landesleiter im Landesverband Nordrhein-Westfalen, habe zusammen mit Elisabeth Pfau zwei Jahre die „TROTZDEM“ gemacht. Von 1991 bis 1997 und von 2001 bis 2003 war ich Bundesvorsitzender. Dann habe ich wegen der Kinder mal eine kleine Pause vom VKM gemacht. Seit 2016 bin ich Beisitzer im Bundesvorstand und für die EDV-Belange zuständig, unter anderem für den Datenschutz. Neben meinem Beruf als EDV-Berater bin ich seit zwei Jahren Ortsbürgermeister in unserer Gemeinde und wurde am 9. Juni 2024 für fünf Jahre wieder gewählt. Mir wird also nicht langweilig.

Das neue Bundesvorstandsteam möchte die Zusammenarbeit und Kommunikation mit Euch noch enger ausbauen. Wir wollen präsent sein und an einzelnen Landesverbandstreffen teilnehmen, um im Austausch zu bleiben. Nur im persönlichen Gespräch und auf Augenhöhe können wir uns näher kennenlernen.

Neben der jährlichen erweiterten Bundesvorstandssitzung (EBVS) im April werden wir eine weitere EBVS im November durchführen, um auch hier mit den Landesverbandsleitern enger in Kontakt und Austausch zu bleiben.

Wir möchten die Teilnahme am Bundeskongress für alle Mitglieder finanziell stärker unterstützen, indem wir, wenn möglich, einheitliche und günstigere Zimmerpreise pro Person anbieten. Weiterhin ist geplant, dass die Tagungspauschale, wie bereits in den letzten beiden Jahren, auch zukünftig von der Bundeskasse übernommen wird. Die Einzelunterstützungen für Mitglieder mit niedrigem Einkommen und Empfängern von Sozialleistungen (Bürgergeld, Grundsicherung, Wohngeld) sollen weiter aufgestockt werden, damit mehr Mitglieder am Bundeskongress teilnehmen können und nicht aufgrund ihrer persönlichen finanziellen Situation ausgeschlossen bleiben. Um dies zu ermöglichen, wollen wir Fördermöglichkeiten und das Sponsoring weiter ausbauen.

Die Mitgliedschaft jedes einzelnen Mitglieds wertschätzen, ist uns ein großes Anliegen. Daher möchten wir halbrunde und runde Jubiläen sowie Geburtstage der Mitglieder besonders würdigen, um die Verbundenheit und Anerkennung innerhalb des Verbands zu stärken.

Zusätzlich zu den zwei TROTZDEM-Ausgaben im Jahr möchten wir Euch mit einem Newsletter über aktuelle Themen innerhalb und außerhalb des VKM auf dem Laufenden halten. Die erste Newsletter-Ausgabe ist für Oktober geplant.



Die Homepage [www.kleinwuchs.de](http://www.kleinwuchs.de) möchten wir schrittweise aktualisieren und durch weitere Features erweitern. Ein besonderes Augenmerk möchten wir dabei auf kleinwüchsige Interessenten legen, die sich durch unseren Internetauftritt mehr angesprochen fühlen und willkommen geheißen werden sollen. Ein Online-Kontaktformular soll die Kontaktaufnahme erleichtern.

Social Media in jeglicher Form ist heutzutage sehr wichtig und erhöht die Sichtbarkeit des Verbands. Das wollen wir nach unseren Möglichkeiten ausbauen.

Versorgungsämter in Städten und Landkreisen sollen ebenfalls über unseren Verband informiert werden. Wir planen, diesen Behörden unsere neu gestaltete Informationsbroschüre und das Faltblatt zukommen zu lassen.

Eine gute Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeverbänden, das Bündeln von Kräften und das Anbieten passender Angebote für jede Altersgruppe unterstützen wir. Daher möchten wir den guten Kontakt zum BKMF beibehalten und weiter ausbauen. Wir sind bereits beim jährlichen Kleinwuchsforum des BKMF mit einem Workshop „Älter werden mit Kleinwuchs“ vertreten und möchten die jüngeren Erwachsenen bei einem gemeinsamen Treffen näher kennenlernen. Aus einer Bekanntschaft wurde schon oft eine Mitgliedschaft bei uns.

Wir wünschen Euch einen schönen restlichen Sommer. Bleibt gesund und fit!

Bei Fragen, Anregungen oder Wünschen könnt Ihr Euch gerne an uns wenden.

Viele Grüße

Euer Bundesvorstandsteam



# Bundeskongress 2024

## VKM-Bundestreffen im hohen Norden



Jens Wagener

Wo wohnen die glücklichsten Menschen in Deutschland? Über 70 Mitglieder des VKM haben sich auf den Weg nach Rendsburg in Schleswig-Holstein gemacht. Hier, direkt am Nord-Ostsee-Kanal, fand vom 16. bis 20. Mai 2024 das diesjährige Bundestreffen im Herzen von Schleswig-Holstein, direkt am Nord-Ostsee-Kanal, statt. Hier hat der Landesverband Hamburg/Schleswig Holstein ein perfektes Hotel für unser Treffen, das Convent Hotel in Rendsburg, gefunden. Natürlich bedeutet das für die Teilnehmer aus dem Süden eine längere Fahrt, aber viele haben die Gelegenheit genutzt, ein paar Tage zu verlängern, um dieses schöne Bundesland ganz im Norden und die glücklichsten Menschen dort kennenzulernen.

Die Ankunft im Hotel führte viele erst einmal zum Fenster: Die großen Schiffe, die den NO-Kanal passierten, fuhren direkt am Hotel vorbei und waren sehenswert und interessant. Natürlich genauso wie das Wiedersehen mit allen VKM-Mitgliedern, die nach und nach eintrafen. Die VKM-TeilnehmerInnen haben sich in dem behindertengerechten Hotel schnell zurechtgefunden, zumal ein großer Veranstaltungssaal im Convent Bereich für alle unsere Veranstaltungen reserviert war.

Die Teilnehmer, die vorab angereist sind, haben die Gelegenheit genutzt, Schleswig-Holstein kennenzulernen. Friedrichstadt, eine Stadt, erbaut von holländischen Religionsflüchtlingen, ist geprägt von vielen Grachten und gilt als Stadt der Toleranz mit vielen Religionsgemeinschaften, eine Rundfahrt auf einem Boot auf den Grachten zwischen Eider und Treene zeigte die Vielfalt der Architektur dort.



Alice Wagener

Auch die Nordsee war in Husum nicht weit, aber bei Ebbe eben zu weit weg, um sie zu sehen.

Am Freitag begann der Tag dann mit einem Seminar zu den „3 Säulen der Gesundheit“. Ernährung, Bewegung und Entspannung. Der LV Hamburg/Schleswig-Holstein hatte zwei interessante ReferentInnen gefunden, die kompetent und umfassend informierten. Dazu mehr in einem weiteren Artikel.

Der Landesverband hat dann am Samstag einen perfekten Ausflug mit Bussen nach Eckernförde und Kiel organisiert. Ein kleinerer Bus mit Rampe ermöglichte allen E-Rolli-FahrerInnen eine Teilnahme, während ein großer Bus eine Vielzahl von Rollern und Rädern mit den anderen VKM-Mitgliedern aufnahm. Sehr gut gelöst!

Los ging es nach Eckernförde und wir kamen dort pünktlich zu den Sprottentagen, ein Fest der Sprotten, im Hafen an. Sprotten geräuchert im Brötchen, fast so lecker wie Krabbenbrötchen direkt vom Kutter, wir mussten uns entscheiden, *so schmeckt der Norden!* Ein Riesenrad hat diejenigen von uns aufgenommen, die es sich zutrauten, während das Eckernförder Entenrennen auf die Einsätze wartete. Als dann alle Enten im Ziel waren, hatten auch wir wieder den Bus erreicht und es ging weiter nach Kiel.

Eine eindrucksvolle Stadtrundfahrt durch Kiel, ohne auszusteigen, wurde von einem Reiseführer erklärt und begann natürlich im Hafen dort. Eine Anzahl von großen Kreuzfahrtschiffen und Fähren lag an den Piers dort und konnte aus der direkten Nähe vom Bus aus betrachtet werden. Warum sind wir nicht mit dem Bus auf die Aida gefahren? Antwort: Weil wir noch Besseres vorhatten: Wir sind danach zurück nach Rendsburg ins Hotel.





Aussicht von der Terrasse des Hotels auf den Nord-Ostsee-Kanal

Der Abend in unserem Versammlungssaal im Hotel begann mit einem Essen und endete spät nach dem Austausch der Erlebnisse. Wer wollte, konnte zwischendurch immer wieder Schiffe anschauen, die fast am Tisch vorbeifuhren.

Am Sonntag begann der Vormittag mit der Jahreshauptversammlung. Das vergangene Jahr war wieder gekennzeichnet von vielen Aktivitäten und Treffen, sowohl in den VKM-Regionalverbänden als auch mit anderen Organisationen. Eine Reihe von Posten stand zur Wahl, doch zunächst erfolgte die Entlastung des gesamten Vorstandes nach den Berichten.

Am Ende hat sich ein Vorstand gefunden, der zusammen ein Team bildet, um MIT ALLEN Mitgliedern und FÜR ALLE Mitglieder die Herausforderungen, die das Leben mit Kleinwuchs in einer Leistungsgesellschaft mit sich bringt, zu reduzieren.



Ein Gruppenfoto mit allen TeilnehmerInnen vor Beginn des Bankett-Abends

Der Gala-Abend zum Abschluss des Treffens fand wieder in unserem vertrauten Festsaal statt. Lydia und Hans-Peter wurde für ihre lange Mitarbeit im Vorstand und ihre ausdauernde und tatkräftige Mitwirkung in verschiedenen Ämtern und als Vorsitzender/de gedankt.

Zudem blickt die **TROTZDEM** inzwischen auf eine 50-jährige Geschichte zurück und das jetzige Redaktionsteam um Adelheid, Silvia und Harald hat davon die letzten 10 Jahre hervorragend gestaltet. Vielen herzlichen Dank!

Dann begann eine letzte lange Nacht. Der DJ Kai hatte eine fetzige Mischung aus passenden Musikstilen für jeden dabei, die bis in den späten Abend bzw. frühen Morgen für gesunde Bewegung und Sport sorgte.

Am nächsten Tag galt es Abschied nehmen, einige TeilnehmerInnen hatten nochmals verlängert, aber alle haben auf ein perfekt organisiertes Treffen zurückgeblickt, das der LV Hamburg-Schleswig Holstein mit dem Team um Helga, Norbert, Karen und allen anderen Beteiligten organisiert hatte.

Schleswig-Holstein war die Reise wert und die glücklichen Menschen dort bleiben in Erinnerung.



## Rendsburg ist eine Reise wert



Petra Weiss

Dieses Jahr hatte ich Glück. Ich konnte schon vor dem Bundeskongress Urlaub nehmen. Also bin ich am Sonntag angereist. Da die Autobahn frei war, war es eine kurze Fahrt.

Der Empfang im Hotel war herzlich und mein Hotelzimmer schon fast fertig. Die Zeit bis dahin habe ich mir mit einem kleinen Spaziergang vertrieben. Dann Zimmer beziehen, wirklich schön und modern eingerichtet. Allerdings schlechtes WLAN. Abends ging es zum Griechen auf der anderen Kanalseite.

Die nächsten Tage habe ich mir nach dem Frühstück Rendsburg angesehen und nachmittags mit einem guten Buch meinen Balkon genossen. Entspannung pur.

Jeden Tag kamen immer mehr Teilnehmer an. Super Gespräche, tolle Gemeinschaft.



Schwebefähre

Die Vorträge der Ernährungsberaterin und des Sporttherapeuten fand ich sehr interessant. Ich habe für mich einiges mitgenommen.

Mein Balkonblick





Besuch im Skulpturengarten

Grüner Frühling

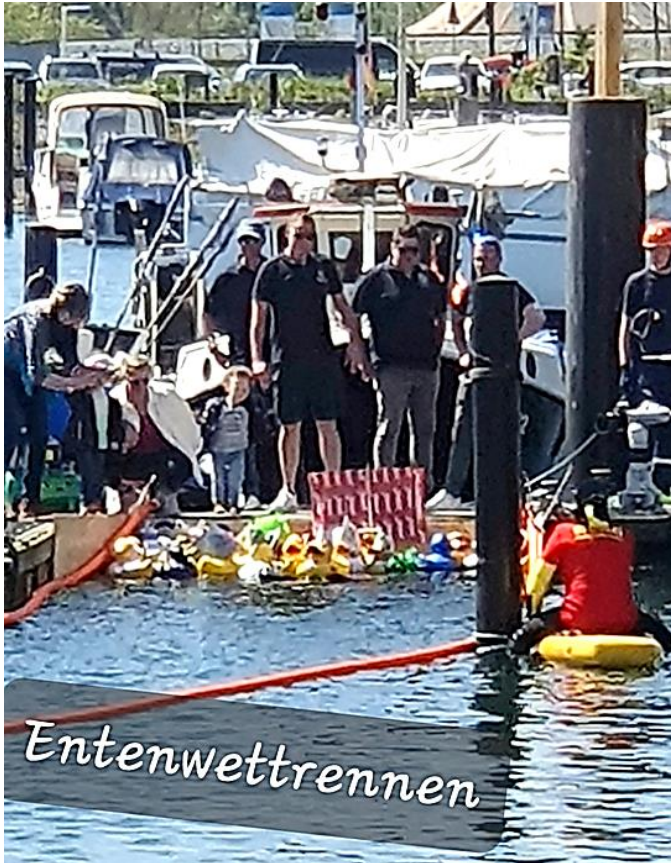




Die längste  
bestehende Bank  
Europas mit 571,53 m

Eider Wanderweg





Sprotten-Fest mit Entenrennen

Der Ausflugstag hat mir auch gefallen. Eckernförde ist ein echt süßes Städtchen. Obwohl ich schon öfters in Kiel war, habe ich bei der Stadtrundfahrt viel Neues erfahren.



Hafen Eckernförde

Der Gala-Abend war ein gelungener Abschluss für einen schönen Bundeskongress. Ich habe Gespräche und Geselligkeit genossen. Es war eine tolle Zeit.

Dafür sage ich herzlichen Dank an die OrganisatorInnen und auf ein baldiges Wiedersehen!

## Seminar: „Erste Hilfe Plan für eine gesunde Ernährung“



Ulrike Wohlmann-Förster

Am 13.05.24 hatten wir das Vergnügen, Frau Andrea Kühbandner als Referentin für unser Seminarthema „Erste Hilfe-Plan für eine gesunde Ernährung“ bei uns begrüßen zu dürfen. Frau Kühbandner führte uns durch eine informative und lehrreiche Veranstaltung über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für unsere Gesundheit. Ein zentraler Punkt ihres Vortrages war die Bedeutung von Bitterstoffen in unserer Ernährung. Sie erklärte, wo wir diese Stoffe finden können und welche positiven Effekte sie auf unsere Gesundheit haben. Ebenso vermittelte sie uns einen Überblick über verschiedene Zuckerarten, Zuckerfallen und Alternativen zu herkömmlichem Zucker. Besonders interessant waren ihre Ausführungen zu Blutzuckerkurven und Maßnahmen zur Akuthilfe bei Süßhunger.

Frau Kühbandner erläuterte auch die Vorteile lebendiger Lebensmittel durch Fermentation und gab uns wertvolle Informationen über die optimale Versorgung mit Vitaminen wie Vitamin C und D sowie Magnesium. Sie verdeutlichte, wie wichtig Mineralstoffe und Spurenelemente für unseren Körper sind und welche Funktionen sie erfüllen.

Die drei Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung und Entspannung – bilden ein integratives Modell für einen gesunden Lebensstil. Sie unterstützen sich gegenseitig und tragen gemeinsam dazu bei, dass Körper und Geist in Balance bleiben. Durch eine bewusste Pflege aller drei Bereiche können wir unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Anschließend präsentierte sie uns ein anschauliches Beispiel eines selbstgemachten Sauerteigbrots, das nicht nur gesund ist, sondern auch einfach zuzubereiten.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Kühbandner für ihren inspirierenden Vortrag und die wertvollen Informationen, die sie mit uns geteilt hat. Ihre praxisnahen Tipps und Ratschläge werden uns helfen, unseren Ernährungsplan zukünftiger gesünder zu gestalten.



# Seminarunterlagen

## Erste-Hilfe-Plan für eine gesündere Ernährung



- 😊 Genügend und das Richtige trinken:  
mindestens 2 Liter täglich, Süßgetränke und Kohlensäure vermeiden,  
morgens 0,3L lauwarmes Wasser, um den Stoffwechsel zu aktivieren.
- 😊 Essen genießen: langsam kauen und Zeit dafür nehmen.
- 😊 keine Zwischenmahlzeiten: Süßes oder Obst als Nachtisch essen.
- 😊 Mindestens 30g Ballaststoffe tgl. für Sättigung und Darmgesundheit.
- 😊 Sättigungsbeilagen (Brot, Kartoffeln, Reis & Nudeln) reduzieren/  
durch Gemüse ersetzen.
- 😊 Ausreichend und die richtigen Fette essen, für die Sättigung, den  
Fettstoffwechsel und die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine:  
Kalte Küche - Olivenöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Hanföl, Schwarzkümmelöl, Fischöl  
Braten und Frittieren - Kokosöl, Butterschmalz
- 😊 Eiweißreich essen, das sorgt für langanhaltende Sättigung.
- 😊 Fastfood und Fertiggerichte wg. verstecktem Zucker, Aromen und Zusatzstoffen  
meiden. Nur, wenn Du Deine Mahlzeiten selbst zubereitest, weißt Du, was auf  
Deinem Teller landet.
- 😊 Keine Light-Produkte, sie wirken negativ auf unsere Darmflora, sind teilweise  
krebserregend und haben hohes Allergiepotehtial.
- 😊 Keinen Stress mit der Waage, besser den Bauchumfang messen.  
Durch Sport erhöht sich unsere Muskelmasse, diese ist schwerer als Fettmasse.
- 😊 Lieber eine langfristige und alltagstaugliche Ernährungsumstellung, als mit  
kurzfristigen Diäten kurzfristige Erfolge zu erzielen. Muss zur Gewohnheit werden!
- 😊😊😊 Die drei Säulen unserer Gesundheit sind ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und  
ENTSPANNUNG



## Bitterstoffe

- ... sorgen für mehr Gleichgewicht im Magen-Darm-Trakt
- ... aktivieren und unterstützen dauerhaft das Immunsystem
- ... regen die Verdauung an durch verstärkte Bildung von Verdauungssäften und Speichel
- ... dämpfen Blähungen ein durch die Hemmung von Gär- und Fäulnisprozessen
- ... verändern die Zusammensetzung der Darmflora positiv
- ... erleichtern die Aufnahme von Vitalstoffen
- ... sind natürliche Appetitzügler, das Verlangen nach Süßigkeiten nimmt ab
- ... machen schlank, weil sie eher satt machen und die aufgenommen Nahrungsfette direkt zur Fettverbrennung leiten und nicht in die Problemzonen
- ... halten den Insulinspiegel niedrig, der für die Heißhungerattacken verantwortlich ist
- ... beschleunigen den gesamten Stoffwechsel, auch die Entgiftung
- ... fördern die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine + Eisen
- ... unterstützen die Blutbildung
- ... regen die Durchblutung der Organe an und sorgen so für deren verbesserte Funktion
- ... wirken positiv auf Herz und Kreislauf, da sie den Blutdruck senken und die Blutgefäße flexibel halten

## finden wir in

Gemüse: grüne Paprika, Spinat, Brokkoli, Rosenkohl, Aubergine, Fenchel, Gurke, Mangold, Kohl...

Salaten: Endiviensalat, Radicchio, Rucola, Chicorée

Früchten: Grapefruit, Zitrone, Pomelo

Wildkräutern: Enzian, Wegwarte, Löwenzahn, Wermut, Kamille, Beifuß

Kräutern: Salbei, Minze, Thymian, Oregano, Rosmarin, Liebstöckel, Dill, Koriander, Bohnenkraut, Schnittlauch, Basilikum, Lorbeer, grüne Tee

Gewürzen: Anis, Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Piment, Kardamom, Kurkuma, Estragon, Kerbel

Getreide: Hirse

Bittere Akzente durch Bio-Bitterschokolade ab 70% Kakaoanteil, Sesampaste, Walnüsse, Senf, Olivenöl

**sind in der heutigen Ernährung leider Mangelware durch Neuzüchtungen und veränderte Ernährungsgewohnheiten.**

## 40 gute Ballaststoff-Quellen, umgerechnet auf übliche Portionsgrößen

Platz	Lebensmittel	Angenommene übliche Portionsgröße	Übliche Portion in g	BST pro Portion	BST pro 100 g in g
1	Schwarzwurzeln, frisch	200 g	200	36,6	18,3
2	Topinambur, frisch	150 g	150	18,8	12,5
3	Kichererbsen (Konserven, abgetropft)	200 g	200	15,4	7,7
4	Kidney-Bohnen (Konserven, abgetropft)	200 g	200	15,2	7,6
5	Weißer Bohnen (Konserven, abgetropft)	200 g	200	14,0	7,0
6	Artischocke, frisch, gegart	125 g	125	13,5	10,8
7	Flohsamenschalen	2 EL, gehäuft	12	10,1	84,0
8	Erbsen, TK	200 g	200	8,8	4,4
9	Chiasamen	2 EL, gehäuft	20	8,0	40,0
10	Linsen (Konserven, abgetropft)	200 g	200	8,0	4,0
11	Leinsamen	2 EL, gehäuft	20	7,0	35,0
12	Rosenkohl, gekocht	150 g	150	6,0	4,0
13	Paprikaschote, frisch	150 g	150	5,4	3,6
14	Popcorn, gepufft, ungesüßt	1 kleine Tüte	50	5,0	10,0
15	Gemüsemais (Konserven, abgetropft)	125 g	125	4,8	3,8
16	Roggenvollkornbrot	1 Scheibe	50	4,6	9,2
17	Weizenkleie	2 EL, gehäuft	10	4,5	45,1
18	Dinkelvollkornbrot	1 Scheibe	50	4,2	8,3
19	Haferflocken, kernige	4 EL, gehäuft	40	4,0	10,0
20	Haferkleieflocken	4 EL	20	3,8	19,0
21	Dinkelflocken	4 EL	40	3,4	8,4
22	Pumpenkegel	1 Scheibe	30	3,0	10,0
23	Erdnusskerne	1 Handvoll	25	2,9	11,7
24	Himbeeren, frisch	60 g	60	2,8	4,7
25	Birne getrocknet	3 Scheiben	20	2,7	13,5
26	Roggenmischbrot (50 %)	1 Scheibe	45	2,7	6,0
27	Mango, getrocknet	4 Streifen	20	2,4	12,0
28	Kiwi	1 (60 g)	60	2,3	3,9
29	Kokosraspeln	1 EL	15	2,3	15,0
30	Macadamianüsse	1 Handvoll	25	2,3	9,0
31	Haselnüsse	1 Handvoll	25	2,1	8,2
32	Haferflocken, blütenzart	4 EL, gehäuft	20	2,0	10,0
33	Haferkleie	2 EL, gehäuft	12	1,8	15,0
34	Pflaumen getrocknet	4 Stück	20	1,6	8,0
35	Aprikose getrocknet	4 Stück	20	1,6	8,0
36	Walnusskerne	1 Handvoll	25	1,6	6,2
37	Pistazienkerne	1 Handvoll	20	1,5	7,6
38	Sesamsamen	1 EL	10	1,1	11,2
39	Apfel, getrocknet	3 Ringe	10	1,1	10,7
40	Amarant (gepufft)	2 EL	10	1,0	10,3

Gelb unterlegt sind die zehn Lebensmittel mit dem höchsten Ballaststoffgehalt pro 100 Gramm.

# Überblick

## Zuckereigenschaften von Zuckern, Zuckeralternativen, intelligenten & funktionalen Zuckern

gesund!

Zucker	Süßkraft in %	GI	Insulin-effekt <sup>1</sup>	zahn-freund	Vorteile	Nachteile
Fruchtsüßzucker Glucose + Fruktose (Saccharose) Zwischzucker	100	70	groß		überall erhältlich, zudem billig	schneller Blutzuckeranstieg, kariesfördernd, entzündungsfördernd
Trübsüßzucker Glucose	50-70	100	groß		schneller Energieerhalt, gut genusst praktisch	sehr schneller Blutzuckeranstieg, sehr zahn-schädlich, fördert Gicht, Bluthochdruck
Stillesüßzucker Fructose	120	19-23	mäßig		niedriger glykämischer Index (GI), günstig für Blutzucker	erhöhte Harnsäure- & Triglycerid-Werte, mögliche Lebererkrankungen, kariesfördernd, hoher Kalorienwert
Die Erythrit / Big Erythrit Zuckerersatzstoffe (z.B. Honig, Früchten, etc., gewonnen aus Zucker)	70	0	keiner	✓	kariesfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerpegel, gut verträglich, zahnfreundlich	liefert keine Energie, karamellisiert / braunt beim Backen nicht
Erythrit & Stevia-Extrakt Zuckerersatzstoffe (aus Pflanzen aus Produktion Südländern)	100	0	keiner	✓	kalorienfrei, ohne Einfluss auf den Blutzuckerpegel, gut verträglich, Süßkraft wie Haushaltszucker, zahnfreundlich	leichter Nachgeschmack, liefert keine Energie, karamellisiert / braunt beim Backen nicht
Erythrit aus pflanzlichen Inhaltsstoffen, z.B. Bio-Mel	100	7-13	gering	✓	trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahnmikrobiota bei, weniger Kariesrisiko	kein bei hohem Verzehr leicht abführend wie Erythrit, kann Süßen ohne Kalorien
Fructose aus pflanzlichen Inhaltsstoffen, z.B. Bio-Mel	40	32	gering	✓	durch andere Verknüpfungen der Zucker- bausteine, langsamere Verwertung als Haushaltszucker, geringere Energiebereitstellung, trägt bei häufigem Gebrauch zum Erhalt der Zahn- mikrobiota bei	größerer Süßkraft als Haushaltszucker
Polysaccharide Zuckerersatzstoffe (z.B. Inulin, Früchten, etc., gewonnen aus Getreide, Erdbeeren)	30	0	keiner	✓	Grundbaustein des Lebers, Baustein von Energiegetreide und Co-Faktoren, kein Blutzuckeranstieg	kann bei Überdosierung abführend wirken, leichter Abfall des Blutzucker- spiegels
D-Galactose Inulischer Bestandteil des Milchzuckers, gewonnen durch Fermentation aus Roggen Erdbeeren	45-60	20	gering	✓ <sup>1</sup>	Energieeffizient für das Gehirn, geeignet auch bei Laktose- & Fruktoseintoleranz, auch in kleineren Mengen gut verträglich	deutlich geringere Süßkraft als Haus- haltszucker, aktuell noch sehr teuer
Fructose aus pflanzlichen Inhaltsstoffen, z.B. Bio-Mel	48	9	sehr gering	✓	immuneller Einfluss auf den Insulinpegel <sup>2</sup> , Erhaltung der Zahnmikrobiota für Diabetiker geeignet	aktuell noch sehr teuer
Trübsüßzucker Glucose Inulischer Bestandteil des Milchzuckers, gewonnen durch Fermentation aus Roggen Erdbeeren	45	67	mäßig	✓ <sup>3</sup>	Energieeffizient mit niedrigem Insulinpegel <sup>2</sup> , reine Glucosequelle, zieht kaum Luftfeuchtigkeit	karamellisiert / braunt beim Backen leicht optimal

<sup>1</sup> GI-Wert: 0-100 (0 = kein Einfluss auf den Blutzucker, 100 = hoher Einfluss auf den Blutzucker). <sup>2</sup> Insulin: 0-100 (0 = kein Einfluss auf den Blutzucker, 100 = hoher Einfluss auf den Blutzucker). <sup>3</sup> Blutzucker: 0-100 (0 = kein Einfluss auf den Blutzucker, 100 = hoher Einfluss auf den Blutzucker).

## Zucker & Zuckeralternativen



Backen, Gelecke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Eis, Desserts, natürliches Süßen ohne Kalorien

Austausch von Zucker 1:1, Getränke, Marmeladen, Fruchtzubereitungen, Desserts, auch wenn Eis, natürliches Süßen ohne Kalorien

zum Kalorienreduzieren Süßen von Speisen und Getränken

einsetzbar als kalorienreicher Haushaltszucker zum Backen, Fruchtzubereitungen, Desserts

besonders als Süßen in Speisen und Getränken, z.B. bei der Zubereitung von Saucen, für die Zubereitung der Mahlzeiten

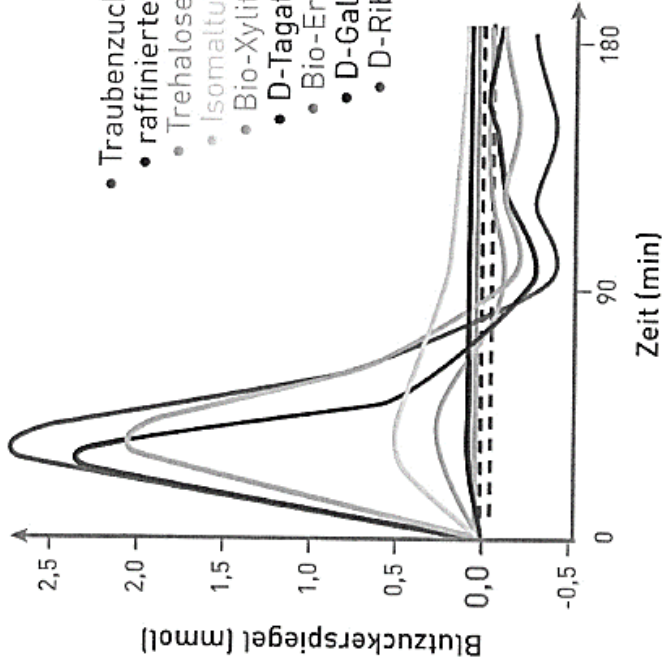
als Zusatz zu Speisen und Getränken oder zur Zubereitung von Süßen, liefert zwischen den Mahlzeiten

zum gesundheitlichen Süßen von Speisen und Getränken

Erdbeere, Backen, Kuchenbacken, Süßen, Eis, bei der Zubereitung von Saucen, für die Zubereitung der Mahlzeiten

## Einsetzmöglichkeiten

# Blutzuckerkurven



- Traubenzucker
- raffinierter Zucker
- Trehalose\*
- Isomaltulose
- Bio-Xylit
- D-Tagatose
- Bio-Erythrit
- D-Galactose
- D-Ribose\*\*



gesund<sup>®</sup>

\* Resorptionsschwindigkeit und Auswirkung von Trehalose auf den Blutzuckerspiegel ist von der individuellen Trehalose-Aktivität abhängig.  
 \*\* Der glykämische Index von Ribose wird mit Null angegeben, müsste jedoch eigentlich negativ sein. Die Einnahme lässt den Blutzuckerspiegel in Abhängigkeit von der Dosisierung sinken.

### **... Akuthilfe gegen Süßhunger:**

Von SonnenMoor „BITTER IST DAS NEUE SÜSS“ als Kräuterspray oder Bitterkräuter in Pulverform – gibt es im Reformhaus –

### **... Lebendige Lebensmittel durch Fermentation**

Fairment bietet Kits und Kulturen zum Selbermachen von Kombucha, Joghurt, Sauerteig und anderen Fermenten sowie Darmbakterien und Ballaststoffe. Entdecke die Produkte, Rezepte und Wissen rund um die Verdauung und das Wohlbefinden.  
[fairment.de](http://fairment.de)

### **... Jahresration Vitamin C**

Mit dem Code **1010PAEB-2** und der Praxis-ID **P-51513** erhältst Du 10€ Bonus  
<https://www.viabiona.com/de/vitamin-c-1000-daily-plus.html>

### **... Jahresration Vitamin D**

Von folgendem Vitamin D- Präparat nehme ich täglich einen Tropfen:  
enthält 5000IE und außerdem noch die Vitamine E, K und A. Dieser eine Tropfen reicht für mich als Erhaltungsdosis aus, da mein Spiegel ausreichend hoch ist.  
Mit der Nummer 4771 als Gutscheincode erhältst Du beim Einkauf auf [natugena.de](http://natugena.de) 10€ Rabatt auf die erste Bestellung 🍀  
<https://natugena.de/shop/LipoVitamine-Forte-5000.aspx>

### **... Magnesiumpulver**

Dieses Magnesiumpulver kannst du super in Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken, schmeckt leicht nach Zitrone.  
Täglich 3 Meßlöffel, dieser wird mitgeliefert.  
<https://vitaminversand24.com/Magnesium600g>

### **... Zuckeralternativen**

<https://www.gesundheitsmanufaktur.de>

**Wofür benötigen wir Nährstoffe und in welchen Lebensmitteln finde ich sie besonders zahlreich?**

Vitamine:

- A :** Antioxidans, Augen-Haut-Haare, unterstützt körpereigene Interferonproduktion (Krebs hemmt sie)  
Fischöl, Lebertran, in tierischen Produkten wie Butter  
Als Vorstufe/Carotinoide in Wurzeln, Grünkohl, Spinat, Honigmelonen
- B1 :** Nerven, Kohlenhydrat-Stoffwechsel  
Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Haferflocken
- B2 :** Haut, Augen, Zellatmung  
Schweineleber, Weichkäse, Speisekleie, Spinat
- B3 :** regeneriert ATP, Nervensystem, senkt Cholesterinspiegel, Kohlenhydrate+Fettstoffwechsel  
Speisekleie, Erdnüsse, Leber, Pilze, Sesam
- B5 :** Entgiftungsprozesse, Streß, Coenzym  
Butter, Ostseehering, Leber, Vollmilch
- B6 :** Nervenzellen, Neurotransmitter, Dopamin+ Serotoninbildung  
Soja, Lachs, Hummer, Walnüsse, Speisekleie
- B7 :** Fett+ Kohlenhydratestoffwechsel, ohne B7 wirkt B12 nicht  
Speisekleie, Erdnüsse, Leber, Hefe, Vollmilch
- B9 :** Eiweißstoffwechsel, DNA-Synthese, mit B12 Blutbildung, Wachstum, Zellteilung  
Weizenkeime, Kichererbsen, Grünkohl, Rosenkohl
- B12 :** rote Blutkörperchen, Aufbau Schutzschicht der Nervenzellen, hebt Mitochondrienblockaden auf  
Weizenkeime, Spinat, Eigelb, Leber
- C :** senkt Zuckerspiegel, Antioxidans, fördert Eisenaufnahme  
Acerola, Hagebutte, Sanddorn
- D3 :** reguliert 900 Gene, Antioxidans, Knochenstoffwechsel, Immunsystem, Muskelstoffwechsel, An- und Aus-Schalter für die Lebensenergie  
SONNE, Lebertran, Fischöl, Fisch
- E :** Antioxidans, verbessert Sauerstoffversorgung der Zellen, verhindert vorzeitige Gewebsalterung  
Weizenkeimöl, Olivenöl, Leinöl, Paranüsse
- K1 :** Blutgerinnung  
+
- K2 :** Gegenspieler für D3, aktiviert Proteine damit Kalzium in den Knochen eingebaut wird  
Grünkohl, Spinat, Kichererbsen, Rosenkohl, Brokkoli, Speisekleie, Haferflocken

Mineralstoffe und Spurenelemente:

**EISEN** : Sauerstofftransport, Schilddrüsenhormone  
*Zimt, Kardamom, Kakao, Hirse, Weizenkleie, Kürbiskerne, Leber, Haferflocken*

**JOD** : Immunsystem, Schilddrüse, Entgiftung, Stoffwechsel  
*Fisch, Kelp-Algen*

**SELEN** : Schilddrüse, Schutz vor Freien Radikalen und Schwermetallen  
*Kokosnuss, Paranüsse, Weizenkleie,*

**ZINK** : Wundheilung, Wachstum, Immunsystem, wird von ca. 200 Enzymen benötigt  
*Paranüsse, Erdnüsse, Haferflocken, Weizenkeime*

**MAGNESIUM** : Knochenaufbau, Kalziumgegenspieler, Informationsübertragung der Nerven  
*Speisekleie, Cashew, Mandeln, Hirse, Sonnenblumenkerne, Leinsamen*

**KALZIUM** : Knochen, Zähne, Blutgerinnung, stabilisiert Zellwände  
*Käse, Sesam, Vollmilch, Kichererbsen*

**KALIUM** : Energiegewinnung, Säure-Basenhaushalt, Natriumgegenspieler  
*Kakao, Bohnen, Speisekleie, Erbsen, Paranüsse, Spinat, Walnüsse*

**SCHWEFEL** : Nervenzellen, Entgiftung, Immunsystem  
*Erdnüsse, Fisch, Paranüsse, Fleisch, Hafer, Kresse, Nüsse*



Sprossen und Keime sind **reich** an Vitaminen und Mineralstoffen wie beispielsweise Vitamin B1, B2, B3, Folsäure, C, E, Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink. Und sie enthalten Ballaststoffe und Proteine.

Andrea Kühbandner  
Timm-Krüger-Straße 28  
24782 Büdelsdorf

TEL. 04331/ 69 69 20  
issmitkoepfchen@mail.de

[www.iss-mit-koepfchen.de](http://www.iss-mit-koepfchen.de)





## Sauerteigbrot

### Vorteig

- 500 g Vollkornmehl nach Wahl z.B. Roggen/Dinkel/Einkorn/Hafer/Kamut/Emmer oder selbst geschrotet (z.B. im Thermomix je 250 g Getreidekörner bei Stufe 10, 40 sec. mahlen)
- 1-2 Eßl. Sauerteigansatz ( 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen) Beim ersten Mal kann man diesen überall kaufen.
- 750 ml Wasser, etwas wärmer als lauwarm

In einer großen Glasschüssel zusammen rühren, einen Deckel/Teller drauflegen, in eine Wolldecke einwickeln und mindestens 12 Stunden gehen lassen, am besten über Nacht.

### Hauptteig

- Vorteig
- 300 g Getreide nach Wahl, siehe oben, unterrühren  
( im Thermomix bei Stufe 10, 1 Min. mahlen)  
Oder alternativ Buchweizenflocken, Hirseflocken, Haferflocken

**Jetzt 1-2 EL davon für den nächsten Vorteig abnehmen, 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen und dann in einem Glas mit lose aufgelegtem Deckel im Kühlschrank aufbewahren. Hält mindestens 14 Tage.**

- 1 -2 TL Steinsalz
- 1 EL Gewürze nach Wahl z.B. Brotgewürz, Kräuter ...
- 6 Hände voll Sonnenblumenkerne, Chiasamen, geschrotete Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, eingeweichte Körner o.ä.

Alles zusammenrühren in eine mit Butterschmalz gefettete Kastenform füllen. Mit Wasser befeuchten und in der Mitte etwa 1 cm tief einschneiden. Dann bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde, max. 4 Stunden stehen lassen. Je länger der Teig ruht, desto saurer wird er, aber desto mehr Gluten wird auch abgebaut.

Den Backofen auf 250 Grad C vorheizen.

Das Brot 12 Minuten bei 250 Grad quer auf der untersten Schiene backen.

Den Ofen auf 180 Grad runterschalten und weitere 40 Minuten backen.

Aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

Danach kann das Brot in der Kastenform, mit einem dreifach gelegten Küchenhandtuch abgedeckt, in der Küche aufbewahrt werden. Bleibt so bis zu 10 Tage frisch und saftig 😊

[www.iss-mit-köpfchen.de](http://www.iss-mit-köpfchen.de)



## Impressionen vom Bundeskongress



Nord-Ostsee-Kanal



von links: Ilse, Adelheid, Erika, Alice

## Schwelgen in Anfangszeiten des VKM



von links: Karin, Brigitte, Alice, Hannelore



von links: Isabel, Beate, Sandra, Lydia





von links: Helga, Christel, Elisabeth, Brigitte



von links:  
Egon, Ilse, Silvia



von links: Referentin Frau Kühbandner, Lydia



Alle hören gespannt dem Seminar „Erste Hilfe Plan für eine gesunde Ernährung“ zu.



von links: Rainer, Horst



von links: Christine, Jens, Stefan, Ulrike, Ines



von links: Udo, Miriam, Sandra, Karen, Petra



von links: Alice, Steffi, Ulrike



von links:  
Rosi, Barbara, Thomas

## Jahreshauptversammlung mit Wahlen



von links: Beate, Karen, Hans-Peter, Lydia, Stefan, Ulrike, Miriam





von links: Sigrid, Karin

### Beim Auszählen der Stimmen

von links: Fabian,  
Sandra, Anna, Edith,  
Christel



## Der neue Vorstand



1. Reihe: Miriam Höfig, Ulrike Wohlmann-Förster, Alice Wagener, Jens Wagener  
2. Reihe: Silvia Stein, Stefan Miletzki, Karen Müller, Harald Berndt, Sandra Berndt

## Gruppenbild





von links: Elisabeth, Petra, Sabine



von links: Kerstin, Hartmut, Rosi, Ulrike, Beate

## Auf der Tanzfläche



Erika



Ivo, Christine



Miriam, Svea



Harald, Alice



Sandra, Edith



Claudia, Markus



Ivonetta, Fabian



Thomas, Barbara



Lydia, Ivonetta

Geschenkübergabe an Lydia und Hans-Peter für ihre Arbeit im Vorstand während der vergangenen Jahre.



Karen überreicht Lydia und Hans-Peter einen Apfelbaum als Dankeschön.



Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig



Johann Sirch

Bundeskongress 2025  
in Regensburg

5. Juni 2025 bis 9. Juni 2025

PowerPoint -Präsentation



Das Organisationsteam  
stellt Euch die Planungen  
für den Kongress in Bayern vor:



von links: Adelheid, André, Silvia, Johann, Markus, Fabian, Frau Mirwald (Hotel) sowie  
Claudia (hat fotografiert), Franz (nicht auf dem Foto)

Nachdem der Bundeskongress, den wir für 2020 geplant hatten und der in Bad Staffelstein hätte stattfinden sollen, leider wegen Corona abgesagt werden musste, freuen wir uns, den Kongress 2025 in Bayern ausrichten zu dürfen.



Regensburg/Oberpfalz

Auf den folgenden Seiten möchten wir Euch über unsere Planungen informieren und so Euer Interesse wecken.



Unser Hotel:

Hotel Includio  
Hermann-Höcherl-Straße 2  
93055 Regensburg – Burgweinting  
[www.includio.de](http://www.includio.de)



- Das Hotel hat 84 Zimmer, davon sind 18 komplett barrierefrei.
- 40 % der MitarbeiterInnen sind selbst schwerbehindert bzw. einem schwerbehinderten Menschen gleichgestellt.
- Das Hotel ist nach den Kriterien „Reisen für alle“ (bundesweit gültige Kennzeichnung im Bereich Barrierefreiheit) geprüft.
- Der Tagungsbereich hat eine Induktionshörschleife für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung.
- Kennzeichnungen sind zusätzlich in Brailleschrift und farblich kontrastreich gestaltet.
- Türen sind leichtgängig bzw. mit Automatiköffnern versehen.
- Der Grundsatz des Hotels lautet: „Als Gast willkommen, als Mensch erwünscht“.





## Kosten für Übernachtung mit Frühstück pro Person

<b>Doppelzimmer zur Einzelnutzung</b> (Pro Übernachtung inkl. Frühstück)	<b>95,00 €</b>
<b>Doppelzimmer in Doppelbelegung pro Person</b> (pro Übernachtung inkl. Frühstück)	<b>65,00 €</b>
<b>Familienzimmer</b> für 3. & 4. Person bei 2 Vollzahlern im Doppelzimmer (pro Übernachtung inkl. Frühstück)	<b>50,00 €</b>
<b>Kinder</b> von 0 – 6 Jahren sind kostenfrei, von 7 – 14 Jahren im Bett der Eltern	<b>35,00 €</b>
<b>Haustier</b> (je Zimmer nur ein Tier erlaubt )	<b>15,00 €</b>
Die Kosten für Mittag- und Abendessen waren bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.	

## Anreise

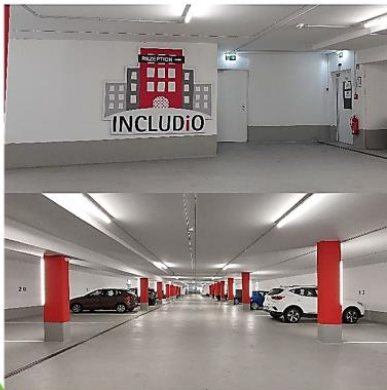
Bahnanreisende können mit der Bahn über den Hauptbahnhof Regensburg, anschließend mit einem Bus der Linien 7 & 11 zur Haltestelle Hermann-Höcherl-Straße fahren. Die Bushaltestellen befinden sich in bis zu max. 150 Meter Entfernung vom Hotel.

Alternativ kann der Bahnhof Burgweinting ebenfalls als Ankunftsbahnhof angesteuert werden. Beide Bahnhöfe sind barrierefrei zugänglich. Jedoch steuern den Bahnhof Burgweinting nur Regionalzüge an.

Wir haben gemeinsam ein Team zusammengestellt, welches Dich von einem der genannten Bahnhöfe abholen und wieder dort hinbringen kann.



Zwei Rezeptionen in unterschiedlichen Höhen erleichtern es uns, die Formalitäten ohne Treppe und Kletterhilfen zu erledigen.



Wer mit dem Fahrzeug anreist, kann kostenfrei entweder oberirdisch auf dem Parkplatz oder in der Tiefgarage parken.

Über Automatikturen gelangt man mit dem Aufzug zur Rezeption.



Die beiden Aufzüge im Hotel haben eine gute Ergonomie bei den Knöpfen und sind zusätzlich für sehingeschränkte Personen mit Ansagen ausgestattet.

Das Buffet ist 80 cm hoch und wurde von uns in Bezug auf Höhe und Greifraum getestet.



Das Restaurant St. John´s ist hell und freundlich und lädt dazu ein, länger sitzen zu bleiben.

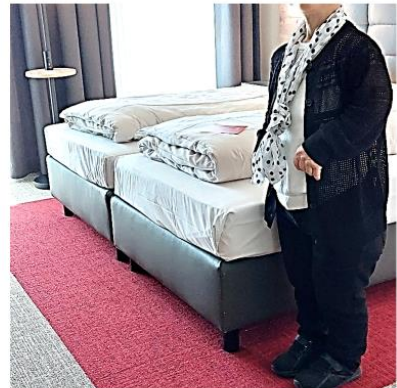




Die Zimmer sind geräumig und mit einem großzügigen Bad ausgestattet, so dass RollstuhlfahrerInnen sich gut umsetzen können. Zudem ist ausreichend Platz, um Hilfsmittel bequem abzustellen.

Die Betten sind in einer für unsere Anforderungen optimalen Höhe.

Die Fenstergriffe sind in unterschiedlichen Höhen angebracht, so dass wir und auch RollstuhlfahrerInnen mindestens ein Fenster im Zimmer ohne Hindernisse öffnen können.



Die Schlösser der Zimmertüren sind durch Berührung des runden Buttons unkompliziert zu entsperren.

Im Zimmer gibt es einen Wippschalter, der die Zimmerversorgung ein- bzw. abstellt. Zusätzlich sind 2 Steckdosen im Zimmer für Notebooks oder Hilfsmittel auf Dauerspannung.



Konferenzraum



Pausenbereich



Um konzentriert zu bleiben, ist es immer wichtig, zwischendurch abzuschalten. Dafür gibt es einen großzügigen Pausenbereich mit direktem Zugang zum Garten.



Für unseren Kongress bietet uns das Hotel Includio ausreichend Platz für Vorträge und Gruppenübungen .

Alle Räume sind barrierefrei.

Im Besprechungsraum neben dem oberen Tagungsraum finden unsere Kinder und Teenies Platz zum Malen, Basteln und Zocken.

## Informationen zur Domstadt Regensburg

Ostbayern, Regierungsbezirk Oberpfalz



Hotel  
INCLUDIO

Die bayerische Stadt Regensburg liegt an der Donau im Südosten Deutschlands und ist für ihr gut erhaltenes mittelalterliches Zentrum bekannt. Eines ihrer Wahrzeichen ist die Steinerne Brücke aus dem 12. Jh. Sie ist 310 m lang, hat 16 Bögen und verbindet die Altstadt mit anderen Stadtteilen. Ein weiteres wichtiges Wahrzeichen ist der gotische Dom aus dem 13. Jh. mit seinen Zwillingstürmen. Hier sind die Regensburger Domspatzen zu Hause.

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Regensburg>, 15.08.2024

Grünes Waldland, Granit- und Gneissgestein prägen den Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald, mediterrane Karstlandschaft findet sich im Herzen Bayerns im Bayerischen Jura zwischen Regensburg und Nürnberg. Die weite Donauebene, hügeliges, saftiges Grünland und Thermalwasser sind die Kennzeichen des Bayerischen Golf- und Thermenlandes, die Gegend südlich der Donau zwischen Regensburg und Passau. Wie eingestreut liegen die Städte verteilt. Sie sind wirtschaftliche und kulturelle Zentren der Regionen. Alles zusammen ist Ostbayern, eine Urlaubsregion wie aus dem Bilderbuch, in dem sich auf jeder Seite eine andere Natur zeigt. Jede für sich ist schön, jede sehr markant.

Quelle: <https://www.ostbayern-tourismus.de/>, 15.08.2024



## Impressionen



Einblicke in die nähere Umgebung,  
mit besonderem Blick auf unseren  
geplanten Ausflug ins Kloster Weltenburg



Bundesselbsthilfeverband  
Kleinwüchsiger Menschen e.V.  
gemeinnützig





Walhalla – Donaustauf

Die Walhalla ist das älteste  
Beispiel von vielen monumentalen  
Gedenkbauwerken Deutschlands



Befreiungshalle bei Kelheim



Donau mit Blick auf die Steinernen Brücke

Weitere Informationen folgen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

Quellenverzeichnis der Bilder:

S. 69: <https://reisezieledeutschland.de/wp-content/uploads/2022/04/Stadtansicht%C2%A9Bildokumentation-Stadt-Regensburg.jpg>

S. 71: [https://www.tripadvisor.de/Attraction\\_Review-g187312-d8433787-Reviews-Neupfarrkirche-Regensburg\\_Upper\\_Palatinate\\_Bavaria.html](https://www.tripadvisor.de/Attraction_Review-g187312-d8433787-Reviews-Neupfarrkirche-Regensburg_Upper_Palatinate_Bavaria.html)

S. 72, 74, 75, 76, 77, 80 links oben, rechts oben, S. 81 links unten,  
S. 82 links unten, rechts Mitte, S. 83: Johann Sirch

S. 78: <https://www.google.com/maps/@49.0201509,12.0723172,9138m/data=!3m1!1e3?entry=ttu>

S. 80, links Mitte, links unten, rechts unten: <https://regensburg-tourismus.gmbh/das-machen-wir/pressebereich>

S. 81, links oben: <https://pixabay.com/de/images/search/donauschlucht/>;

links Mitte: [https://www.kelheim.de/ehenswertes/kloster\\_weltenburg\\_-1611/](https://www.kelheim.de/ehenswertes/kloster_weltenburg_-1611/);

rechts oben: <https://www.klosterschenke-weltenburg.de/startsseite/biergarten/>;

rechts unten: <https://www.alaturka.info/de/blog-und-fotogalerie/2715-wanderung-entlang-der-donau-zur-weltenburger-enge-am-donaudurchbruch>

S. 82 links oben: Walhalla\_\_c\_RTG\_Fotograf\_Katja\_Fouad-Vollmer\_\_14\_.jpg

Alle Links entnommen am 15.08.2024

## Eine Schleuserbande im VKM?



Jens Wagener

Unglaublich? Aber wahr! Eine Gruppe von 10 VKM-Mitgliedern hat sich Ende Juli nach Frankreich aufgemacht und sich in dem elsässischen Ort Hesse getroffen. Dort wurde auch das Schleuserfahrzeug übernommen, ein Hausboot der Extraklasse, eine 15 m lange Horizon 5. Kurz nach der Abfahrt wurde es bereits spannend, zwei kilometerlange Tunnel haben wir im Dunkeln (wie Tunnel eben sind) durchfahren, um die Route unserer Schleuser-Mission auf dem Rhein-Marne-Kanal Richtung Straßburg fortzusetzen. Eine wunderschöne Strecke mit vielen kleinen idyllischen Dörfern (Lützelburg ...), Schlössern (Saverne ...), Burgen und eben – Schleusen – erwartete uns. Insgesamt waren es ca. 70 Schleusen, die Hälfte rauf, die Hälfte runter. Aber die Übung hat das Team geformt. Am Ende der Strecke wartete Straßburg mit dem Münster, la petite France und den elsässischen Köstlichkeiten (Flammkuchen, Schnecken u. v. m.) auf uns. Auf dem Rückweg haben wir das Leben auf dem Boot nochmals

verfeinert mit Köstlichkeiten aus der eigenen Küche und dem regelmäßigen Aperitif um 11 Uhr. Die französische Lebensart ist eben hochansteckend. Nach einer Woche war leider unsere Mission beendet, viele weitere schöne Erlebnisse und ein paar originalverpackte Miraculi-Packs haben sich mit der Schleuserbande zurück auf den Weg nach Deutschland gemacht. C'était merveilleux!

### Alle auf dem Sightseeing-Deck



von links: Miriam, Kay, Svea, Jens, Alice, Sandra, Harald, Ulrike

## Die Küche tobt



von links: Miriam, Ulrike, Karen, Sandra, Alice

## Schleusen



Rainer, Svea

## In Straßburg angekommen



## Schleuse passt



## Lützelburg am Rhein-Marne-Kanal



Frühstück an Bord, Nachbarn hinten schlafen noch



## Nach dem Schiffshebewerk Azviller



von links: Karen, Sandra, Rainer, Ulrike, Harald, Kay, Svea, Miriam, Alice, Jens

# Infos von den Landesverbänden

## Landesverband Baden-Württemberg

### Frühjahrstreffen in Speyer



Ulrike Wohlmann-Förster

Vom 8. bis 10. März 2024 fand das gemeinsame Frühjahrstreffen des Landesverbands Baden-Württemberg und des Landesverbands Rhein-Hessen-Saar in Speyer statt.

Speyer, eine der ältesten Städte Deutschlands, liegt am Rhein und ist bekannt für seine schöne Altstadt sowie den imposanten Kaiser- und Mariendom. Dieses Treffen war eine wunderbare Gelegenheit für Mitglieder beider Verbände, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam eine abwechslungsreiche Zeit zu verbringen. Unser Treffpunkt war das Hotel Ibis Styles in Speyer, das nur 600 Meter vom Dom entfernt liegt. Der Auftakt unseres Treffens war

ein gemeinsamer Spaziergang zur Hausbrauerei Domhof in Speyer, wo wir uns ab 18 Uhr trafen und den Abend in gemütlicher Runde ausklingen ließen.

Das Treffen beinhaltete auch unsere diesjährige Mitgliederversammlung, in der wichtige Themen und zukünftige Projekte besprochen wurden. Diese Versammlung war gut besucht und bot eine Plattform für konstruktive Diskussionen und Entscheidungsfindungen. Bei der Mitgliederversammlung erfolgten auch die Wahlen des Landesvorstands. Wir freuen uns, mitteilen zu können, dass der neue Landesvorstand gleichzeitig der alte Vorstand ist.

Gewählt wurden:

Landesvorsitzende:	Ulrike Wohlmann-Förster
Kassiererin:	Isabel Ruf
Schriftführerin:	Miriam Höfig
Kassenprüferin:	Alice Wagener



von links: Miriam, Ulrike, Isabel, Alice

Wir gratulieren dem Vorstand herzlich zur Wiederwahl und wünschen weiterhin viel Erfolg in seiner Arbeit.

Nach den Versammlungen konnten die Teilnehmer die Stadt Speyer erkunden und an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen. Ein Highlight war der Besuch des Technikmuseums Speyer, wo man eine beeindruckende Sammlung technischer Exponate bestaunen konnte. Alternativ hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, das Sea-Life in Speyer zu besuchen und in die faszinierende Unterwasserwelt einzutauchen.

Am Abend trafen wir uns erneut zum gemeinsamen Abendessen im Gasthaus zum Domnapf in Speyer. Besonders erfreulich war, dass zum ersten Mal junge Mitglieder an unserem Abendessen teilnahmen. Wir freuten uns sehr, einige bekannte Gesichter wiederzusehen, die wir bereits beim Trainingslager in Hannover bzw. bei den World Dwarf Games in Köln kennengelernt hatten. Ihre Teilnahme an unserem Treffen war eine schöne Überraschung und bereicherte den Austausch zwischen den Generationen.

Am Sonntag hieß es nach einem gemeinsamen Frühstück leider schon wieder Abschied nehmen. Ein besonderes Highlight dieses Treffens war die lebhafteste Diskussion und Kommunikation zwischen den Generationen, die als sehr bereichernd empfunden wurde. Wir freuen uns schon auf das nächste Treffen und die weiteren Veranstaltungen, die in diesem Jahr noch anstehen.



von links

hintere Reihe: Thomas, Kathrin, Kay, Miriam, Isabel, Elisabeth, Rosi, Harmut

vordere Reihe: Ulrike, Alice, Jens

auf dem Bild fehlen: Stefan, Christine, Marie

*Schön, dass Ihr da wart!*

## Gesundheitswochenende vom 28. bis 30. Juni 2024 in Bad Wimpfen



Ulrike Wohlmann-Förster

Vom 28.06.24 bis 30.06.24 fand unser Gesundheitswochenende in Bad Wimpfen statt. Dieses Treffen stand unter dem Motto „Gesundheit für kleinwüchsige Menschen“ und war eine wunderbare Gelegenheit, sich gemeinsam um unsere Gesundheit zu kümmern und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen.

Wir hatten Bad Wimpfen als Veranstaltungsort gewählt, weil die Stadt zwischen Heidelberg und Heilbronn in ruhiger, aber dennoch zentraler Lage liegt. Unsere Unterkunft, das Hotel am Rosengarten, bot uns nicht nur eine komfortable Übernachtungsmöglichkeit, sondern auch direkten Zugang zu einem Solebad.

Das Solebad war ein wesentlicher Bestandteil unseres Gesundheitswochenendes. Das salzhaltige Wasser des Solebads ist besonders gut für die Haut und die Atmung. Gerade für kleinwüchsige Menschen, die häufig unter verstopften Nebenhöhlen leiden, ist dies von großem Vorteil. Die entspannende und heilende Wirkung des Solebads konnte von allen Teilnehmern genossen werden.



Unser Samstag startete mit zwei Gruppen, die unterschiedliche Wege wählten, um das Gradierwerk zu erreichen. Eine Gruppe fuhr mit dem Auto, während die andere Gruppe mit dem Fahrrad dorthin fuhr. Das Fahrradfahren ist besonders für uns Kleinwüchsige gesund, da es den Spinalkanal entlastet und somit Rückenbeschwerden vorbeugt. Es ist eine Sportart, die alle Beteiligten gut ausüben können. Im Gradierwerk erhielten wir eine interessante und informative Führung über dessen Funktionsweise und gesundheitliche Vorteile.



von links: Rainer, Isa, Hartmut, Jens, Rosi, Milena, Katty, Murat, Miriam

Das Gradierwerk im Salinenpark ist eine Besonderheit: Es ist das einzige Freiluft-Inhalatorium im Ländle. Rund 30 Meter lang und über acht Meter hoch ist die Anlage, in der die Besucher gesunde salzhaltige Luft atmen können. Das Inhalatorium auf dem Gelände der ehemaligen Landesgartenschau ist zwar eher klein, verglichen mit anderen Gradierwerken. Der Effekt ist jedoch der gleiche. Wir atmen hier gesunde Meeresluft und tun damit unserer Gesundheit etwas Gutes. Vor allem Allergiker und Asthmapatienten profitieren von der Heilwirkung für die Atemwege. Vom Aussehen erinnert das Gradierwerk an ein überdimensionales Holzregal, in dessen Innerem Reisig geschichtet ist. Insgesamt rund 5500 Büschel Schwarzdornreisig waren für die so genannte Bedornung (Beschichtung) der Anlage nötig. Darüber rieselt nun künftig Sole. Die reichert die Luft in der Nähe des

Gradierwerks mit Salz an. Was nicht verdunstet, wird in einer Auffangwanne gesammelt und mit einer Pumpe wieder nach oben befördert. Um dann erneut übers Reisig zu rieseln. Die Schlehenbüschel müssen etwa alle 15 Jahre (bei starker Sole) bis 25 Jahre erneuert werden. Ganz neu ist die Idee eines Gradierwerks in der Bäderstadt allerdings nicht. Bereits ab dem Jahr 1912 betrieb die Vulpius Klinik ein Freiluft-Inhalatorium. Das einzige damals im gesamten Großherzogtum Baden.



Gradierwerk

In früherer Zeit wurden Gradierwerke zur Salzgewinnung betrieben. Durch den Verdunstungsprozess der Sole wurde der Salzgehalt, welcher in Grad bemessen wird, immer höher. Daher kommt auch der Name "Gradierwerk"

Nach dem Mittagessen machten wir uns gemeinsam zu Fuß auf den Weg zur Schokoladenfabrik. Nach der Besichtigung fuhren die Autofahrer und die Fahrradfahrer



Isabel, Murat, Hartmut, Rainer, Miriam und Kay

wieder zurück ins Hotel. Zurück im Hotel konnten die Teilnehmer entscheiden, ob sie noch einmal das Solebad besuchen oder die Stadt erkunden wollten, wo gerade der Talmarkt stattfand. Am Abend trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Restaurant des Solebads. Hier konnten wir gemeinsam mit anderen Gästen das deutsche EM-Fußballspiel anschauen. Der Abend endete mit starkem Gewitter, dennoch hielt uns das nicht davon ab, am nächsten Tag unser Programm fortzusetzen. Am Sonntagmorgen starteten wir nach dem gemeinsamen Frühstück mit einer historischen Altstadtführung in Bad Wimpfen.



von links: Sabine, Katty, Alice, Miriam, Svea, Kay, Jens, Murat, Milena, Hartmut, Isa, Rainer, Ulrike, Rosi

Nach der Stadtführung hieß es für alle Beteiligten Abschied nehmen und die Heimreise antreten. Insgesamt war das Gesundheitswochenende ein großer Erfolg. Es zeigte, wie wichtig und wohltuend gemeinsame Aktivitäten für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind.

Wir danken allen Teilnehmern für ihre engagierte Teilnahme, insbesondere freuen wir uns über die Teilnahme von Katrin und Murat mit Milena, welche an unserem Wochenende teilgenommen haben und dem Landesverband Baden-Württemberg beigetreten sind.

## Der Heidelberger Beschwerdechor



Sabine Popp

In Heidelberg gibt es einen Beschwerdechor. Dies ist ein Zusammenschluss von Menschen mit und ohne Behinderung. Mit witzigen Songs wird auf Alltagssituationen aufmerksam gemacht, in denen sich Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen immer wieder befinden und nicht ganz glücklich sind. Die Aufgabe des Heidelberger Beschwerdechores ist nun, mit einem lachenden Auge sich „zu beschweren“. Bekannte Songs werden umgedichtet und somit wird auf lustige Weise der Gesellschaft aufgezeigt, was nicht so gut läuft. Alle Perspektiven der Menschen mit Behinderungen (Kleinwuchs, Rollifahrer, blinder Mensch, Autismus, Depressionen, psychische Erkrankung) werden in Lieder verwandelt.

Als kleinwüchsiges Mitglied in diesem Chor wird natürlich auch die Situation aus unserer Perspektive ins Visier genommen. Bei uns ist bekanntlich alles viel zu hoch und so auch das Lied. Umgedichtet wurde das Lied „Es ist alles nur geklaut“ von *Die Prinzen*. Mit einem Auszug dieses Songs möchte ich beginnen. Jeder kann, der den Song kennt, gleich mitsingen. Wer den Song nicht kennt, kennt jedoch die Situation, die da beschrieben wird:



*Ich steh´ nervös beim Bahnhofsbäcker an.  
Von Gleis 3 wird gleich mein ICE abfahr´n.  
Doch an der hohen Ladentheke dann,  
kommen immer nur die Ander´n dran.  
Zwar kenn´ ich das Problem:  
Von da oben können die mich nicht seh´n.  
Aber wird das auch mein ICE verstehen?*

*Refrain:*

*Es ist alles viel zu hoch!  
Es ist alles zu weit oben!  
Es ist alles zu weit weg!  
Ganz nach hinten hingeschoben.  
Es ist alles viel zu hoch,  
zu weit oben, zu weit weg und hinten dran.  
Entschuldigung, da komme ich nicht ran!  
Entschuldigung, da komme ich nicht ran!*

Der Song von Simon and Garfunkel „Sound of Silence“ mal aus der Sicht von blinden Menschen. Ein Auszug:

*Die Blindenklingel macht Rabatz.  
Und wer sie hört, der macht mir Platz.  
Selbst die Fahrradfahrer bleiben steh´n,  
ich kann entspannt über die Straße geh´n  
und ich stoße an keinen Menschen dran.  
Echt Mannomann.  
Das ist der Sound of Blindenstockklingel.*

Nach vielen Proben waren wir in der Lage, 15 Songs zu spielen. Daraufhin hatte unser Chorleiter Bernhard Bentgens die zündende Idee, eine Zirkus-Show daraus zu konzipieren. Die Idee war, dass unsere Gäste nicht nur uns zuschauen, sondern sie sollen lachen, staunen und verzaubert werden.

Dabei stellte sich die Frage: Darf man über Menschen mit Behinderung lachen bzw. Witze machen? Wir als Beschwerdechore und Betroffene sind alle davon überzeugt, dass wir das dürfen, solange die Deutungshoheit in unseren Händen liegt.



Die Idee von Bernhard war, dass zwei Zirkusdirektorinnen „geboren“ werden. Eine Rollifahrerin und ich wurden ausgesucht. Sofort bekam ich, selbst 1,26 m groß, einen Zylinder mit einer Größe von 25 cm verpasst. Zuerst hatte ich mich geweigert. Ich mache mich doch nicht zum Gespött. Der Zylinder war auf dem Kopf und ich war still. Nie hätte ich das gedacht, dass das wirkt.

Dann brauchten wir Programmpunkte, die ähnlich den „normalen“ Zirkusaufführungen angepasst waren. Eine menschliche Pyramide sieht bei uns etwas anders aus. Zwei Rollifahrer und ich auf der Trittleiter, eben eine kleine menschliche Pyramide ☺.

Die Zaubernummer: Jochen guckt aus der Zauberkiste, Deckel drauf. Unser Zauberer steckt die Schwerter durch die Kiste und wieder raus, öffnet die Kiste und Jochen klettert aus der Kiste. Bei ihm fehlen der linke Arm und beide Unterschenkel. Der Zauberer fällt in Ohnmacht, Jochen meint, dass es nicht so schlimm sei. Jochen verlor durch einen Unfall seine Gliedmaßen und kann mit seiner Situation alle zum Lachen bringen. Und erst so bringen wir unsere Gäste zum Nachdenken und damit erreichen wir viel. Wir berühren deren Herzen.



Nach dem Schock, dass der Zauberer Arm und Unterschenkel weggezaubert hat, biegen *The Andrew Sisters* mit ihrem Lied „Bei uns bist du shein“ alles gerade. Unser Text ist:

*Bei uns bist du schön! Kein Mensch kann deinem Charme widersteh 'n.  
Bei uns bist du schön! Du bist famos!  
Bei uns bist Du schön! Dein Lächeln zaubert Sonne ins Leb 'n.  
Dein Hüftschwung begeistert gnadenlos.*

Und dann ist uns Chormitgliedern allen egal, dass irgendwer immer was zu meckern hat – so und damit ist schon wieder ein Song geboren:

*Ob du groß bist oder klein,  
ob du dick bist oder dünn.  
Einen wird es immer geben.  
Dem deine Nase nicht gefällt.  
Wie du lebst und wie du rumläufst.  
Irgendwer hat immer was zu meckern.  
Und du kannst dich noch so bemühen,  
um so zu sein, wie es die andern gerne woll'n.  
Einer kommt bestimmt, der sagt, hey hör mal, du gefällst mir nicht,  
du passt nicht zu uns, du bist anders.  
Glaube an dich selbst.  
Sei stolz drauf, wie du bist.  
Es gibt unendlich viele Menschen  
Und genauso viele Sterne  
Und jeder leuchtet hell  
Und jeder funkelt unbeschreiblich anders.*

Nach 150 Minuten sind unsere Gäste ganz happy. Sie bedanken sich für den schönen Abend. Sie mussten so viel lachen und sehen die Welt ein wenig mit anderen Augen.

Das heißt für uns:  
**INKLUSION IST IM HERZEN ANGEKOMMEN!**



Dies war ein kleiner Einblick in unseren Circus Inclusioni. Wer neugierig geworden ist, der findet weitere Infos unter:

<https://beschwerdechor-heidelberg.de>

<http://bentgens.com/>

Wer die Idee hat, uns zu engagieren, kann sich gerne bei mir melden:  
Sabine Popp, E-Mail: [binipopp@web.de](mailto:binipopp@web.de)



# Landesverband Bayern

## Wellnesswochenende in Bad Birnbach vom 15. bis 17. März 2024



Adelheid Jung

Das diesjährige Wellnesswochenende führte uns ins niederbayerische Bäderdreieck. Bei der Ankunft ist uns gleich die Rezeption aufgefallen, die von ihrer Höhe her wie für uns maßgefertigt schien.



Monika an der Rezeption

Nach der Autofahrt von München her machten Silvia und ich vor dem Abendessen einen kleinen Spaziergang, um die Umgebung zu erkunden.



Die ersten Frühlingsboten

Der nächste Tag stand im Zeichen der Ehrungen und Wahlen.

Geehrt wurden für ihre Mitgliedschaft beim Landesverband Bayern:



Monika (35 Jahre)



Johann (30 Jahre)



Adelheid (25 Jahre)



Die Urkunden für Fabian (15 Jahre) und Isidora (10 Jahre) wurden ihrem Vater Markus überreicht.

Leider waren nicht alle Geehrten anwesend.

Als Wahlleiter stellte sich Franz zur Verfügung.



## Der neue Vorstand

Johann Sirch (Vorsitzender, kommissarischer Schriftführer)

Silvia Stein (Kassenrevisorin)

Franz Ferstl (Beisitzer)

Monika Sirch (Kassenprüferin für 2 Jahre)

André Schäfer (Kassenprüfer für 1 Jahr)



von links: Johann, Silvia, Franz

Johann bedankte sich bei mir mit einem Geschenk für 16 Jahre  
Vorstandsarbeit.



Adelheid, Johann

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung. Einige besuchten den Wellnessbereich des Hotels, andere machten einen Spaziergang. Ich ging in die Therme Bad Birnbach und habe die unterschiedlichsten Angebote sehr genossen.

Vor dem Abendessen bedankte sich Silvia im Namen aller bei Johann für die Organisation des Wellnesswochenendes.



## Beim Abendessen



von links: Johann, Adelheid, Silvia, Franz, André, Monika

Den Abend haben wir in der Bar ausklingen lassen.



von links: Johann und Franz



von links: André, Monika, Johann, Adelheid, Franz, Silvia

Am Sonntag ging´s nach dem Frühstück wieder nach Hause.

Wir freuen uns auf unser nächstes geselliges und wohltuendes Wellnesswochenende!

## Veranstaltungen von Bayern



Johann Sirch

### Vorläufige Planungen des Landesverbandes Bayern

3. bis 6. Oktober 2024	Herbsttreffen in Colmar und Umgebung
16. bis 17. Oktober 2024	ConSozial in Nürnberg
29. November bis 1. Dezember 2024	Adventstreffen in Deggendorf
14. bis 16. März 2025	Wellnesswochenende Kristalltherme Kochel am See
2. bis 5. Oktober 2025	Herbsttreffen Oberstorf (Nebelhorn)

# Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

## Jahreshauptversammlung, Erdbeerfest und Ausblick auf die nächsten Veranstaltungen



Helga Kramer

Am 2. März hat der Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein seine Mitgliederversammlung mit Neuwahlen abgehalten. Der bisherige Vorstand hat sich wieder zur Wahl gestellt und wurde wiedergewählt. Somit bleiben Helga Kramer Vorsitzende, Karen Müller Kassiererin und Michael Böwig Schriftführer.



von links: Helga, Karen, Michael

Der Bundeskongress in Rendsburg hat dem Orga-Team eine Menge Arbeit bereitet. Aber wir wurden entschädigt durch die vielen Mitglieder, die den Weg in den hohen Norden gefunden haben. Besonders gefreut haben wir uns über die Gäste vom BKMF, aus der Schweiz und unsere jüngeren Mitglieder. Mein Dank geht an Karen und Norbert, der das Hotel für uns gefunden und den Kontakt gemanagt hat.

Am 15. Juni haben wir mit einer kleinen Gruppe von vier Leuten das Erdbeerfest auf dem Rieckhof, einem Museumshof bei Hamburg-Bergedorf besucht. Es gab Chöre, eine Trachtengruppe und natürlich Erdbeeren, Erdbeerbowle, Erdbeertorte und Kuchen – lecker!!!



Trachtengruppe

Am 24. August ist Grillen bei Karen in Handewitt geplant. Am 30. November findet die Weihnachtsfeier im Casa Nostra statt. Im Februar 2025 geht es wieder ins Spielecafé Würfel&Zucker, da dies sehr gut angekommen war. Unsere nächste Mitgliederversammlung findet am 1. März 2025 statt. Für April 2025 planen wir eine Busfahrt durch den Containerhafen.

Immer am 2. Freitag im Monat findet unser Stammtisch im Restaurant Laufauf statt.

Gäste sind zu allen Veranstaltungen gerne willkommen!

## Die persönliche Seite



Erika Fydrich

Mit dem folgenden Gespräch will ich die lockere Reihenfolge, in der langjährige Mitglieder von ihrer persönlichen Seite dargestellt werden, fortsetzen.

Alle meine GesprächspartnerInnen sind damit einverstanden, dass Fragen und Antworten so veröffentlicht werden.

Mein Gesprächspartner ist diesmal **Fabian Moser**.

Fabian (17 Jahre) ist der Sohn von Claudia und Markus. Er wurde bereits als Kleinkind Mitglied des VKM Landesverbands Bayern. Derzeit ist er noch Schüler an einer Realschule.

Wer etwas mehr aus dem Leben von Fabian erfahren möchte, sollte jetzt weiterlesen ...



Fabian Moser im Interview

**Wie sieht Dein perfekter Tag aus? (Ferien und Schultag)**

*Ferien: Langschläfer, Frühstück, Radfahren: Mountainbike*

*Schultag: Ich besuche die Realschule bis 13 Uhr, danach muss ich erst einmal abschalten und entspannen.*

**Was machst Du gerne in Deiner Freizeit?**

*Fußball schauen (Gladbach, St. Pauli), Fahrrad fahren, ab und zu Theater spielen*

**Was sind deine Lieblingsfächer in der Schule?**

*Geographie, Deutsch, Sport*

**Welche Musik hörst Du am liebsten und was ist Dein Lieblingslied?**

*Rock, Ramstein, Rapper Tream*

*AC/DC: Hells Bells*

**Hast Du Haustiere?**

*Hund Georgie, 2 Katzen Meggie und Stanley*

**Was ist Deiner Meinung nach die bisher beste Erfindung der Welt?**

*Das Auto*

**Stell Dir vor, es gäbe eine Zeitmaschine, in welche(s) Zeit/Jahr würdest Du Dich beamen?**

*In die Römerzeit: wegen der einzigartigen Architektur, mit den beeindruckenden Gebäuden und den römischen Bädern. Die Römer wussten schon, was gut ist bzw. was guttut.*

**Was wolltest Du schon immer mal ausprobieren?**

*Mit einem PS-starken Auto über die Formel 1 Rennstrecke fahren.*

**Was ist Dein Lieblingsessen?**

*Tagliatelle mit Lachs, Kaiserschmarrn*

**Spielst Du gerne Videospiele?**

*Ja, auf der Konsole PS 4 Fifa*

**Wann willst Du den Führerschein machen und welches Auto willst Du dann fahren?**

*Ich bin dabei und lerne auf dem Auto meiner Mutter mit einer mobilen Pedalerie für Fahrlehrer  
schwarzer Mercedes AMG*

**Hast Du weitere Ziele? Berufswunsch?**

*Erst einmal das FSJ (= Freiwilliges Soziales Jahr) und evtl. MFA (= med. Fachangestellter)*

**Wohin möchtest Du einmal reisen?**

*Einmal in die USA: nach New York, das Empire State Building besuchen und dann die Aussicht genießen.*



# Landesverband Kurhessen-Harz

## Wochenendtreffen mit Hauptversammlung in Bad Salzdetfurth vom 15.03. bis 17.03.2024



Ina Neufrau

Wie jedes Jahr trafen wir uns auch 2024 wieder in Bad Salzdetfurth zur Hauptversammlung.

Freitagabend fanden wir uns zum gemeinsamen Abendessen ein.

Samstag nach dem Frühstück hielten wir unsere Hauptversammlung ab. Der Vorstand wurde neu gewählt und blieb in gleicher Besetzung.

## Der Vorstand



Lydia Maus, Christiane Göldner, Ina Neufrau



von links: Lydia, Ina, Kerstin, Christiane, Frank, Olaf und Hund Luna

Danach spazierten wir durch den Kurpark zum Solebad.

Diesmal war es richtig schön sonnig beim Baden im Außenbecken. Nach der erholsamen Wellness mit Sauna speisten wir im Bad-Restaurant.

Sonntag nach dem gemeinsamen Frühstück verabschiedeten wir uns fürs nächste Jahr.

Folgende **Aktivitäten** haben wir **geplant**:

24.08.2024	Fahrradtour durch Braunschweig
18. bis 20.10.2024	Wochenendtreffen
24. bis 26.01.2025	Neujahrstreffen
14. bis 16.03.2025	Wochenendtreffen in Bad Salzdetfurth
15.03.2025	Mitgliederversammlung in Bad Salzdetfurth

BesucherInnen aus den anderen Vereinen sind herzlich willkommen!

Vielen Dank an Lydia und Olaf für die gute Organisation dieses Treffens.

Liebe Mitglieder und Interessierte,

der Landesverband Kurhessen Harz trifft sich vom 18. bis 20.10.2024 im Harz in Bad Lauterberg zum Wochenendtreffen. Hierzu möchte ich Euch gerne einladen.



Lydia Maus

Wir werden im barrierefreien Kneipp Bund Hotel Heikenberg, Heikenbergstraße 21, 37431 Bad Lauterberg, [www.heikenberg.de](http://www.heikenberg.de) übernachten.

Die Preise betragen pro Person für zwei Übernachtungen, Halbpension:

Doppelzimmer 147 Euro

Einzelzimmer 169 Euro

inclusive

- Frühstücks- und kalt/warmes Abendbuffet mit regionalen Speisen
- Begrüßung durch Direktion und Willkommensdrink
- freie Schwimmbad- und Saunanutzung
- pro Hund/Nacht 15 Euro

Am Freitag, 18.10.2024, treffen wir uns ab 18 Uhr im Restaurant des Hotels.

Samstagvormittag werden uns die Sehenswürdigkeiten von Bad Lauterberg unter sachkundiger Führung nähergebracht. Nach einer Pause im Café Riemann werden wir am Nachmittag die Einhornhöhle, die größte begehbare Höhle des Westharzes, besichtigen. Die Höhle kann mit Rollstühlen ö. ä. befahren werden.

Bitte meldet Euch bis spätestens 20.09.2024 per Telefon 05126/8020220 oder per E-Mail; [lydia.maus@kleinwuchs.de](mailto:lydia.maus@kleinwuchs.de) an.

Über Eure rege Teilnahme freue ich mich.

# Landesverband Nordrhein-Westfalen

## Neu gewählter Vorstand für die Zeit 2024 bis 2026



von links: Sandra, Lisa, Verena, Manuela, Beate, Christel

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. Vorsitzende:      | Christel Meuter   |
| 2. Vorsitzende:      | Beate Twittenhoff |
| Mitgliedsbetreuerin: | Sandra Wiese      |
| KassiererIn:         | Verena Pauen      |
| Schriftführerin:     | Manuela Walter    |
| Beisitzerin:         | Lisa Pfau         |

**Seminar „Prävention im Straßenverkehr bzw.  
Wie können wir uns im Straßenverkehr sichtbarer  
machen und besser schützen“  
am 09.03.2024 im Ardey Hotel Witten**



Sabine Wachenfeld

Wir fanden uns am Samstag, 9. März 2024 im Ardey Hotel Witten für das Seminar „Wie können wir uns mit unseren Hilfs- und Fortbewegungsmitteln und auch als Fußgänger für andere Verkehrsteilnehmer besser sichtbar machen und schützen?“ ein.

Zu Anfang begrüßte Christel Meuter die beiden Polizeibeamten Herrn I. Braunschuh und Herrn J. Hilberg der Verkehrsunfallprävention der Polizeistelle Bochum und erläuterte zur Einleitung, was uns zu diesem Seminar bewegt hat.

Darauffin haben die beiden Polizeibeamten sich und ihre Arbeit zur Verkehrsunfallprävention vorgestellt, die sie unter anderem in Schulen leisten.



von links: Ingo Braunschuh, Jürgen Hilberg, Christel

Nach den einleitenden Worten wurde es dann auch schon interessant.

Zunächst ging es um die Frage, wo bei einspurigen Verkehrsteilnehmern (Radfahrer/Rollerfahrer) die meisten Verletzungen auftauchen. Nach einigen Wortmeldungen konnten wir feststellen, dass an Händen, Ellenbogen sowie Knie häufig Schürfwunden oder Brüche vorkommen, insbesondere aber der Kopf oftmals schwerer betroffen ist. Brüche und Schürfwunden heilen in der Regel ab, jedoch sieht es bei

Kopfverletzungen oftmals anders aus und deshalb sei gerade der Kopf besonders zu schützen.

Dazu wurde von Herrn Hilberg erläutert, worauf es beim Fahrradhelm ankommt. In erster Linie wurde betont, dass die Bereitschaft, einen Fahrradhelm zu tragen, leider bei einigen Personen fehle. Hier gab es den großen Appell, doch bitte einen Helm aufzuziehen, auch wenn es auf Kosten der Frisur sei oder es etwas wärmer unter dem Helm wird.

Bei der Anschaffung eines Fahrradhelms sollte auf den richtigen Sitz und die korrekte Größe geachtet werden. Der Kinnriemen sollte nicht zu straff gezogen werden und der Helm gerade auf dem Kopf getragen werden. Es würden viele Personen gesehen, bei denen der Helm zu weit hinten sitzt und dies dann keinen besonders guten Schutz bietet. Gute Fahrradhelme sollten für eine gute Sichtbarkeit reflektierende Elemente oder sogar Lampen an der Rückseite haben. Es gebe zum Beispiel einige Hersteller, die abnehmbare „Heckleuchten“ am Helm haben, die entweder batteriebetrieben oder über USB-Kabel aufladbar sind. Ein entsprechend ausgestatteter Fahrradhelm wurde zur Veranschaulichung vorgeführt.

Wir haben gelernt, dass nur intakte Helme schützen. Das bedeutet, wir sollten häufiger nachschauen, ob Risse aufgetaucht sind, und testen, ob sich das Innenleben verändert hat, z. B. aufgrund des Alters schon porös oder zu hart geworden ist. Dies lasse sich mittels Drucktest mit den Fingern schnell feststellen.

Als nächstes erfuhren wir ein paar wichtige Faktoren zu den Fahrrädern mit elektromotorischem Hilfsantrieb; E-Bike ist der Oberbegriff. *Anmerkung zum Thema E-Bike: keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Genaueres dazu bitte der Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) und der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) entnehmen. Es gilt das gesprochene Wort.*



Es gibt verschiedene Typen, für die unterschiedliche Regelungen in der Straßenverkehrsordnung vorgegeben sind, z. B. das S-Pedelec mit Geschwindigkeiten bis zu 45 km/h – hier besteht eine Helmpflicht und unter anderem Pflicht eines Führerscheins für Kleinkrafträder (Fahrerlaubnis AM). Sie dürfen nur auf der Fahrbahn gefahren werden und sind nicht auf Radwegen bzw. Kombi-Rad- und Fußweg erlaubt.

E-Bikes und Pedelecs, die mit einer Tretunterstützung bis zu 25 km/h ausgestattet sind, haben in Deutschland bisher noch keine Helmpflicht. Dieser Fahrradtyp darf nur dann auf Radwegen fahren, wenn es das Zusatzschild „Mofas frei“ oder „E-Bikes frei“ erlaubt. Bei max. Geschwindigkeit von 20 km/h ist es Pflicht, Fahrradwege zu nutzen.

Zum Thema Sichtbarkeit wurde darauf hingewiesen, dass neben den üblichen oder gesetzlich vorgeschriebenen Stellen auch die Seiten eines Fahrrades, Rollstuhls, Rollators oder Rollers mit Reflektoren und/oder sogenannten Katzenaugen ausgestattet werden sollten.

Ebenso wäre es auch sinnvoll, an (medizinischen) Gehhilfen und -Stöcken, Taschen, Bekleidung und Rucksäcken Reflektoren und/oder LED-Bänder/Leuchten anzubringen und sich als Fußgänger ebenfalls mittels Reflektoren (z. B. Magnetbänder an den Armen) oder Warnweste sichtbarer zu machen.

Es mag vielleicht dem ein oder anderen unangenehm oder peinlich sein, eine Stange mit Fähnchen an seinem Fahrrad, Roller oder anderem Hilfsmittel zu befestigen, jedoch wäre dies eine weitere sinnvolle Möglichkeit, um im Straßenverkehr zum Schutz der eigenen Sicherheit möglichst gesehen zu werden.





von links: Manuela, Christel, Lisa, Verena, Sabine, Uwe, Kerstin, Heino, Dirk, Ümran, Hans-Peter, Sandra, Doris, Horst (auf dem Bild fehlen: Udo, Anja, Beate und Hermann-Peter mit Levi)

Auf unsere zahlreichen Fragen haben die beiden Polizeibeamten bestmöglich geantwortet und es gab einen regen Informationsaustausch.

Die Seminarteilnehmer bekamen Informationsmaterialien, Reflektoren in verschiedenen Größen und unterschiedlichen Befestigungsmöglichkeiten und für die Radspeichen.

Nun begaben wir uns auf den Hotel-Parkplatz, da hier eine Life-Vorstellung zum Thema „toter Winkel“ stattfinden sollte.

Nebenbei erwähnte Herr Braunschuh, dass es in Bochum die Möglichkeit gibt, ein von der Polizei begleitetes Sicherheitsfahrtraining mit dem eigenen Pkw zu absolvieren.

Die beiden Polizeibeamten bekamen jedoch plötzlich einen Ruf zu einem Einsatz, so reichte gerade noch die Zeit für ein paar Gruppenfotos.



von links: Christel, Ingo Braunschuh, Anja, Jürgen Hilberg, Ümran, Sabine, Dirk, Kerstin, Lisa, Manuela, Doris, Sandra, Karin, Verena, Horst, Beate, Hermann Peter. Auf den Bildern fehlen: Udo, Hans-Peter, Heino. Der Vierbeiner Levi hat es leider auch nicht auf das Foto geschafft

Zum Abschied haben sich Herr Braunschuh und sein Kollege Herr Hilberg für das Interesse und die Aufmerksamkeit bedankt. Herr Braunschuh hat seinen Respekt uns gegenüber zum Ausdruck gebracht und war erstaunt und gleichermaßen erfreut über unsere Selbstständigkeit, Alltagsbewältigung und den Zusammenhalt, den er während der Seminardauer wahrgenommen habe. Es habe den



beiden Polizisten Freude bereitet, das Seminar mit uns durchzuführen. Leider war die Zeit viel zu knapp bemessen.

Nach einer kleinen Erholungspause mit kalten und warmen Getränken hielten wir dann unsere Jahreshauptversammlung ab.

Die Tagesordnungspunkte wurden nacheinander abgewickelt. Unter anderem stand die Wahl des neuen Vorstandes für die Zeit von 2024 bis 2026 an.

Diesen informations- und abwechslungsreichen Tag haben wir gemütlich mit leckeren Speisen und Getränken ausklingen lassen.

Die gesellige Abendrunde





Fotos: Udo Thomaschewski

## **Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 05.05.2024 in Recklinghausen**



**Christel Meuter**

Wie einige von Euch VKM-Mitgliedern wissen, bin ich in Recklinghausen in verschiedenen Behindertengremien aktiv. Heute möchte ich über Recklinghäuser Aktionen anlässlich des Europäischen Protesttages berichten. Dieser Aktionstag wurde in diesem Jahr gestaltet durch die Ratskommission für Menschen mit Behinderung, dem Verein: Teilhabe gestalten e.V. und den Ruhrfestspielen.

Ziel dieses Europäischen Protesttages ist die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen in der Gesellschaft. Dieser Protesttag findet immer am 5. Mai statt. Er ist ein fester Termin im Kalender vieler Menschen mit einer Behinderung. Es geht um die Forderung nach einer inklusiven Gesellschaft.

## **Wir wollen´s wissen ....**

Zur Vorbereitung auf diesen Aktionstag besuchte ein inklusives Filmteam (wo ich neben vier anderen auch mitgewirkt habe) am 01.05., Tag der Arbeit, das Kulturvolksfest auf dem Hügel in Recklinghausen. An diesem Tag starten die Gewerkschaft des DGB und die Ruhrfestspiele gemeinsam die Festspielsaison in Recklinghausen mit Kultur, Politik und einem großen Volksfest. Über ca. 10.000 Gäste besuchten dieses Festival.

Das Filmteam hatte folgende Fragen im Gepäck:

**„Wie fühlt es sich an, als gehörloser oder als kleinwüchsiger Mensch so ein Festival zu besuchen? Können wir uns vorstellen, mit unseren Einschränkungen an unterschiedlichen Programmpunkten bei diesen Ruhrfestspielen teilzunehmen? Können wir Barrieren erkennen, Gedankenräume öffnen, Probleme ansprechen?“**

Es ergaben sich sehr spannende Interviews mit ganz vielen unterschiedlichen Menschen. Ein Interviewpartner war Herr Christoph Tesche, der Bürgermeister der Stadt Recklinghausen. Er hat Karl und mich vor 6 ½ Jahren getraut. In diesem Interview ging es um konkrete Vorschläge für eine barrierearme Stadt Recklinghausen. Eine andere Interviewpartnerin war Frau Ricarda Lang. Sie ist u. a. Mitglied des Deutschen Bundestages, stellvertretendes Mitglied im Ausschuss Arbeit und Soziales und frauenpolitische Sprecherin. Ich war sehr überrascht zu hören, für welche Ziele sich Frau Lang einsetzt. Für sie ist es zum einen wichtig, dass Barrieren abgebaut werden und zum anderen bemüht sie sich um eine gerechtere, nachhaltigere und integrativere Gesellschaft. Von diesem Interview war ich persönlich sehr beeindruckt. Obwohl sie umringt war von Sicherheitsmitarbeitern, konnte ich einfach mit ihr sprechen.





Christel Meuter (rechts) interviewt Ricarda Lang (links)

In den vielen Interviews, die wir während des ganzen Tages geführt hatten, wurden auch Barrieren angesprochen, die uns selber noch nicht aufgefallen waren und wo dringend Handlungsbedarf besteht. Ein Beispiel hierzu: Es gibt eine Behindertentoilette mit einer Brandschutztür, ohne automatische Türöffnung und ohne Alarmsystem.



Toni Ramadani (rechts) interviewt Christoph Tesche (links)

**Am 05.05.2024** – Europäischer Protesttag – dem eigentlichen Aktionstag – stand um 11 Uhr folgendes auf dem Programm:

- Inklusives Tanztheater „**Unidextre**“ von der Gruppe „**Mashup**“ aus Frankreich. Die Choreographie zeigt die Probleme für Menschen mit Behinderung. Hindernisse sind zahlreich und tauchen überall auf. Einige Tänzer haben eine geistige Einschränkung.

- Katrin Langensiepen – Europaabgeordnete mit einer sichtbaren Behinderung. Als sozialpolitische Sprecherin für Greens nutzt sie ihre Stimme, um für ein grünes, soziales und inklusives Europa zu kämpfen. Sie fragt: Wie steht es um die Inklusion von Menschen mit Behinderung in der EU, wo muss nachgebessert werden?
- Wir wollen´s wissen ... der fertiggestellte Kurzfilm, der am 1. Mai gedreht wurde.
- Übergabe des Agendapreises 2023 an das Kawumm-Ensemble. Diese inklusive Theatergruppe trat bereits im letzten Jahr an drei Tagen im Ruhrfestspielhaus auf mit dem Stück: „Vor dem Sturm ist nach dem Sturm“.

Zum Abschluss wurde abends ein neues Inklusionstheaterstück mit dem Titel „Ob wir nun wollen oder nicht“ aufgeführt. Das Leben auf einem von Klimakatastrophen und kriegerischen Unruhen gezeichneten Kontinent. Dabei setzt die Gruppe auf unterschiedliche theatrale Mittel, ohne den Humor zu verlieren.

Diese Veranstaltungen wurden alle barrierearm ausgerichtet.

An folgendes wurde gedacht:

- niedrige Tische und Stühle
- Behindertenparkplätze
- mobile Behindertentoilette mit einem Wickeltisch
- spezielle Kabelbrücken
- laminierte Preislisten in großer Schrift mit Symbolen
- Audiodeskription und Dolmetscher für Laut- sowie Gebärdensprache

Es waren für mich sehr bewegende Aktionen und ich freue mich schon auf das kommende Jahr mit neuen herausfordernden Aktivitäten.

## Jahresprogramm 2024/25



Christel Meuter

31.08.2024	Grillen in Haltern
25.09. – 28.09.2024	Besuch der Reha-Messe in Düsseldorf
05.10.2024	Besuch des Gasometers in Oberhausen Ausstellung: Planet Ozean
02.11.2024	Spielenachmittag in Witten
30.11.2024	Weihnachtsfeier in Witten
15.03.2025	Jahreshauptversammlung
April 2025	Sealife in Oberhausen

Jeden letzten Sonntag im Monat findet unser **Onlinestammtisch** statt.

Auf unserer Seite VKM – NRW findet Ihr einen Link, mit dem Ihr Euch einwählen könnt. Wenn Ihr Fragen habt, meldet Euch.

# Landesverband Rheinhessen-Saar

## Speyer im März 2024



Sandra Berndt

Das diesjährige Frühjahrstreffen sowie die Mitgliederversammlung unseres Landesverbandes fanden vom 8. bis 10. März 2024 in Speyer statt.

Speyer ist eine der ältesten Städte Deutschlands und u. a. bekannt durch die historische Altstadt mit dem Kaiser- und Mariendom. Weitere Attraktionen sind das Sea Life und das Technik-Museum.



von links: Lisa, Justin und Anna



Dom zu Speyer

Wir trafen uns, zusammen mit dem Landesverband Baden-Württemberg, am Freitagnachmittag im barrierefreien Ibis Styles Hotel und verbrachten den Abend mit einem gemeinsamen Abendessen in der Hausbrauerei Domhof.

Am Samstagvormittag fand die Mitgliederversammlung statt.



von links: Joachim, Karin, Amica



von links: Anna, Justin, Harald, Sandra, Volker

In den Ämtern bestätigt bzw. wiedergewählt wurden Sandra Berndt als Landesleiterin, Harald Berndt als Kassierer, Rainer Schwinden als Schriftführer, Volker Langguth-Wasem als Kassenprüfer und Joachim Boller als Beisitzer. Neu ins Team gewählt wurden Anna Berndt und Justin Bell als Beisitzer.



von links: Joachim, Rainer, Harald, Justin, Sandra, Anna, Volker

Wir freuen uns besonders über den neuen frischen Schwung in unserem Landesverband ☺

Am Nachmittag teilten wir uns auf und besuchten Sea Life, das Technik-Museum oder spazierten durch die Stadt.

# Sea Life



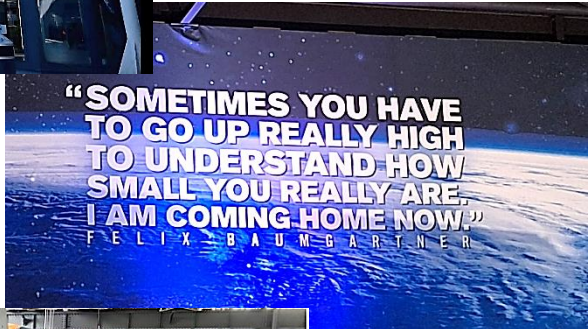
Svea,  
Justin



Svea, Marie



# Technik-Museum



Sandra, Joachim, Amica





Harald, Rainer



Jens, Volker



Harald auf Mondmission

Abends trafen wir uns wieder in einem Restaurant, um den Abend gemeinsam gemütlich ausklingen zu lassen. Die Kinder verschöner-ten uns dabei mit tollen Tattoos 😊



von links: Jonathan, Svea, Marie



von links: Harald, Marie, Svea



von links: Jens, Marie, Svea



Harald mit Einhorn



Justin mit Schmetterling



von links: Lisa, Anna, Justin, Hannah



von links:  
Volker, Joachim

Am Sonntag hieß es schon wieder Abschied nehmen und sich auf das nächste Treffen freuen.

## Ankündigung der nächsten Treffen



Sandra Berndt

### **September/Oktober 2024**

Herbsttreffen – nähere Infos folgen

### **November 2024**

30.11.2024: Traditionelle Weihnachtsfeier in Butzbach

### **Dezember 2024**

22.12.2024: Digitale Weihnachtsfeier

### **März 2025**

07. bis 09.03.2025: Mitgliederversammlung in Bad Neuenahr-Ahrweiler im Hotel zum Weinberg gGmbH

Herzliche Grüße und bis bald!

Eure

*Sandra Berndt*

*(Landesleiterin Rhein-Hessen-Saar)*

## Neuigkeiten aus dem VKM Schweiz, Basel



Cornelia Fischer

### **Generalversammlung vom 22. Juni in Winterthur**

Die diesjährige Generalversammlung fand im Gate 27 in Winterthur statt. Es fand sich eine bunte Schar ein zu diesem spannenden Tag. Nach der Begrüßung durften wir alle der Präsentation von Sherine Kellers Masterarbeit lauschen. Sie hat zum Thema “Mein Körper – dein Unrecht” eine bewegende Arbeit geschrieben, die eine Bestnote erreichte und mit klarer Ansage auf das Thema Kleinwuchs aufmerksam machte. Für Sherine war diese Arbeit auch die Möglichkeit, sich selbst mit ihrem Körper nochmals intensiv auseinanderzusetzen. Dabei hat sie auch klar und deutlich aufgezeigt, wie verletzend die Reaktionen des Umfeldes oft sind und wie sie daraus wieder neue Stärke gewann. Nach dieser mutigen und großartigen Präsentation wartete Speis und Trank auf uns.

Thomas Epp, langjähriger Präsident des VKM, eröffnete nach dem Dessert die 47. Generalversammlung des Vereins kleinwüchsiger Menschen der Schweiz. Es waren 30 Personen anwesend.

Die diesjährige Generalversammlung ist geschichtsträchtig. Es wurde nicht nur mit vielen dankbaren Worten Abschied genommen von Thomas Epp, der sein Amt nicht mehr länger ausführen wollte, sondern erstmals in der Geschichte des VKM durften Eltern in den neuen Vorstand aufgenommen werden. Die Statuten wurden dazu vorab angepasst und angenommen. Weitere vier ehemalige Vorstandsmitglieder hatten ihren Rücktritt nach vorzeitiger Bekanntgabe ebenfalls gegeben. Sie alle waren jahrelang dabei und freuten sich darüber, dass endlich "Nachwuchs" Interesse zum Mitmachen ankündigte und mit vielen Ideen Kurs aufnimmt. Nun dürfen auch Familien mit kleinwüchsigen Kindern Mitglieder des VKM werden. Eine wichtige und zentrale Veränderung im Vereinsleben. Die Elterngruppe zählt aktuell rund 60 Familien. Wir hoffen natürlich, dass sich möglichst viele zur Mitgliedschaft entschließen. Der Anlass war geprägt von Verständnis und gegenseitiger Wertschätzung. Wir denken sehr gerne daran zurück.

## Der neue Vorstand mit 11 Mitgliedern



von links: Thomas Epp, Sherine Keller, Cornelia Fischer, Bettina Heierli, Boglarka Nagy (neue Präsidentin), Orest Hevak, Dirk Arpagaus (Kassier), Yvonne Bindbeutel, Christine Hintermann, Immanuel Jaeggi, René Vollmer

Die erwachsenen Personen auf dem Vorstandsfoto, die nicht kleinwüchsig sind, sind alle Eltern der kleinwüchsigen Kinder.

## **2. Fußballturnier für Menschen mit Kleinwuchs vom 30. Juni 2024 in Freienbach**

Mit großer Vorfreude startete am 30. Juni endlich wieder das Fußballturnier für kleinwüchsige Menschen in Freienbach. Es hatten sich wie letztes Jahr 20 SpielerInnen angemeldet, die mit Spaß und Ehrgeiz die Tore für ihre Mannschaft erzielen wollten.

Etliche ZuschauerInnen fanden sich ebenfalls auf dem Platz ein, die die sportlichen "Tschutter" anfeuerten. Obwohl es in der Halbzeit zu regnen anfang, wurde nicht weniger Gas gegeben. Auch das SRF war anwesend und hat vieles gefilmt und in persönlichen Interviews mit SpielerInnen, TrainerInnen und der neuen Präsidentin des VKM festgehalten. Die Sendung wird am 18. August 2024 um 20:05 Uhr ausgestrahlt. Wir freuen uns jetzt schon auf diesen Bericht im Fernsehen, der zur Sensibilisierung der Bevölkerung dienen wird. Das ganze Turnier wurde wie letztes Jahr dank vieler großzügiger SpenderInnen ermöglicht und es durften alle SpielerInnen zum Abschluss einen Pokal sowie einige Give-aways mit nach Hause nehmen. Schon jetzt wird die Fortsetzung erwartet – vielleicht sogar in einem noch größeren Rahmen für das Jahr 2025. Wir haben etliche Ideen im Kopf und hoffen, dass sich einiges davon realisieren lässt. Vielleicht sogar ein Dreiländerspiel ... Der Platz ist groß genug :)

Sicher ist, dass solche Anlässe viel zum Gemeinschaftsgefühl beitragen und es guttut, sich persönlich zu begegnen und neue Kontakte zu knüpfen.







### **Nach sieben Jahren: Kugelstoßer Niko Kappel ist wieder Weltmeister 25.06.2024**

**Niko Kappel hat es geschafft: Bei der Para Leichtathletik-Weltmeisterschaft im japanischen Kobe gewann der 29-jährige Kugelstoßer vom VfB Stuttgart mit 14,23 Metern die dritte Goldmedaille für die deutsche Nationalmannschaft. Für den kleinwüchsigen Weltrekordhalter ist es nach dem Paralympics-Sieg 2016 und dem WM-Titel 2017 der dritte große Erfolg seiner Karriere. Der sehbehinderte Weitspringer Andreas Walser wurde mit 6,64 Metern Sechster.**

Am 9. Mai knallte der Welzheimer, der von Peter Salzer trainiert wird, die Kugel auf 15,07 Meter und verbesserte dadurch seinen Weltrekord in der Klasse F41 um acht Zentimeter. Die Favoritenrolle gehörte dadurch Kappel – mal wieder. Doch bei den vergangenen Events war es am Ende immer der Usbeke Bobirjon Omonov, der jubelte, während Kappel nach den Erfolgen 2016 in Rio und 2017 in London fast sieben Jahre ohne großen Titel blieb. Das sollte sich in der deutschen Nacht von Sonntag auf Montag wieder ändern.

Kappel startete trotz starker Erkältung solide mit 13,30 Meter in den Wettkampf. Sein größter Konkurrent, Titelverteidiger Omonov, zog jedoch im dritten Versuch mit 14,11 Metern vorbei. „Ich hatte das Gefühl, dass er damit schon ganz zufrieden war“, sagte Kappel, der bis dato 13,77 Meter hatte und im vierten Stoß die Kugel auf 14,23 Meter hievte. Tokio-Paralympicssieger Omonov schaffte es nicht mehr zu kontern, sodass Kappel lossprintete, von Trainer Peter Salzer die deutsche Fahne bekam und erleichtert Luftsprünge für die Fotografen machte.

„Sieben Jahre, man bin ich alt geworden“, sagte Kappel, dem 2017 noch 13,81 Meter zu Gold gereicht hatten – ein Zeichen, wie stark die Klasse in den vergangenen Jahren geworden ist: „Endlich wieder! Mit meiner Leistung bin ich nicht zufrieden. Ich habe lange gebraucht, bis ich in den Wettkampf reingekommen bin. Die 14,23 Meter im vierten Versuch waren okay. Durch den Weltrekord vor wenigen Tagen weiß ich aber, dass ich mehr draufhabe. Bei Meisterschaften zählt aber sowieso nur der Titel. Die Nase zu, die Stimme weg, aber ich bin so erleichtert.“

Andreas Walser wurde im Weitsprung der sehbehinderten Athleten der Klasse T12 Sechster mit 6,64 Metern. Der Augsburger Senkrechstarter hatte 2023 in Paris bei seinem internationalen Debüt als Fünfter den Paralympics-Slot um einen Zentimeter verpasst, jetzt in Kobe reichte es immerhin zu Platz sechs, nachdem er lange verletzt war.

„Ich bin ein bisschen enttäuscht und hatte mir mehr vorgenommen. Aber realistischerweise war einfach nicht mehr drin, nachdem ich aufgrund einer Beugerverletzung fünf Wochen gar nichts machen konnte und erst vor zwei Wochen wieder angefangen habe zu trainieren“, sagte der 28-Jährige: „Es war meine beste Weite in diesem Jahr, also dafür, was die Saison bisher hergegeben hat, war es gut, aber nicht das, was ich mir vorgestellt habe. Ich sammle noch Erfahrungen und lerne für die nächsten Wettkämpfe daraus.“

Quelle: Text: Nico Feißt / DBS



Das Bundesministerium des Innern und für Heimat fördert den Deutschen Behindertensportverband und seine Nationalmannschaften. Die Vorbereitung auf und die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen ist Teil dieser Förderung.



Niko Kappel beim Kugelstoßen in Aktion

Foto: Gate3 Photo Agency / Marcus Hartmann



Niko Kappel springt freudig in die Höhe, hält dabei die Deutschlandfahne hinter sich  
- im Hintergrund das Stadion

Herausgeber:  
Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany  
Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung  
Tulpenweg 2-4, 50226 Frechen  
DBS Presse  
Tel: +49 (0) 2234-6000-209  
pressestelle@dbs-npc.de  
www.dbs-npc.de

## Arbeit für mehr Inklusion im und durch Sport gestartet



Das Bild zeigt die Teilnehmenden des Workshops zusammen mit Simone Fischer und Jella Riesterer vom Social Innovations Lab

Foto: Social Innovation Lab

STUTTGART (kobinet) Ein wichtiges Anliegen in der Arbeit der Beauftragten der Landesregierung, Simone Fischer, ist es, Sportangebote auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich machen und damit das inklusive Miteinander in der Gesellschaft zu fördern. In Kooperation mit dem Social Innovation Lab (Grünhof e.V.) startet sie nun ein Innovationsvorhaben zur Verbesserung der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am Sport. Im Kreativpark Lokhalle in Freiburg sprudelten dazu die Ideen und Zukunftsvisionen: Es war der Auftakt für einen Prozess, der dazu dienen soll, Menschen mit Behinderungen in Baden-Württemberg den Zugang zu Sportangeboten zu vereinfachen.

Dafür identifizierten Akteure aus dem Sport und dem sozial-innovativen Ökosystem gemeinsam mit der Zielgruppe Ansätze, die bereits gut gelingen und entwickelten neue Ideen, die Zugänge erleichtern. Ziel ist es, die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im Sport zu stärken.

Simone Fischer erklärt zu diesem Anliegen: „Sport bringt Menschen zusammen und trägt dazu bei, Barrieren und Vorurteile abzubauen. Menschen mit Behinderungen haben ein Recht auf Teilhabe im Sport, oft bleiben ihnen aber die Zugänge verwehrt. Die Kooperation mit dem Social Innovation Lab soll durch die Entwicklung geeigneter Konzepte die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im Sport nachhaltig voranbringen.“

Menschen mit Behinderungen haben nach wie vor erschwerten Zugang zu Sportangeboten und sind in Sportvereinen entsprechend unterrepräsentiert. Etwa 55 Prozent aller Menschen mit Behinderungen treiben keinen Breitensport. Bei Menschen ohne Behinderungen liegt der Anteil bei 32 Prozent. Die UN-Behindertenrechtskonvention hat zum Ziel “die Teilnahme behinderter Menschen an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten gleichberechtigt mit anderen zu ermöglichen.” Die Konferenz der Beauftragten des Bundes und der Länder

für die Belange von Menschen mit Behinderungen hat sich im November 2023 in Brandenburg mit dem Recht auf Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im und durch Sport befasst. In ihrer Potsdamer Erklärung „Mehr Inklusion im und durch Sport!“ fordern sie Verbesserungen und geeignete Maßnahmen für die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ergreifen. Die Potsdamer Erklärung ist die Grundlage für die inklusive Weiterentwicklung der Sportangebote in Baden-Württemberg.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Hartmut Smikac, 19.05.2024  
<https://kobinet-nachrichten.org/2024/05/19/arbeit-fuer-mehr-inklusion-im-und-durch-sport-gestartet/>





# DEUTSCHER KLEINWUCHSSPORT

Arbeitskreis beim BKMF e. V.

09.08.2024

Der deutsche Kleinwuchssport (DKS) wurde am 15.04.2017 gegründet. Der DKS bietet, fördert und veranstaltet qualitativ hochwertige, nationale und internationale Sportwettkampf- und Trainingsmöglichkeiten an.

DKS Athlet\*innen trainieren und treten vor allem in den „International Dwarf Sports Federation“ (IDSF) Sportarten: Fußball, Volleyball, Basketball, Leichtathletik, Tischtennis, Schwimmen, Boccia, Bogenschießen und Badminton an.

Hier können kleinwüchsige Menschen jeder Altersgruppe Sport unter gerechten und gleichen Voraussetzungen, in fairen Wettkämpfen betreiben, zudem sich austauschen und Freundschaften knüpfen national und international knüpfen.

Der DKS hilft gerne bei Fragen rund um Sport für Menschen mit Kleinwuchs. Wir unterstützen beim Lösen von Schwierigkeiten und Herausforderungen beim Schulsport, Vereinssport, den Bundesjugendspielen, Inklusion etc.

Der Arbeitskreis (AK) „Deutscher Kleinwuchs-Sport“ befolgt das kleinwuchsspezifische Regelwerk der „International Dwarf Sports Federation“ (IDSF) in verschiedenen Sportarten.



Der AK wird geleitet von Mathilda Quantz und Jonathan Vaupel und steht bei Fragen gerne unter [kleinwuchs-sport@bkmf.de](mailto:kleinwuchs-sport@bkmf.de) zur Verfügung. Weitere Infos findest Du unter <https://kleinwuchs-sport.de/>.

Viele Mitglieder von unserem Verband sind ebenfalls aktive Teilnehmer bei Sport-Events. Jeder\*e von uns kann Sport machen. Bei Boccia gibt es keine Ausreden. Daher möchten wir Dich ermutigen mal bei einer Veranstaltung einfach mal reinzuschnuppern.

Eine WhatsApp-Gruppe über den AK Kleinwuchs-Sport sowie über DKS Events stehen ebenfalls zur Verfügung. Bei Interesse melde Dich gerne beim VKM-Bundesvorstandsteam.



Die VertreterInnen des VKM von links nach rechts: Peter Gatzweiler, Ulrike Wohlmann-Förster, Harald Berndt, Rainer Schwinden, Lydia Maus, Karen Müller, Sandra Berndt, Miriam Höfig, Svea Höfig, Kay Höfig, Birgit Köhne, Franz Ferstl

Quelle: Jonathan Vaupel, *stellv. Arbeitskreisleiter*  
„Deutscher Kleinwuchs-Sport“  
Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e. V.  
Leinestraße 2, 28199 Bremen

## Tauchen ist Teamwork

Der 1. Berliner Inklusions-Tauchclub ist bislang der einzige Tauchverein Berlins, der auch Menschen mit körperlicher Behinderung aufnimmt. Zweimal in der Woche trainieren die Mitglieder gemeinsam.

„Bereit?“ – „Bereit“, sagt Andreas Pergande und drückt sich mit einer gekonnten Bewegung mit dem Oberkörper aus seinem Rollstuhl, der am Beckenrand steht. Mit dem Rücken rutscht der Mann im Neoprenanzug an der Sitzfläche entlang, dann landet er im kühlen Wasser des Berliner Schwimmbads „Wilmerdorf II“. Dort wird er schon erwartet: Seine Tauchfreunde Henry Knat und Yasmin-Isabelle Kelnar helfen Pergande in die Weste mit der Pressluftflasche. Kurz darauf tauchen die drei ab. Gemeinsam schwimmen sie am Boden des Beckens entlang. Sie bleiben gut eine Viertelstunde unten. Als Pergande etwas außer Atem wieder auftaucht, strahlt er über das ganze Gesicht. Er stützt sich mit den Armen auf den Beckenrand, die gelbe Taucherbrille hat er hochgeschoben.

Pergande taucht regelmäßig zusammen mit dem 1. Berliner Inklusions-Tauchclub im Stadtbad oder im Freiwasser. „Ich finde gut, dass meine Behinderung nicht auffällt, wenn ich im Wasser bin“, sagt er. „Außerdem kann man sich bewegen, ohne auf die Fresse zu fallen.“ Seit 1979 sitzt er nach einem Autounfall im Rollstuhl, erzählt Pergande. Vor drei Jahren ist er in den Tauchclub eingetreten. Anfangs habe er Respekt vor dem Wasser und dem Tauchen gehabt, doch die Neugier siegte. Inzwischen ist er großer Fan des Sports. „Es ist gut für meine Gesundheit“, sagt er. Vier bis fünf Stunden nach dem Tauchen habe er zum Beispiel keine Spastik mehr.





Gleich geht es ins Wasser: Training des 1. Berliner Inklusions-Tauchclubs

Fotos: VdK/Lisa John

Nur wenige Tauchvereine in Deutschland nehmen Menschen mit Behinderung auf. „Vielen sind Aufwand und Verantwortung zu groß“, sagt Alfred-Georg Anlauf. Der 77-Jährige hat den 1. Berliner Inklusions-Tauchclub 2015 mit gegründet, um einem Bekannten mit Multiple Sklerose seinen Traum vom Tauchen zu erfüllen. Der hatte sich bei Anlauf, der einen Tauchladen und eine Tauchscheule führte, beklagt, dass keine kommerzielle Tauchscheule ihn aufnehmen und kein Arzt ihm eine Tauchtauglichkeitsbescheinigung ausstellen wollte. „So entstand die Idee, Menschen mit Behinderung das Tauchen beizubringen“, erzählt Anlauf.

Inzwischen hat der Verein rund 40 Mitglieder. Die Menschen mit und ohne Behinderung treffen sich zweimal in der Woche. Der Zusammenhalt der Gruppe ist groß – und muss es auch sein, denn einige der Mitglieder legen regelrecht ihr Leben in die Hände der anderen. „Ich muss absolut darauf vertrauen können, dass die anderen unter Wasser alles richtig machen“, sagt Janis McDavid. Er wurde ohne Arme und Beine geboren, braucht beim Tauchen daher Hilfe beim Ausgleich von Auftrieb und Abtrieb sowie beim Druckausgleich. „Ohne die anderen würde das definitiv nicht gehen“, sagt er.



Unter Wasser braucht Janis McDavid (Mitte) die Hilfe der anderen Vereinsmitglieder – und viel Vertrauen.

Foto: 1. Berliner Inklusions-Tauchclub

Zur Verständigung unter Wasser haben er und die anderen Mitglieder eine eigene Zeichensprache ausgemacht, die sie jetzt am Beckenrand auch noch einmal durchsprechen. „Anfangs war das schon sehr spannend, da kannte ich die Leute ja auch noch nicht“, sagt McDavid. Dazu kam: Der 32-Jährige war als Kind einmal fast ertrunken und hatte seitdem Angst vor Wasser. Das habe sich erst im Sommer 2023 geändert, als er in Kolumbien nicht widerstehen konnte, das Tauchen auszuprobieren. „Ich wollte unbedingt die Unterwasserwelt sehen“, sagt er.

Zu Hause wollte er dann seine Angst weiter überwinden und fand den Berliner Inklusions-Tauchclub. „Inzwischen kriegt man mich kaum raus aus dem Wasser“, sagt McDavid. Im Neoprenanzug und mit Pressluftflasche auf dem Rücken wartet er am Beckenrand. Carola Zidan und Étienne Galvani helfen ihm ins Wasser, dann tauchen sie zu dritt ab.

Berührungsängste hat hier im Tauchclub niemand. „Da denkt man gar nicht drüber nach“, sagt Zidan. „Beim Tauchen gehen eh alle locker miteinander um, und es ist auch für die Sicherheit wichtig, dass man sich nahe kommt.“

Für Galvani ist der Tauchclub zur zweiten Familie geworden. Eingetreten ist er vor drei Jahren. Die Idee, dass andere diesen Sport auch betreiben könnten, hatte ihn damals sofort gepackt. „Mein Vater war passionierter Taucher und konnte das nach einem Motorradunfall nicht mehr machen“, erzählt er. „Hier hat man sich damit nicht zufriedengegeben, sondern sich gefragt, wie man es Menschen mit Behinderung ermöglichen kann.“



Es ist ein ganz schöner Aufwand, den die Vereinsmitglieder zweimal in der Woche betreiben: Pressluftflaschen ins Schwimmbad tragen, in Neoprenanzüge helfen, Tauchausrüstung vorbereiten, ins Wasser gehen, alles wieder ausziehen und verstauen. „Natürlich ist es viel Arbeit, aber wir machen das gern“, sagt Carola Zidan. „Es ist so ein nettes Team und so ein netter Umgang.“ Alfred-Georg Anlauf pflichtet bei: Wenn er die Erfolge der Menschen mit Behinderung sieht, wenn sie strahlen und ein tolles Erlebnis haben, dann sei das auch für ihn ein großartiges Gefühl. „Jeder Mensch hat das Recht auf Teilhabe, und das wollen wir hier jedem ermöglichen.“



Janis McDavid ist 2023 zum ersten Mal getaucht.

Quelle: Lisa John, Sozialverband VdK, VdK-Zeitung (Juli/August 2024)  
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Sozialverband VdK Deutschland e.V.  
Linienstraße 131, 10115 Berlin

# Paralympics 2024

## Große Vorfreude auf Paris

Zu den Paralympischen Sommerspielen in Paris werden zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet. Erstmals übertragen ARD und ZDF einzelne Wettkämpfe in der Primetime. Einige VdK-Mitglieder werden wieder als Sportlerinnen und Sportler dabei sein.



VdK-Mitglied Thomas Schmidberger gewann bei den Tischtennis-Wettbewerben der Paralympics bereits Silber- und Goldmedaillen. Foto: privat

Mehr als 140 deutsche Athletinnen und Athleten können sich auf die Sommer-Paralympics freuen, die vom 28. August bis 8. September in Paris stattfinden. Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) gab die Nominierung bekannt, und darunter sind auch wieder einige

VdK-Mitglieder, wie zum Beispiel Tischtennis-Ass Thomas Schmidberger oder die erfolgreichen Radfahrer Maximilian Jäger und Michael Teuber. Bei einer Pressekonferenz in Berlin stellte Dr. Karl Quade, Chef de Mission, das Team Deutschland Paralympics vor.

In 18 der 22 paralympischen Sportarten werden die 142 Athletinnen und Athleten sowie fünf Guides um Medaillen kämpfen. „Unsere Mannschaft ist größer als bei den Paralympics in Tokio vor drei Jahren, sodass wir den Abwärtstrend, was die Teamgröße angeht, gestoppt haben. Und das trotz erschwelter Qualifikation in den Mannschaftssportarten durch die kleineren Starterfelder. Weitere Sportlerinnen und Sportler könnten im Rollstuhltennis noch hinzukommen. Hier warten wir auf die finale Entscheidung des Weltverbandes“, erklärte Quade.

DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher sagte: „Jetzt wird es ernst. Wir fahren mit einer großen Mannschaft nach Paris – voller Vorfreude und mit viel Kribbeln im Bauch. Paralympics im Nachbarland, im Herzen Europas, ohne Zeitverschiebung; endlich wieder volle Wettkampfstätten und die geballte Ladung an Emotionen, die den Sport ausmachen. Das sind die Zutaten, die uns besonders gut schmecken.“

Die sehbehinderte Para-Schwimmerin Elena Semechin aus Berlin kämpfte sich nach überstandener Chemotherapie zurück, wurde Welt- und Europameisterin – und will in Paris möglichst ihren Titel verteidigen. „Zum ersten Mal kommen viele Freunde, die Familie und Partner zum Zuschauen und Anfeuern. Das ist für mich besonders aufregend. Wenn die Tribünen voll sind und es in der Halle wahnsinnig laut ist, dann ist es elektrisierend und beflügelt mich, noch schneller zu schwimmen“, sagte Semechin vor ihren vierten Paralympics.

Live-Übertragungen in der Primetime

Bei den Spielen in Paris wird es eine besondere Premiere geben: Erstmals zeigen ARD und ZDF in der sogenannten Primetime

Wettkämpfe live im linearen Fernsehen. Am 2. und 4. September überträgt das Erste ab 20:15 Uhr zwei Stunden lang. Das ZDF plant Sendungen ab 19:25 Uhr. Der deutsche Top-Favorit im Weitsprung, Markus Rehm, freut sich darüber. „Das sind überragende Neuigkeiten und sorgt für ein Grinsen im Gesicht“, sagt er. Denn sein Kampf um Gold ist so am 4. September live im Ersten zu sehen.

Beucher nennt dies „historisch“ und „wunderbar“. Nach seinen Worten ist es aber auch angemessen und überfällig. „Wenn die drittgrößte Sportveranstaltung der Welt in Europa stattfindet, dann gehören die Wettkämpfe in die Primetime“, meint Beucher.

Insgesamt werden Athletinnen und Athleten aus mehr als 180 Nationen in den Teamwettbewerben Blindenfußball, Goalball, Rollstuhlbasketball, Rollstuhlrugby und Sitzvolleyball sowie Badminton, Boccia, Bogensport, Dressursport, Gewichtheben, Judo, Kanu, Leichtathletik, Radsport, Rudern, Schwimmen, Sportschießen, Taekwondo, Tischtennis und Triathlon starten. Innerhalb der elf Tage werden in 549 Wettbewerben Medaillen vergeben. Das Besondere der Bronze-, Silber- und Goldplaketten ist das dunkle Mittelstück, welches aus Original-Eisen des Pariser Eiffelturms besteht. Außerdem wird es wieder Brailleschrift auf der Medaille geben.

Beucher und Quade wünschen sich nicht nur sportliche Höchstleistungen des deutschen Teams. Angesichts der weltweiten Kriege und Konflikte sowie der Zunahme gesellschaftlicher Spaltung, auch in Europa, hoffen sie umso mehr, „dass die Spiele in Paris ein Signal der Liebe und des Friedens in die Welt aussenden“.

Dieser Artikel erschien ursprünglich in der VdK-Zeitung, der Mitgliederzeitung des Sozialverbands VdK.

Quelle: Sebastian Heise, 16.07.2024  
stv. Leiter der Abteilung Presse, PR, Neue Medien  
Sozialverband VdK Bayern e.V., Schellingstraße 31, 80799 München



# Interessantes aus den Medien



Baden-Württemberg

Beauftragte der Landesregierung  
für die Belange von Menschen mit Behinderungen

Ansprechperson: Sina Binsau  
Else-Josenhans-Str. 6, 70173 Stuttgart  
Tel. 0711 279-3358  
Fax 0711 279-3366  
poststelle@bfmb.bwl.de

## PRESSEMITTEILUNG

Stuttgart, 11. April 2024

### **67. Treffen der Konferenz der Beauftragten von Bund und Ländern für die Belange von Menschen mit Behinderungen: „Konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention zielgerichtet voranbringen“**

Auf ihrem 67. Treffen am 11. und 12. April in Stuttgart haben die Behindertenbeauftragten von Bund und Ländern heute die „Stuttgarter Erklärung“ einstimmig verabschiedet. In dieser fordern sie von Bund, Ländern und Kommunen verstärkte Anstrengungen, um die Umsetzung der Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention unter Beachtung der Empfehlungen des UN-Fachausschusses für die Rechte von Menschen mit Behinderungen entschlossen voranzutreiben.



Aus Anlass des 15-jährigen Jubiläums der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) und der zweiten Staatenprüfung Deutschlands im August 2023 vor dem UN-Fachausschuss in Genf stand das 67. Treffen der Konferenz der Beauftragten von Bund und Ländern für die Belange von Menschen mit Behinderungen unter dem Motto **"15 Jahre nach Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention: Endlich konsequente Umsetzung!"**. Der Fokus des Treffens lag auf den Themen Wohnen, Gewaltschutz, Ablehnung von Zwang sowie der Sicherstellung von Partizipation auf allen staatlichen, politischen und gesellschaftlichen Ebenen. Zu den weiteren, in der Staatenprüfung behandelten, Themen verweisen die Beauftragten auf ihre Positionspapiere, insbesondere zu den Themenbereichen Arbeit ([Erfurter Erklärung für einen inklusiven Arbeitsmarkt, November 2022](#)) und Bildung ([Positionspapier zur inklusiven schulischen Bildung, Dezember 2022](#)). Sie sehen sich in ihren Forderungen durch die 2. Staatenprüfung bestätigt und bekräftigen diese ausdrücklich.

An der Tagung, zu der Baden-Württembergs Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderungen, Simone Fischer, eingeladen hatte, nahmen Expertinnen und Experten sowie hochrangige Gäste teil. Ministerpräsident Winfried Kretschmann und Landtagspräsidentin Muhterem Aras sprachen Grußworte, Staatssekretärin Dr. Ute Leidig tauschte sich mit den Beauftragten aus Bund und Ländern aus.

**Simone Fischer, Beauftragte der Landesregierung Baden-Württemberg für die Belange von Menschen mit Behinderungen:** „Deutschland ist mit der Ratifizierung der UN-BRK 2009 eine Verpflichtung eingegangen. Die Rechte von Menschen mit Behinderungen sind nicht verhandelbar. Zwar wurden sie in den vergangenen 15 Jahren gestärkt, allerdings bleibt Deutschland bei der praktischen Umsetzung der UN-BRK hinter den Erwartungen und seinen Möglichkeiten. Das Ziel einer inklusiven Gesellschaft ist noch nicht erreicht. Bund, Länder und Kommunen müssen sich dafür einsetzen,



dass die Voraussetzungen weiter verbessert werden und Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt in der Gesellschaft teilhaben können. Sie haben einen Anspruch und müssen sich darauf verlassen können, dass alle zum Gelingen beitragen und entschlossen daran arbeiten.“

**Jürgen Dusel, Beauftragter der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen:** „Sowohl der Bund als auch die Länder haben die UN-BRK vor 15 Jahren ratifiziert und sich zu ihrer Umsetzung verpflichtet - nun habe ich den Eindruck, dass manchem in Deutschland der lange Atem, den es für die Inklusion braucht, schon auszugehen droht. Zwar hatte die Ampelkoalition zu Beginn der Legislaturperiode einen vielversprechenden Koalitionsvertrag vorgelegt, in dem viel Barrierefreiheit und Inklusion stecken, aber umgesetzt sind diese Vorhaben noch lange nicht! Dass wir davon weit entfernt sind, hat uns die deutliche Kritik des Fachausschusses der Vereinten Nationen an unserer Umsetzung der UN-BRK sehr deutlich gemacht. Die Konvention ist nicht verhandelbar, sie ist geltendes Recht. Inklusion ist ein Menschenrecht und Barrierefreiheit ist ein Qualitätsmerkmal für ein modernes und demokratisches Land.“

Die Beauftragten fordern in ihrer „Stuttgarter Erklärung“ insbesondere:

- **Recht auf selbstbestimmtes Wohnen (Art. 19 UN-BRK):** Fast die Hälfte aller Menschen mit Behinderungen in Deutschland, die Leistungen zum Wohnen beziehen, leben in Sondereinrichtungen. Menschen mit Behinderungen müssen selbst entscheiden können, wie, wo und mit wem sie leben wollen. Dazu gehört ein ausreichendes Angebot an barrierefreiem und bezahlbarem Wohnraum sowie die Weiterentwicklung von ambulanten Unterstützungsangeboten. Der notwendige systemische Wandel zu dezentralen, individuellen Wohnformen, insbesondere für

Menschen mit hohem Assistenzbedarf, muss konsequent voran- gebracht werden.

- **Recht auf körperliche und seelische Unversehrtheit, Schutz vor Gewalt und Missbrauch (Art. 14, 16, 17 UN-BRK):** Die Gewaltprävalenz gegen Menschen mit Behinderungen ist besorgnis- erregend. Es bedarf einer ressortübergreifenden, praxisgerech- ten und wirksamen Gewaltschutzstrategie, die den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit Behinderungen Rechnung trägt. Der Schutz muss intersektional sein und Lücken im Gewalt- schutz, in der eigenen Häuslichkeit wie in Institutionen zeitnah schließen. Der Bund wird aufgefordert, das Gewaltschutzgesetz noch in dieser Legislaturperiode zu reformieren.
- **Ablehnung von Zwang (Art. 12, 14, 15, 16 UN-BRK):** Alle Men- schen haben ein Recht auf ein Leben frei von Zwang. Menschen mit Behinderungen, insbesondere mit psychosozialen Beein- trächtigungen und hohem Assistenzbedarf, sind in höherem Maße verschiedenen Formen von Zwang ausgesetzt, z. B. unfrei- willige Behandlung oder Unterbringung sowie freiheitsentzie- hende Maßnahmen, die erhebliche Eingriffe in die körperliche und seelische Autonomie darstellen. Gesetze, die die Anwendung von Zwang und Freiheitsentzug, in der Psychiatrie, Eingliederungs- hilfe und Kinder- und Jugendhilfe vorsehen, müssen in Einklang mit den menschenrechtsbasierten Bestimmungen der UN-BRK gebracht werden.
- **Partizipation auf allen staatlichen Ebenen:** Menschen mit Be- hinderungen müssen an allen politischen Entscheidungen, die sie betreffen, von Beginn an beteiligt werden. Die Umsetzung in der Verwaltungspraxis und Gesetzgebung ist noch nicht ausreichend gewährleistet und dadurch unzulänglich. Die Beteiligungsstruktu- ren und Rahmenbedingungen der Beteiligung müssen weiterent- wickelt, verbindlich geregelt und eingehalten werden.



Die Beauftragten sind der Auffassung, dass es verstärkter Anstrengungen für die zielgerichtete Umsetzung der UN-BRK bedarf. Deutschland bleibe trotz positiver Entwicklungen hinter den Zielen und Möglichkeiten bei der Umsetzung der UN-BRK deutlich zurück. Sie fordern von Bund, Ländern und Kommunen die zielgerichtete Umsetzung der UN-BRK unter der Berücksichtigung der Ergebnisse der zweiten Staatenprüfung.

Die „**Stuttgarter Erklärung**“ finden Sie am 12. April 2024 ab 12 Uhr auf der [Internetseite der Landesbehindertenbeauftragten](#). Auf dieser Seite erscheint die Erklärung in Kürze auch in einfacher Sprache.

### **Hintergrund:**

Am 11. und 12. April 2024 kam die Konferenz der Beauftragten von Bund und Ländern für Menschen mit Behinderungen zu ihrem 67. Treffen in Stuttgart zusammen. Die Treffen finden zweimal jährlich statt und dienen der Beratung aktueller behindertenpolitischer Themen. Die Beauftragten von Bund und Ländern setzen sich für eine an den Menschenrechten orientierte Umsetzung der UN-BRK ein.

Am 26. März 2009 hat Deutschland die UN-BRK ratifiziert und als geltendes Recht anerkannt. Sie hat den Rang eines Bundesgesetzes. Bund, Länder und Kommunen sind verpflichtet, angemessene Vorkehrungen zu schaffen, damit Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt und selbstbestimmt teilhaben und die Gesellschaft mitgestalten können.

Im Jahr 2015 fand die erste Staatenprüfung Deutschlands vor dem UN-Fachausschuss in Genf statt. Am 29. und 30. August 2023 wurde erneut geprüft, wie die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Deutschland im Sinne der UN-BRK umgesetzt werden. Am 3. Oktober 2023 veröffentlichte der UN-Fachausschuss für die Rechte von

Menschen mit Behinderungen in Genf seine „Abschließenden Bemerkungen“ mit Forderungen und Empfehlungen für die weitere Umsetzung der UN-BRK in Deutschland.

Quelle: Geschäftsstelle der Beauftragten der Landesregierung Baden-Württemberg für die Belange von Menschen mit Behinderungen



Foto: Stefanie Kutil, KUTIL ENTERTAINMENTS

## Tipps für einen barrierefreien Besuch in Potsdam



Das Brandenburger Tor in Potsdam

Foto: H. Smikac

POTSDAM (kobinet) Mit dem Frühling des Jahres denken viele über Ausflüge und Urlaubsreisen nach. Zu den beliebten Reisezielen in Deutschland gehört sicherlich die brandenburgische Landeshauptstadt Potsdam. Das ist eine UNESCO-Welterbestadt mit reicher Geschichte, sehr vielen Sehenswürdigkeiten, die sich zudem in einer schönen Landschaft befinden. Es lohnt sich also durchaus, sich für einen Besuch zu interessieren. Mit diesem Artikel möchten wir von

der kobinet-Redaktion vor allem auf jene Informationsquellen hinweisen, welche den Weg zu einem Besuch ohne Barrieren zeigen.

Potsdam hat eine mehr als 1000jährige Geschichte, war Residenz- und Garnisonstadt, die jedoch ebenso mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges verbunden ist. Zeugnissen dieser Zeiträume begegnet man als Besucher in der Stadt auf Schritt und Tritt.

Ganz oben auf der Wunschliste eines Besuches in Potsdam steht ein Spaziergang im Park von Sanssouci (Deutsch: „Ohne Sorgen“). Seit Mitte des 18. Jahrhundert waren hier auf 300 Hektar vielfältige und abwechslungsreiche Parks und Gärten mit inzwischen weltweit bekannten Schlössern wie das Schloss Sanssouci, das Neue Palais oder das Orangerieschloß entstanden. Es ist gar nicht so einfach, sich auf diesem Gelände so zurecht zu finden, dass möglichst alle Orte gefunden und erlebt werden, die persönlich wichtig sind. Alle, die nun auch noch etwas über den Park und seine Sehenswürdigkeiten erfahren möchten, sind mit der **App Sanssouci** gut beraten. Mit dieser App ist der Park Sanssouci digital zu erkunden – und das neben in deutscher und englischer Sprache sogar in Leichter Sprache und in Gebärdensprache. Allerdings sollte man sich diese App bereits zu Hause auf das eigene Smartphone herunterladen. Die gesamte Information ist sehr umfangreich und diese erst vor Ort herunter zu laden, das könnte eventuell weniger Spaß machen.

Wer sich für einen Besuch des Parks in den frühen Morgenstunden entscheidet, hat die größten Chancen, den Park in aller Ruhe ohne endlose Besucherströme erleben zu können und eventuell auch den tierischen Bewohnern des Parks zu begegnen.



Bei einem Besuch des Parks von Sanssouci sollte ebenso bedacht werden, dass allein der Hauptweg eine Länge von mehr als zwei Kilometer hat. Nicht für jeden ist es möglich, von der Altstadt aus durch den ganzen Park zu wandern und dabei auch durch interessante Nebenwege zu gehen. Deshalb ist die Fahrt mit dem Autobus bis zum Großen Palais ein guter Tipp. Von dort aus sollte für einen entspannten Spaziergang nur noch der von vielen Radfahrern genutzte Ökonomieweg gemieden werden. Auf den anderen Wegen ist das Fahrradfahren verboten.

Wer eine Landeshauptstadt besucht, möchte selbstverständlich auch die historische Altstadt selbst kennen lernen. In Potsdam bildet die Region entlang der Brandenburger Straße zwischen Luisenplatz und Bassinplatz, zwischen Nauener Tor und Platz der Einheit jenen Teil des Zentrums mit vielen Geschäften, Cafés und Restaurants. Wer hier bummelt, sollte aber nicht nur die Hauptstraßen entlang schlendern, sondern auch einmal „um die Ecken“ schauen. Aus vielen der alten Höfe sind nämlich inzwischen wirklich schöne „Eckchen“ geworden. Zu diesem Teil der Stadt gehören ebenfalls die 134 Ziegelsteinhäuser des Holländischen Viertels – eine Möglichkeit, in der Hauptstadt Brandenburgs in holländischer Atmosphäre zu wandeln.

Der Teil der Stadt zwischen „Platz der Einheit“ und der „Langen Brücke“ ist Bereich des Alten Marktes und des Stadtschlösses mit bekannten Museen wie dem „Barbarini“, dem „Potsdam Museum“ und der Nikolaikirche. Auf der Seite des Neuen Marktes sind dann das Filmuseum und das Haus der preußisch-brandenburgischen Geschichte zu finden. Wer nach so viel Ausstellung und Geschichte Entspannung sucht, hat es nicht weit – zur Freundschaftsinsel. Das ist eine kleine Insel an der „Langen Brücke“ mit Wiesen, vielen Bänken, einem großen Spielplatz und einem Café. Und noch etwas gibt es hier zu erleben – eine Begegnung mit Reihern. Am Ufer der „Alten Fahrt“ versuchen häufig die Angler ihr Glück. Sobald sie dort ihre Angeln



auswerfen sind aber auch die Reiher da, postieren sich günstig in vertrauter Nähe am Ufer und warten, ob nicht etwas Futter für sie abfällt.

Potsdam liegt am Wasser. Die Havel mit ihren Seen und Buchten muss man einfach erlebt haben. Die **Schifffahrt in Potsdam** ist auch ohne Barrieren möglich. Die MS „Sanssouci“ und die MS „Schwielowsee“ sind auch auf Passagiere mit Rollstuhl eingerichtet.

Wichtige Angaben zur Barrierefreiheit in Potsdam liefert „Unterwegs in Potsdam – Ein Stadtführer mit Hinweisen zur Barrierefreiheit in Potsdam“. Das 80 Seiten starke Ringbuch ist in der **Potsdamer Touristinformation** Am Alten Markt und in der Mobilagentur am Hauptbahnhof gegen Vorlage eines Schwerbehindertenausweises kostenfrei zu erhalten. Andere Interessierte können diese Broschüre zum Preis von 9,90 Euro kaufen.

Weitere Informationen zu barrierefreien Angeboten stehen auf **dieser Internetseite** zur Verfügung.

So mit Informationen ausgestattet lässt sich auch ein Spaziergang im Neuen Garten gut vorbereiten. Auch für diesen Spaziergang ist dazu zu raten, mit dem Bus zum Schloss Cecilienhof vorzufahren und dann den Spaziergang durch den Park und entlang des Heiligen See ausgiebig zu genießen. Zu empfehlen wären schließlich ebenso ein Besuch in der **Biosphäre Potsdam** , bei dem es noch ein Schmetterlingshaus und den Volkspark, ein früheres BUGA-Gelände gibt, sowie der Besuch im **Filmpark Babelsberg** . Ein Besuch des Parks Babelsberg und des Landschaftsparks Glienicke sollte gut überlegt sein, denn hier gibt es etliche Stellen mit erheblichen Steigungen.



„Wenn Sie diese Stadt sehen, wird sie Ihnen sicherlich gefallen. Zu meines Vaters Zeiten war es ein elendes Nest; wenn er jetzt wiederkäme, würde er seine Stadt nicht wiedererkennen, so habe ich sie verschönert.“ hatte Friedrich II. im Jahr 1758 versprochen – reisen Sie einfach einmal hin und sehen selbst, ob das stimmt. Die Anreise mit dem Zug ist, wie auch mit einem Auto, verhältnismäßig einfach. Das trifft ebenso auf den öffentlichen Nahverkehr mit seinen barrierefreien Haltestellen der Autobusse in Potsdam zu. Auch die Haltestellen der Straßenbahn sind fast alle barrierefrei. So kann man sich auf die **VBB-App** weitgehend verlassen. Im Bedarfsfall hilft dann auch ein Blick auf die **VIP-Website** weiter.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Hartmut Smikac, 26.04.2024  
<https://kobinet-nachrichten.org/2024/04/26/tipps-fuer-einen-barrierefreien-besuch-in-potsdam/>



## EU-Behindertenausweis ist Meilenstein für Freizügigkeit



Katrin Langensiepen freut sich über Abstimmungserfolg im EU-Sozialausschuss  
Foto: Katrin Langensiepen

Brüssel (kobinet) “Der neue EU-Behindertenausweis ist ein Meilenstein für die Freizügigkeit von Menschen mit Behinderungen in der EU. Gerade im Punkte Reisen wird der neue EU-Behindertenausweis das Leben von 80 Millionen Menschen in der EU sichtbar erleichtern. Leider werden Menschen mit Behinderung noch über drei Jahre warten müssen, bis sie die Vorteile des EU-Behindertenausweises nutzen können. Die Mitgliedstaaten versuchen, die Umsetzung aufs

Äußerste in die Länge zu ziehen. Mit der Entscheidung des Rates, die finale Verabschiedung der Verordnung auf die nächste Legislatur zu schieben, fällt dieses dringende Thema mal wieder hinten runter. Die Priorität des EU-Parlamentes war es, den Ausweis noch in dieser Legislatur auf den Weg zu bringen.

Die Mitgliedstaaten haben die Richtlinie auf 30 Monate verhandelt, mit weiteren zwölf Monaten bis zur ersten Ausstellung eines Ausweises", das berichtet Katrin Langensiepen auf ihrer Homepage über die aktuellen Entwicklungen in Sachen EU-Behindertenausweis.

„Soeben stimmte das Europäische Parlament mit einer großen Mehrheit (613 Stimmen von 631) für die Einführung eines EU-Behindertenausweises. Rat, Kommission und Parlament waren bereits im Februar zu einer Einigung gekommen. Die finale Verabschiedung hat der Rat nun auf die nächste Legislatur geschoben. Damit verlängert sich die Umsetzung“, heißt es im Bericht der grünen Schattenberichterstatterin Katrin Langensiepen im Europaparlament. Sie ist selbst eine der wenigen Abgeordneten mit sichtbarer Behinderung und interparlamentarische Koordinatorin für die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Weiter kommentiert sie die aktuelle Entwicklung wie folgt:

„Der neue EU-Behindertenausweis soll Menschen mit Behinderungen endlich die Sicherheit geben, dass ihr nationaler Behindertenstatus von Behörden und Dienstleistern in einem anderen EU-Land anerkannt wird und ihnen somit Zugang zu jeweils national geltenden Vorteilen geben. Nationale Vorteile im Transport- oder Kultursektor gelten dann beispielsweise in Frankreich nicht nur für den französischen Menschen mit Behinderung, sondern auch für den deutschen oder polnischen Besucher mit Behinderung. Zudem konnten wir die Mitgliedstaaten dazu bewegen, nationale Webseiten aufzusetzen. Diese sollen relevante Informationen für eine Reise bündeln. Diese nationalen Webseiten sollen von der Kommission auf einer Seite zusammengeführt werden, um den Dschungel an Informationen übersichtlich zu

halten. Auch wenn der Ausweis nur für kurze Aufenthalte (max. 3 Monate am Stück) gedacht ist und keinen Anspruch auf Sozialleistungen beinhaltet, ist ein besonderer Gewinn für uns Grüne ist, dass der Ausweis auch für Menschen, die an einem EU-Mobilitätsprojekt wie Erasmus teilnehmen über den Zeitraum von drei Monaten anwendbar ist“, heißt es im Statement von Katrin Langensiepen.

„Wir Grüne sehen den EU-Behindertenausweis als einen wichtigen Start und unabdingbare Basis für echte EU-Freizügigkeit von Menschen mit Behinderungen. Wichtig ist, dass wir weiter darauf aufbauen. Langfristig wollen wir, dass mit dem Ausweis auch Sozialhilfen zugänglich werden und wir die demütigende Praxis beenden, dass Menschen mit Behinderungen ihre Behinderungen immer wieder aufs Neue beweisen müssen. Außerdem müssen wir weiter auf europaweite Barrierefreiheit pochen. Denn was nützt mir die Ermäßigung, wenn ich nicht zum Zug komme? Menschen mit Behinderungen haben wie andere das gleiche Recht darauf, im EU-Ausland zu leben, zu reisen oder zu arbeiten. Unsere Aufgabe ist es, zu garantieren, dass ihnen entsprechende Hilfen bereitstehen, um dies diskriminierungsfrei zu tun. Der EU-Behindertenausweis ist ein guter Anfang“, so Katrin Langensiepen.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Ottmar Miles-Paul, 30.04.2024  
<https://kobinet-nachrichten.org/2024/04/30/eu-behindertenausweis-ist-meilenstein-fuer-freizuegigkeit/>



## Barrierefreiheit im ÖPNV – sehr unterschiedlich und insgesamt ungenügend



Haltestelle im ländlichen Raum

Foto: H. Smikac

MAGDEBURG (kobinet) Ohne Barrieren mit Bus und Bahn unterwegs sein, das ist, jedenfalls in Sachsen-Anhalt, wie eine Recherche des Nachrichtensenders "ntv" belegt, sehr schwierig. Grund dafür ist, dass es beim barrierefreien Ausbau der Haltestellen von Bus und Bahn in diesem Bundesland große Unterschiede gibt.

Wie eine Umfrage der Deutschen Presse-Agentur in Sachsen-Anhalt ergab, so sind in einigen Kommunen sind nicht einmal zehn Prozent der Haltestellen für Menschen mit Behinderung erreichbar, in anderen Regionen liegt der Ausbau bei mehr als 60 Prozent. Vor allem in ländlichen Regionen ist der Anteil der barrierefrei ausgebauten Haltestellen gering.

So sind nach Angaben des Ordnungsamtes in der Stadt Möckern von 153 Haltesteigen nur 11 barrierefrei, also sieben Prozent der Haltestelle. Auch in Bitterfeld-Wolfen, mit zwölf Prozent, Sangerhausen und Merseburg, mit jeweils 15 Prozent und der Gemeinde Huy im Harz mit 19 Prozent ist der Anteil der barrierefrei ausgebauten Haltestellen nach Angaben der jeweiligen Städte gering.

Aber auch die großen Städte Magdeburg und Halle stellt der barrierefreie Ausbau vor Herausforderungen. Nach Angaben der Landeshauptstadt gibt es in Magdeburg insgesamt 926 Halteplätze, von denen 323 Halteplätze, also etwa jede Dritte, barrierefrei erreichbar ist. Darunter seien in erster Linie Haltestellen mit einer hohen Fahrgastnachfrage. Bei den nicht barrierefreien Halteplätzen handele es sich in vielen Fällen um Haltestellen, die nur wenig genutzt oder nur zeitweise, etwa im Nachtverkehr, benutzt würden, erklärte ein Stadtsprecher gegenüber DPA.

Kritik an den Zahlen kommt unter anderem auch von der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft EVG. „Eine beträchtliche Zahl von Menschen, zu denen auch ältere Personen und Menschen mit Behinderungen zählten, hätten nach wie vor Schwierigkeiten, den ÖPNV uneingeschränkt zu nutzen“, stellte EVG-Landesverbandsvorsitzende Janina Pfeiffer fest und erklärt: „Es gibt dringenden Handlungsbedarf“.

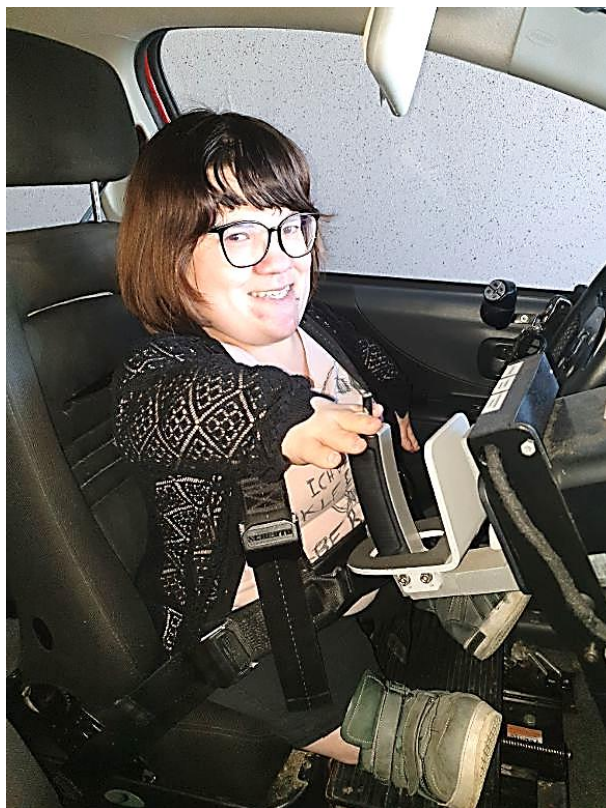
Quelle: kobinet-Nachrichten, Hartmut Smikac, 27.05.2024  
<https://kobinet-nachrichten.org/2024/05/27/barrierefreiheit-im-oepnv-sehr-unterschiedlich-und-insgesamt-ungenuegend/>



## Dank VdK ist Ines Becke wieder mobil

Vergleich vor dem Sozialgericht: Bezirk Oberfranken übernimmt Kosten für behindertengerechten Umbau eines Kfz

Für die kleinwüchsige Ines Becke aus dem oberfränkischen Himmelkron ist ein eigenes Fahrzeug wichtig für die Teilhabe. So kommt sie unabhängig und barrierefrei von A nach B. Doch ein Kfz muss erst an ihre Bedürfnisse angepasst werden. Als der Bezirk Oberfranken die Kosten für Anschaffung und Umbau nicht übernehmen wollte, wandte sie sich an den Sozialverband VdK. Der VdK erzielte vor Gericht einen Vergleich.



Ines Beckes erstes eigenes Fahrzeug, mit dem die gelernte Bürokauffrau zur Arbeit fuhr und das sie privat nutzte, wurde in einer Werkstatt an ihre Bedürfnisse angepasst. „Als kleinwüchsiger Mensch benötige ich einen Joystick zum Lenken und eine Verlängerung fürs Gas- und Bremspedal“, erklärt Becke. Zudem hilft ihr eine Rampe beim Einstieg. „Besonders wichtig ist der spezialangefertigte Sitz. Vor allem bei längeren Fahrten in einem normalen Fahrersitz bekomme ich starke Rückenschmerzen“, schildert die Oberfränkin.

## Fahrten zum Ehrenamt

Als das Fahrzeug nach vielen Jahren immer reparaturanfälliger wurde, erwog Ines Becke, sich ein Nachfolgemodell anzuschaffen. Inzwischen ist sie allerdings voll erwerbsgemindert. Sie arbeitet jedoch ehrenamtlich. So engagiert sie sich im Vorstand eines Sportvereins als Ehrungsbeauftragte. Zudem hat sie zwei Lesepatenschaften übernommen. Die Einrichtungen, in denen sie tätig ist, erreichte sie mit ihrem bisherigen Auto.

Ende März 2022 stellte Ines Becke beim Bezirk Oberfranken einen Antrag auf Kostenübernahme für Anschaffung und behindertengerechten Umbau eines Neuwagens. Mitte Oktober 2022 erhielt sie einen Ablehnungsbescheid. In der Begründung wurde argumentiert, dass die Antragstellerin nicht auf ein Kfz angewiesen ist, um gemäß Paragraph 114 SGB IX am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Außerdem sei keine Regelmäßigkeit der Aktivitäten zu erkennen. Des Weiteren verwies der Bezirk Oberfranken darauf, dass Ines Becke monatlich 200 Euro für den Behindertenfahrdienst aufgrund des Merkzeichens aG zur Verfügung stünden. Zudem gebe es mit dem Variobus ein ÖPNV-Konzept. Anmeldung, Wartezeiten und längere Fahrtzeiten seien grundsätzlich zumutbar. Die Kosten für Taxifahrten würde der Bezirk übernehmen.

Das VdK-Mitglied schaltete den Sozialverband VdK ein. Der VdK hat für Ines Becke Widerspruch eingelegt. In der Sozialrechtsberatung schilderte sie, dass für ihre Ehrenämter spontane Fahrten nötig sind, was mit den alternativen Mobilitätsangeboten schwer möglich ist. Fahrten mit dem Behindertenfahrdienst sind unflexibel, dauern länger und verursachen bei ihr Rückenschmerzen. Darüber hinaus kommt sie in den Variobus wegen der Stufen nicht ohne Hilfe hinein.

## 1300 Euro fürs Taxi

Im Februar 2023 wurde der Widerspruch abgelehnt. Daraufhin erhob der VdK Klage beim Sozialgericht. Ines Becke listete ihre Fahrten in einem Beispiel-Monat auf. So gab es einmal 13 Fahrten. Sie hielt fest, dass die Kosten für Taxifahrten in diesem Fall bei 1300 Euro, jeweils 100 Euro für die Hin- und Rückfahrt, gelegen hätten.

Die entscheidende Wende im Gerichtsverfahren kam, als der VdK den Blick auf die Angemessenheit der Bedürfnisse der Klägerin zur Teilhabe am gemeinschaftlichen Leben lenkte. Anhand einer Vergleichsgruppe – das sind nicht behinderte, nicht sozialhilfebedürftige Erwachsene der gleichen Altersgruppe, die in bescheidenen Verhältnissen leben – sind ehrenamtliche Tätigkeiten und soziale Kontakte angemessene Bedürfnisse. Der Bezirk Oberfranken hat einem Vergleich am 28. Februar 2024 zugestimmt und übernimmt nun die Kosten für den Fahrzeugumbau.

Quelle: Elisabeth Anritter, Sozialverband VdK Bayern e.V.  
Schellingstraße 31, 80799 München  
VdK-Zeitung, Mai 2024

## Krankenfahrt auf Rezept

Kasse erstattet Fahrkosten für wichtige Behandlungen

**Kranke und pflegebedürftige Menschen haben oft viele Termine bei Ärzten oder Therapeuten. Häufig sind sie nicht mehr mobil und benötigen Hilfe, um zur Praxis oder zur Therapieeinrichtung zu kommen. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Krankenkasse die Fahrkosten.**

Krankenfahrten finden im Gegensatz zu Krankentransporten ohne medizinische Betreuung statt und können mit öffentlichen Verkehrsmitteln, in einem Privat- oder Leihfahrzeug sowie mit einem Taxi erfolgen. Taxifahrten sind jedoch nur erstattungsfähig, wenn die Anreise mit anderen Verkehrsmitteln nicht zumutbar ist.

### **Zwingende Gründe**

Prinzipiell gilt: Krankenkassen übernehmen Fahrkosten nur dann, wenn für den Arztbesuch oder die Therapie zwingende medizinische Gründe vorliegen. Ein einfacher Hausarztbesuch oder eine Vorsorgeuntersuchung beim Facharzt gehören nicht dazu. Die Notwendigkeit muss durch eine ärztliche Verordnung belegt werden. Patientinnen und Patienten mit Pflegegrad 4 oder 5 oder einem Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen aG (außergewöhnliche Gehbehinderung), BI (blind) oder H (hilflos) können sich in manchen Fällen auch ohne ärztliche Verordnung die Fahrkosten erstatten lassen. Für Menschen mit Pflegegrad 3 und einer dauerhaften Mobilitätseinschränkung gibt es die Möglichkeit, eine Sondergenehmigung zu erhalten.



Übernommen werden die Kosten für Krankenfahrten bei stationären Leistungen sowie bei vor- oder nachstationären Leistungen und bei ambulanten Operationen, wenn dadurch ein Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann. Bewilligt werden können außerdem Fahrten zur Dialyse und zum Facharzt bei Dauerbehandlungen, wie etwa eine Krebstherapie. Auch die Fahrkostenerstattung für eine stationäre oder ambulante RehaMaßnahme ist möglich. Diese wird ohne ärztliche Verordnung direkt bei der Kasse beantragt.

Einen Teil der Fahrkosten müssen Versicherte selbst tragen. Die Zuzahlung beträgt zehn Prozent, mindestens fünf, höchstens zehn Euro pro Fahrt. Versicherte, deren Zuzahlungen die Belastungsgrenze überschritten haben, können eine Befreiung beantragen. In der Regel beantragen Patienten die Übernahme der Fahrkosten bei der Krankenkasse schriftlich und legen Quittungen, Fahrkarten oder einen Kilometernachweis bei. In manchen Fällen rechnet das Transportunternehmen auch direkt mit der zuständigen Kasse ab.

**Wichtig:** Nur in Ausnahmefällen können Beförderungen nachträglich verordnet werden. Prinzipiell werden nur Fahrten zur nächstgelegenen Behandlungsstätte erstattet. Allerdings ist es möglich, Fahrkosten zu Behandlungen auch in der Steuererklärung geltend zu machen.

Quelle: Annette Liebmann, Redakteurin  
Sozialverband VdK Bayern e.V., Schellingstraße 31, 80799 München  
VdK-Zeitung, Juni 2024

## Antrag

der Fraktion der CDU/CSU

### **Betroffene und Selbsthilfe stärker unterstützen – Erforschung, Diagnosestellung und Versorgung von Menschen mit Seltenen Erkrankungen verbessern**

Der Bundestag wolle beschließen:

I. Der Deutsche Bundestag stellt fest:

Betroffene von Seltenen Erkrankungen (SE) werden häufig als die „Waisen der Medizin“ bezeichnet. Eine bedrückende Formulierung, die deutlich macht, welchen enormen Herausforderungen die Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige ausgesetzt sind. Die Erkrankungen mögen im Vergleich zu den sogenannten Volkskrankheiten selten sein – in ihrer Zahl sind sie jedoch nicht zu vernachlässigen. Das Spektrum der SE erstreckt sich über Gendefekte und Krebserkrankungen bis hin zu Erkrankungen des Herzkreislaufs- sowie des Nervensystems und schließen sehr häufig weitere physische, psychische und

kognitive Beeinträchtigungen mit ein (<https://www.el-hks.de/liste-seltene-erkrankungen/>).

Weltweit leiden rund 300 Millionen Menschen an einer SE. Während es in der Europäischen Union rund 30 Millionen Menschen sind, leben allein in Deutschland mehr als 4,5 Millionen Betroffene, davon ist der Großteil im Kindes- oder Jugendalter (<https://www.elhks.de/seltene-erkrankungen/uebersicht-seltene-erkrankungen/>). Da es zu vielen fehlerhaften oder überhaupt keinen Diagnosen kommt, ist davon auszugehen, dass die Dunkelziffer erheblich ist. Inkludiert man sowohl die (pflegenden) Angehörigen, Familienmitglieder oder auch Bekannte aus dem näheren Umfeld steigert sich die Zahl um ein Vielfaches und erhöht den Kreis derjenigen, die direkt und indirekt von SE betroffen sind, auf rund 20 Prozent der Bevölkerung ([https://www.achse-on-line.de/de/was\\_tut\\_ACHSE/pdf/Bundestagswahl\\_2021/Kurzversion\\_ACHSE\\_Forderungen\\_2021.pdf](https://www.achse-on-line.de/de/was_tut_ACHSE/pdf/Bundestagswahl_2021/Kurzversion_ACHSE_Forderungen_2021.pdf)). In Europa gelten Erkrankungen als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Personen betroffen sind. Rund 8.000 SE sind bekannt, wobei jedes Jahr neue Erkrankungen hinzukommen und folglich den Betroffenenkreis weiter vergrößern (<https://www.vfa.de/de/arzneimittel-forschung/seltene-erkrankungen/was-sind-seltene-erkrankungen/>).

Menschen mit SE sind oft auf sich allein gestellt und fallen aufgrund der enormen Komplexität der Erkrankungen durch das Raster des Gesundheitssystems. SE sind oft von einer systemischen Ausprägung gekennzeichnet, was dazu führt, dass Patientinnen und Patienten eine umfassende und spezialisierte Versorgung benötigen. Häufig ist diese von den bestehenden Vergütungssystemen unseres Gesundheitssystems nicht adäquat abgebildet. Verschiedene Faktoren führen zu einer nachteiligen Versorgungssituation für Betroffene und zu Ratlosigkeit bei den Angehörigen. Darüber hinaus führt fehlende Kenntnis der Ärzteschaft und des medizinischen Personals dazu, dass eine Diagnose durchschnittlich erst nach mindestens 5 Jahren gestellt wird (<https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/universitaetscentren/zentrum-fuer-medizinische-informatik/zentrum/professur-fuer-medizinische-informatik-1/seltene-erkrankungen#:~:text=So%20wurde%20festgestellt%2C%20dass%20Patient>,



Deutschland%20zun%C3%A4chst%20Fehldiagnosen%20kommuniziert%20bekommen). Häufig kommt es zu einer langjährigen Ärzte-odyssee, eine massive Belastung für Menschen mit SE. Bedauerlicherweise sind zum aktuellen Zeitpunkt nur wenige SE heilbar (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/ge-sundheits-gefahren/seltene-erkrankungen#:~:text=%C3%9Cber%2070%20Prozent%20der%20Seltene%20und%20die%20Erkrankung%20weiter%20erforschen>). In den meisten Fällen handelt es sich um eine medizinische Behandlung der Symptome und der Begleiterkrankungen, nicht aber um einen Prozess, an dessen Ende die endgültige Heilung steht. Diese Situation führt bei vielen Patientinnen und Patienten zu Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit.

Die Tatsache, dass zu vielen SE wissenschaftlich-fundiertes Wissen fehlt, ist für die Betroffenen unerträglich. Es gibt immer noch zu wenige Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Deren Erforschung muss weiter vorangetrieben werden, denn Forschen hilft heilen. Wichtige Partner sind hierfür die pharmazeutische Industrie, die Zentren für Menschen mit SE sowie spezialisierte Kliniken und medizinische Einrichtungen, aber auch die Selbsthilfe. Das Dilemma eines diesbezüglich anreizfreien, wenig lukrativen Marktes sowie unzureichender Forschungsförderung begünstigt die Entwicklung und Erprobung von Arzneimitteln für Menschen mit SE nicht (<https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/forschung-seltene-krankheiten-101.html>). Im Gegenteil: Das beschlossene GKV-Finanzstabilisierungsgesetz hat durch verschiedene Maßnahmen dazu geführt, dass Arzneimittelhersteller noch weniger Anreize in der Entwicklung und Produktion von sogenannten Orphan Drugs sehen ([https://www.achse-online.de/de/was\\_tut\\_ACHSE/stellungnahmen/230830-Stellungnahme-ACHSE-zur-Evaluation-FinStG.php](https://www.achse-online.de/de/was_tut_ACHSE/stellungnahmen/230830-Stellungnahme-ACHSE-zur-Evaluation-FinStG.php)). Es braucht daher eines Zusammenspiels aller Akteure im Gesundheitswesen, um mittel- und langfristige Verbesserungen zu erzielen. Dies bezieht auch die EU-Ebene mit ein, da insbesondere mit der Orphan Drug Verordnung wichtige



Anreize gesetzt worden, die durch das geplante EU-Pharmapaket nicht konterkariert werden dürfen.

Selbsthilfeorganisationen übernehmen immer mehr Aufgaben und Verantwortung im deutschen Gesundheitswesen. Insbesondere Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen finden Lösungsansätze zur Gesundheitserhaltung, Problembewältigung und Gesundheitsförderung in der Selbsthilfe. Patientinnen und Patienten inklusive ihrer Angehörigen werden durch eigene Recherche und viel Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen zu Expertinnen und Experten auf dem Gebiet ihrer Erkrankung. Dieses Wissen birgt ein enormes Potenzial, dass gefördert und genutzt werden muss, um auf den Verbesserungsbedarf in der Versorgung sowie in der Erforschung für SE aufmerksam zu machen. Gerade die Selbsthilfeorganisationen und -gruppen verfügen über ein weites Netzwerk und praktisches Wissen, das im Zusammenspiel mit der Ärzteschaft sowie den Leistungserbringern und der Forschung zu Verbesserungen beitragen kann.

Wichtige Schritte, darunter vor allem die Entwicklung des Nationalen Aktionsplans (NAMSE, 2013), sind gegangen worden; klare Forderungen wurden formuliert. Jedoch braucht es neben einem klaren Bekenntnis des gesamten Gesundheitswesens auch eines politischen Zeichens an alle Betroffenen, deren Angehörige sowie das medizinische Personal. Menschen mit SE sind weder allein, noch dürfen sie in unserem Gesundheitswesen verloren gehen.

- II. Der Deutsche Bundestag fordert daher die Bundesregierung im Rahmen der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel auf,
1. die Forschung im wissenschaftlichen Bereich sowie die Entwicklung von Arzneimitteln langfristig intensiv zu fördern und zu unterstützen, um die Wissensgenerierung sowie Bereitstellung von Arzneimitteln sicherzustellen;
  2. Patenschaftsmodelle zwischen akademischer Forschung und der pharmazeutischen Industrie zu unterstützen, indem die Bundesministerien für Gesundheit sowie Bildung und Forschung zusammen mit den jeweiligen Ministerien der Länder zu einem Runden Tisch einladen;
  3. einen aktualisierten Forschungsbericht, angelehnt an dem aus dem Jahr 2009, zu erarbeiten und diesen zeitnah zu veröffentlichen;
  4. zu prüfen, inwiefern die Verwendung von Orphan Drugs bzw. Off-Label-Use-Arzneimitteln leichter genehmigt bzw. die Zulassung dieser Medikamente beschleunigt werden kann, dies schließt eine Anpassung des diesbezüglichen AM-NOG-Verfahrens mit ein;
  5. das Neugeborenen-Screening auszuweiten und auf die vielen Möglichkeiten im Rahmen der Diagnostik von SE hinzuweisen; hierzu kann eine spezialisierte Kommission beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) zielführend sein;
  6. SE und deren Forschungsförderung in möglichst allen von Ministerien geförderten Konzepten und Projektvorhaben zu inkludieren; allen voran im BMBF-geförderten Aufbau eines Zentrums für Kinder- und Jugendgesundheit;
  7. die Selbstverwaltung aufzufordern, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit SE zu informieren und durch Weiterbildungsangebote die Sensibilität zu erhöhen;



8. in Kooperation mit der Selbstverwaltung einen Weg zu finden, den oftmals hohen Kostendruck auf Betroffene durch eine hohe Eigenbeteiligung an Therapie- und Diagnostikzahlungen zu mindern;
9. das Konzept der „Case Manager“ in Zusammenarbeit mit der Selbstverwaltung einzuführen, um Betroffenen den Zugang zu systemkompetenten und unterstützenden Personen zu geben;
10. die besondere Bedeutung von SE bei Kindern und Jugendlichen anzuerkennen und das Leben dieser jungen Menschen im Sinne einer besseren Teilhabe und Inklusion zu verbessern; hierfür können beispielsweise Schulgesundheitsfachkräfte ein Weg sein. Gleichzeitig aber auch die Transition zur Erwachsenenmedizin zu begleiten und auch für Erwachsene weiterhin die entsprechende spezielle fachärztliche Versorgung zu ermöglichen; hierzu ist eine regelmäßige Überprüfung der entsprechenden Leitlinien und gesetzgeberischen Vorgaben notwendig;
11. die Veröffentlichung von Patientenpfaden zu verfolgen, um nicht-spezialisierten Ärztinnen und Ärzten eine Orientierungshilfe in der Versorgung von Menschen mit SE zu bieten;
12. die Zentren-Finanzierung weiterzuentwickeln, indem keine einzelnen Zuschläge mehr verhandelt werden müssen, um so eine spezialisierte und patientenorientierte Versorgung flächendeckend zu gewährleisten;
13. die Zentrenstruktur in Zusammenarbeit mit den Bundesländern weiter auszubauen, um mehr Anlaufstellen zu schaffen; beispielsweise auch durch die Aufnahme der Zentren in die Krankenhausplanung und eine entsprechende Berücksichtigung bei der anstehenden Reform der Krankenhausstrukturen;



14. die Selbsthilfe konkret zu unterstützen, indem beispielsweise Pauschalförderungen ermöglicht und hohe bürokratische Hürden aus dem Vereins-, Präventions- und Ehrenamtsgesetz abgebaut werden;
15. bei der Überarbeitung der Approbationsordnung für Ärzte (ÄApprO) in Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Fakultätentag SE in den Curricula der zukünftigen Ärztinnen und Ärzte präsenster vorkommen zu lassen;
16. die öffentliche Aufmerksamkeit für SE sowie deren Betroffene durch breit angelegte Informationskampagnen in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu steigern;
17. Gesetzesvorhaben, die die Digitalisierung des Gesundheitswesens betreffen, noch stärker voranzutreiben, um Anwendungen, wie zum Beispiel die elektronische Patientenakte (ePA) oder den Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI), auch im Sinne der Betroffenen von SE besser wirksam werden zu lassen;
18. Gesetzesvorhaben, die die Nutzung von Forschungs- und Patientendaten betreffen, ebenso im Sinne der Betroffenen von SE schneller voranzubringen;
19. ein nationales Patientenregister aufzubauen, um Patientendaten strukturiert zu sammeln sowie
20. die weiteren Prozesse zum Health-Technology-Assessment-(HTA) Verfahren engmaschig zu begleiten und neben einer starken Patientenbeteiligung auch die Interessen von Menschen mit SE einfließen lassen.

Berlin, den 4. Juni 2024

Friedrich Merz, Alexander Dobrindt und Fraktion



## Urteil für mehr Mobilität

Bundessozialgericht erleichtert Rollstuhlfahrern Alltagsbesorgungen

Erfreuliches Urteil für Menschen im Rollstuhl: Das Bundessozialgericht hat entschieden, dass Krankenkassen auch dann Kosten für Mobilitätshilfen übernehmen müssen, wenn damit weitere Distanzen zurückgelegt werden können.

Der Kläger, der seit einem Unfall im Jahr 1989 querschnittsgelähmt ist und an einer schmerzhaften Arthrose am linken Daumen leidet, beantragte bei seiner Krankenkasse die Übernahme der Kosten für ein Zusatzgerät für seinen Rollstuhl. Mit dieser motorunterstützten Handkurbel kann er sich mit einer Geschwindigkeit von bis zu 25 km/h fortbewegen.

Die Krankenkasse lehnte den Antrag ab und begründete dies damit, dass durch das elektrische Zusatzgerät der Rollstuhl deutlich schneller wird als die durchschnittliche Schrittgeschwindigkeit, und dass damit Distanzen zurückgelegt werden können, die über den Nahbereich der eigenen vier Wände hinausgehen. Dies sei nicht erforderlich, argumentierte die Krankenversicherung. Ein „restkraftunterstützender Antrieb für die Greifreifen“ reiche aus.

Der Rollstuhlfahrer zog deshalb vors Sozialgericht. Doch dieses wies seine Klage ab. Der Mann ging in die nächste Instanz, vor das Landessozialgericht – mit Erfolg. Das Gericht stellte fest, dass durch das Zuggerät nicht nur der Nahbereich besser erschlossen werden kann, sondern dass dieses auch dazu beiträgt, weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen.



## Zugunsten des Klägers

Die Krankenkasse akzeptierte diese Entscheidung nicht und wandte sich an das Bundessozialgericht. Dieses hat das Urteil zugunsten des Rollstuhlfahrers bestätigt (Az. B 3 KR 13/22 R). In der Begründung heißt es, dass das Zusatzgerät zwar keinen höheren Einfluss auf die Genesung habe und auch keine weitere drohende Behinderung verhindere. Das Gericht hob jedoch hervor, dass der Anspruch auf eine solche motorunterstützte Mobilitätshilfe nicht durch die Reichweite oder die Geschwindigkeit des Geräts eingeschränkt wird, solange der Nahbereich der Wohnung mit eigener Körperkraft nicht anders zumutbar erschlossen werden kann.

Außerdem weist das Bundessozialgericht daraufhin, dass mittlerweile für Einkäufe, Arztbesuche oder andere Geschäfte des täglichen Lebens deutlich weitere Strecken zurückgelegt werden müssen als früher.

Internet: [www.bsg.bund.de/DE/Entscheidungen](http://www.bsg.bund.de/DE/Entscheidungen)

Suchbegriff: Rollstuhl

Quelle: Sebastian Heise/VdK-Zeitung, Sozialverband VdK, 12.06.2024  
stv. Leiter der Abteilung Presse, PR, Neue Medien  
Sozialverband VdK Bayern e.V., Schellingstraße 31, 80799 München

## Die Bilderstürmerin

**Anna Spindelndreier** setzt sich für einen authentischen Blick auf Menschen mit Behinderung ein. Auch bei ihrer Arbeit als Fotografin. Dabei zeigt sie einmal wieder: **Man muss nicht groß sein, um Großes zu tun.**



Quellenangabe/das Copyright: „Mateusz Tondel“

Wenn Anna Spindelndreier zum Arbeiten das Haus verlässt, ist sie immer mit dabei: die Alu-Trittleiter. Die hilft ihr, die physischen Hürden zu überwinden, in einer Welt, die von und für Menschen mit einer Körpergröße von 1,70 bis 1,90 Meter gemacht ist. Um die Hürden in den Köpfen der Menschen zu überwinden und deren Blick auf Menschen mit Behinderung zu ändern, hat die 36-jährige Dortmunderin ihre Fotoausrüstung. Schließlich weiß Anna Spindelndreier aus eigener Erfahrung, dass es da noch sehr viel zu tun gibt.

### **Behindert von anderen**

„Menschen mit Behinderung werden selbst in den Diversity-Diskussionen immer noch als Letztes genannt oder als Erstes vergessen.“ Anna Spindelndreier hat Achondroplasie, eine von 450 Kleinwuchsformen und eine der häufigsten. „Eine Laune der Natur“, sagt die ältere Schwester von zwei Brüdern. Ursache ist eine spontane Genmutation. „Ich bin die einzige Kleinwüchsige in meiner Familie.“ Dass bei ihr etwas anders ist als bei den anderen, erfährt sie bereits im Kindergarten. „Ich durfte zum Beispiel keine Purzelbäume machen, weil das von meiner Anatomie her nicht gut für mich ist.“ Sie beißt sich durch. Leistet viel. Ist die Erste in der Familie mit Abitur. Trotzdem bleibt da immer dieses Gefühl, „150 Prozent geben zu müssen, damit 100 Prozent ankommen“. Nicht unbegründet. Achtzig Bewerbungen schreibt sie, bevor sie endlich ihren Wunsch-Ausbildungsplatz als Fotografin bekommt und sich dann entscheidet, in Dortmund Fotografie zu studieren. Ob sie sich als gehandicapt empfindet? „Ich benutze dieses Wort nicht“, sagt Anna Spindelndreier. „Handicap ist eine defizitorientierte Sicht.“ Natürlich stecke im Begriff Behinderung auch, dass ein Mensch an etwas gehindert ist. Enthalten sei aber auch, von anderen behindert zu werden. Durch einen Blick, der ein vermeintliches Unvermögen in den Fokus rückt. Als sei es das hervorragendste Merkmal eines Menschen, etwa kleinwüchsig zu sein oder im Rollstuhl zu sitzen. Diese Perspektive zu verändern, daran arbeitete Anna Spindelndreier zehn Jahre als Vorständin im Bundesverband Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien e. V.



## Ein anderer Blick

Und daran arbeitet sie vor allem als Fotografin. „Ich hatte mich schon während meines Studiums oft über die Darstellung von Menschen mit Behinderung geärgert. Dass man zum Beispiel für Fotos oft Leute in einen Rollstuhl setzt, die gar nicht im Rollstuhl sitzen. Dass die Rollstühle dabei stets unbeweglich und sperrig wirkten. Dann kam oft dieser Spruch: „An den Rollstuhl gefesselt.“ Den, so sagt sie, „hassen wirklich alle, die einen brauchen“. Es sei vielmehr so: „Für diese Menschen ist der Rollstuhl praktisch ein Teil ihres Körpers. Er bedeutet Mobilität, Leichtigkeit und Freiheit.“ Ein Hilfsmittel, keine Einschränkung. Eine völlig andere Perspektive. Ein Unterschied, der sich in ihren Fotografien offenbart. Etwa von dem Inklusions-Aktivisten Raúl Krauthausen oder von erfolgreichen kleinwüchsigen Frauen (Mehr Informationen: [annaspindelndreier.de](http://annaspindelndreier.de)).

## Ausgezeichnet und auf Augenhöhe

Daneben unterstützt sie als Fotografin ehrenamtlich auch das Modelabel „Auf Augenhöhe“, das Kleidung für kleinwüchsige Menschen entwirft. Für ihre Arbeit wurde Anna Spindelndreier 2019 mit dem Edition F Award ausgezeichnet, als eine von „25 Frauen, die mit ihrer Stimme unsere Gesellschaft bewegen“. Sie liebe es, zu fotografieren, sagt sie. „Aber ich spüre nach all der Schlepperei – immerhin wiegt das Equipment rund 14 Kilo – auch meine körperlichen Grenzen.“ Deshalb setzt sie zunehmend auf Plan B: arbeitet auch als Bildredakteurin und setzt da, wenn immer möglich, Fotos von Menschen mit Behinderung ein. Sichtbarkeit schaffe Normalität, verändere Sehgewohnheiten und auch Einstellungen. Ihr Traum? Anna Spindelndreier muss nicht lange überlegen: „Dass ich einmal eine Ausstellung über Menschen mit Behinderung in einem so großen Haus wie dem Gropius Bau in Berlin mache.“

Quelle: „alverde-Magazin“, Juni 2024, Constanze Kleis



## Flughafen Wien testet selbstfahrende Elektrorollstühle

Am Flughafen Wien findet derzeit ein zeitlich befristeter Test statt, um KI-gestützte, selbstfahrende Elektrorollstühle zu testen, die den Passagier:innen mehr Mobilität ermöglichen sollen.



Flughafen Wien

Gemeinsam mit dem Start-up DAAV, das diese Elektrorollstühle produziert, testet der Flughafen im Juni und im September 2024, wie sich diese am Flughafen bewähren.

Die Rollstühle sollen es Passagier:innen mit reduzierter Mobilität (PRM) ermöglichen, sich auch ohne fremde Hilfe im Flughafen zu bewegen. Sie sind gedacht für Menschen, die ohne eigenen Rollstuhl verreisen und keine langen Strecken gehen können.

Auf diese Weise können sie sich so trotzdem selbstständig durch den Flughafen bewegen. Diese Rollstühle sind auch für jene Passagier:innen gedacht, die Orientierungsschwierigkeiten haben.

BIZEPS konnte sie schon am 5. Juni 2024 vorab testen und gab den Entwicklern dieser Rollstühle und dem Flughafen Feedback, um die Rollstühle in Zukunft möglichst komfortabel, sicher und einfach nutzbar zu machen.

Das Projekt ist derzeit im Testbetrieb, das heißt, obwohl die Rollstühle autonom fahren, geht aus Sicherheitsgründen derzeit immer ein:e Mitarbeiter:in vom Flughafen nebenher.

## Wie funktionieren die Rollstühle?

Die Rollstühle haben einen Lageplan der C- und D-Gates einprogrammiert und können sich in diesem Bereich frei und selbstständig bewegen. Die Rollstühle verfügen über eine umfassende Sensorik, um Kollisionen mit der Umgebung und anderen Personen zu vermeiden.

Sobald ein:e Mitarbeiter:in vom PRM-Service das Abfluggate eingegeben hat, kann die/der Passagier:in aus drei Möglichkeiten auswählen: Vom Rollstuhl direkt zum Gate geführt werden, die nächstgelegene



BIZEPS

barrierefreie Toilette ansteuern oder zu einem Geschäft/Restaurant nach Wahl geführt werden.

In den Restaurants und Geschäften können die Rollstühle allerdings aus Sicherheitsgründen derzeit nicht fahren. Die Rollstühle erkennen Hindernisse selbstständig und weichen ihnen aus.

Da die Rollstühle für Passagier:innen gedacht sind, die nicht an den Umgang mit Elektrorollstühlen gewohnt sind, ist eine manuelle Steuerung derzeit nicht geplant, allerdings ist die Möglichkeit vorhanden.

Die Rollstühle sind explizit nicht für Personen gedacht, die sich selbst am Flughafen aktiv fortbewegen können, wie beispielsweise Personen, die mit eigenem Rollstuhl verreisen.

Ist das gewünschte Abfluggate erreicht und wird der Rollstuhl nicht mehr benötigt, drückt man einen Knopf, dessen Betätigung das Fahr-ende anzeigt. Danach fährt der Rollstuhl wieder alleine zum Flughafenpersonal zurück. Sollten viele PRM-Passagier:innen gleichzeitig mit einem Flieger ankommen, können die Flughafenmitarbeiter:innen mehrere dieser Rollstühle virtuell zu einem Schwarm koppeln.

Auf diese Weise kann mit einer Fernsteuerung einer der Rollstühle gesteuert werden, diesem folgen dann alle weiteren automatisch nach. Das spart benötigtes Personal und entlastet die Mitarbeiter:innen, wie uns von einem Mitarbeiter auch bestätigt wurde.

Durch die frei gewordenen Zeitressourcen der Mitarbeiter:innen können die Passagier:innen, die ständig begleitet werden müssen, besser betreut werden.



Am Aussehen und dem Fahrverhalten der Rollstühle wird derzeit noch gearbeitet. Der im Video zu sehende Rollstuhl ist ein Prototyp und kein fertiges Produkt. Es werden auch noch höhere Rückenlehnen eingebaut werden, wegschwenkbare Armlehnen, die den Transfer erleichtern und eine größere Gepäckablage.

Wie die Rollstühle in der Praxis funktionieren, können Sie in diesem Video sehen (<https://www.youtube.com/watch?v=6eUnP0gINtI>).

Quelle: BIZEPS, Markus Ladstätter, 11.06.2024

## Barrierefreies Public Viewing: Christel Meuter weiß, worauf es ankommt

**Die Recklinghäuserin selbst ist kleinwüchsig. In der Kia-Arena vor dem Rathaus habe man im Hinblick auf Barrierefreiheit vieles (aber noch nicht alles) richtig gemacht.**

Ein Abend beim Public Viewing in der Kia-Arena auf dem Rathausplatz: Kurz vor Anpfiff ein Bier an der Theke bestellen, sich ins Getümmel stürzen, in der Halbzeit-Pause das WC aufsuchen. Alltägliche Momente, über die man nicht mehr als einmal nachdenken muss.



Getränkbestellung auf Augenhöhe: Christel Meuter freut sich über die niedrige Theke in der Recklinghäuser Kia-Arena.

Für Christel Meuter und viele andere Recklinghäuser können diese vermeintlichen Alltäglichkeiten zur Herausforderung werden. Die Frau aus Recklinghausen ist kleinwüchsig. Besucht sie Großveranstaltungen, ist sie auf Barrierefreiheit angewiesen. Ebenso geht es Personen, die im Rollstuhl sitzen, einen Rollator nutzen, eine Sehbehinderung haben ...

Schon häufig sei es vorgekommen, dass Christel Meuter, die unter anderem Teil der Ratskommission für Menschen mit Behinderung ist, nach Veranstaltungen in der Festspielstadt ernüchert nach Hause ging, weil es in puncto Barrierefreiheit haperte. Beispielsweise sei das bereits beim Weihnachtsmarkt in der Innenstadt vorgekommen, erzählt sie. Doch, und deshalb hat sie sich an diese Zeitung gewandt:

Beim Public Viewing hätten die Veranstalter eine ganze Menge richtig gemacht – „Und das möchte ich einfach mal positiv hervorheben.“

Gemeinsam mit Marius Ebel von der Arena Recklinghausen zeigt sie, welche Details entscheidend sein können. So gibt es einen rollstuhl-, rollator- und kinderwagengerechten Eingang ohne Drehkreuz – „auch Menschen ohne Behinderung profitieren von Barrierefreiheit“. Schilder weisen auf ebenfalls behindertengerechte Toiletten-Container mit Wickelmöglichkeiten hin, die sich vom Eingang kommend rechter Hand vor dem VIP-Zelt befinden. Rollstuhlplätze sorgen für einen uneingeschränkten Blick auf die große Leinwand.

### **Manche Details erst auf den zweiten Blick offensichtlich**

Neben diesen recht eindeutigen Beispielen geht es jedoch auch um Aspekte, die erst auf den zweiten Blick offensichtlich werden. Christel Meuter deutet auf Getränke-Schilder im Thekenbereich: „Die sind nicht zu hoch, ich komme dran, ich kann mir das angucken“, so die Recklinghäuserin. Die große Schrift sei hilfreich für Menschen mit Sehbehinderung, gehörlose Personen könnten auf das gewünschte Getränk deuten. Auch die niedrige Theke sei wichtig, denn erst so sei wortwörtlich ein Austausch auf Augenhöhe möglich.

Auf Nachfrage bestätigt Veranstalter Marius Ebel, dass es der Arena Recklinghausen bei der Planung wichtig gewesen sei, allen Besuchern die Teilnahme am Public Viewing zu ermöglichen, mehr noch, daraus ein positives Erlebnis für alle Beteiligten zu machen. Das bedeutet jedoch nicht, dass man auf dem Gelände bereits alles perfekt umsetzen konnte.





Stehische und Barhocker können schnell zum Problem werden, demonstriert Christel Meuter.

Beispielsweise sind nicht alle Service-Theken so niedrig, dass kleinwüchsige Personen oder Rollstuhlfahrer problemlos bestellen können. Letztere können das VIP-Zelt aufgrund einer niedrigen Stufe nur mit Unterstützung betreten – aufgrund der Lage sei das Einrichten einer Rampe nicht möglich gewesen. „Wir wissen, dass der Austausch wichtig ist, weil einem häufig auch die Perspektive fehlt“, so Marius Ebel. „Wir versuchen uns natürlich hineinzudenken, aber das mitgeteilt zu bekommen, ist immer eine gute Hilfe“, sagt er. Christel Meuter betont: „Wenn man genau sucht, findet man immer noch Verbesserungsmöglichkeiten. Das Wichtige ist: Es handelt sich hier um eine Stätte, wo Tausende Zuschauer gemeinsam Fußball schauen und mitfeiern können, weil die Voraussetzungen passen.“

Quelle: Janka Hardenacke  
Erschienen in der Recklinghäuser Zeitung am 28.06.24  
Fotos: Jörg Gutzeit

## **DoBuS-Schnupper-Uni „Studieren mit Behinderung/chronischer Erkrankung“ an der TU Dortmund**

Der Bereich Behinderung und Studium des Zentrums für Hochschulbildung (DoBuS) der Technischen Universität Dortmund veranstaltet vom 19. bis 21. November 2024 die dreitägige Schnupper-Uni „Studieren mit Behinderung/chronischer Erkrankung“. Die Veranstaltung richtet sich an alle Studieninteressierte mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, die an einem Studium in Dortmund interessiert sind. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

Themen der Schnupper-Uni sind unter anderem:

- Unterstützungsangebote für Studierende mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen an der TU Dortmund,
- Rechtsansprüche und Nachteilsausgleiche im Studium,
- Finanzierung von technischen und personellen Hilfen im Studium,
- Literaturbeschaffung – Nutzung der Universitätsbibliothek,
- Besuch einer Vorlesung,
- Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden mit Beeinträchtigungen.

Die Schnupper-Uni findet als Präsenzangebot in rollstuhlgänglichen Räumlichkeiten auf dem Campus der TU Dortmund statt. Bei Bedarf erfolgt die Übersetzung der Veranstaltung in deutsche Gebärdensprache (DGS).

Wenn Sie eine weite Anreise haben und Unterstützung/Tipps bei der Suche nach (barrierefreien) Übernachtungsmöglichkeit suchen, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Die Universität ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Dortmunder Hauptbahnhof aus barrierefrei zu erreichen.

**Anmeldeschluss** ist der 4. November 2024

Bei DGS-Bedarf endet der Anmeldeschluss aus organisatorischen Gründen bereits am 23. September 2024.

**Kontakt:**

zhb-DoBuS Andrea Hellbusch

Tel: (0231) 755-6565

E-Mail: Andrea.Hellbusch@tu-dortmund.de

<https://dobus.zhb.tu-dortmund.de/studieninteressierte/schnupper-uni/>

Quelle: TU Dortmund, Zentrum für HochschulBildung  
Bereich Behinderung und Studium (DoBuS)

Tel.: 0231/ 755-6565

07.08.2024



# Ausstellung der ACHSE

20 Jahre laut – 20 Jahre sichtbar – 20 Jahre starke Gemeinschaft



**Mach mit Deiner Kunst  
anderen Mut.**



## Unsere Kunst macht anderen Mut.



Ausstellung zum  
Rare Disease Day  
2025

Mein-  
Einkaufsbahnhof  
Innen für mich da

KETCHUM

IKK classic

achse  
Max-Planck-Gesellschaft

### „Selten allein – Mach mit deiner Kunst anderen Mut!“

Greift zum Stift, zum Pinsel, zur Kamera... denn wir wollen euch und eure Erkrankung sichtbar machen! Für „Selten allein – Mach mit deiner Kunst anderen Mut!“, Kunstprojekt- und Ausstellung, suchen wir Selbstportraits von Menschen mit einer Seltenen Erkrankung. Wir wollen Geschichten über das Leben mit einer Seltenen Erkrankung erzählen, wollen Aufmerksamkeit schaffen und anderen Betroffenen Mut machen.

Deshalb suchen wir Menschen, die Lust haben mitzumachen und etwas von sich, ihrer Erkrankung und ihrem Leben zu erzählen: in Selbstportraits und mit Steckbriefen, die wir in einer Ausstellung unter dem Titel „Unsere Kunst macht anderen Mut“ 2025 in Einkaufsbahnhöfen bundesweit, in der Onlinegalerie unter [www.seltenallein.de](http://www.seltenallein.de) und an vielen anderen Orten zeigen.

Mit dem Projekt und der Ausstellung sollen Menschen mit Seltenen Erkrankungen selber zu Wort kommen. Wir wollen zeigen, dass sie mehr als ihre Erkrankung sind, was sie stark macht, was ihre Wünsche und Träume sind. Die Website [www.seltenallein.de](http://www.seltenallein.de) ist außerdem eine Plattform für die krankheitsspezifischen Selbsthilfeorganisationen, liefert hilfreiche Informationen und Anlaufstellen für Betroffene.

Auf [www.seltenallein.de](http://www.seltenallein.de) können die Kunstwerke in Bände hochgeladen werden, dort finden sich dann auch alle erforderlichen Unterlagen, die bitte bis **30. September** an [seltene@achse-online.de](mailto:seltene@achse-online.de) gesendet werden sollten.

Noch Fragen? Wir beantworten sie gern unter  
030 33 00 708 18 oder  
[seltene@achse-online.de](mailto:seltene@achse-online.de)  
[www.seltenallein.de](http://www.seltenallein.de)



**Wir freuen uns auf viele Selbstportraits und Geschichten, mit denen wir auf ein Leben mit einer Seltenen Erkrankung aufmerksam machen können!**

## Information der BAG SELBSTHILFE

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir möchten Sie darüber informieren, dass die Tagesschau ab sofort ihre täglichen Nachrichten nun auch in einfacher Sprache anbietet.

Etwa 17 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Probleme damit, komplexe Texte zu verstehen. Damit auch sie sich über aktuelle Themen informieren können, strahlt die Tagesschau nunmehr auch Fernsehnachrichten in Einfacher Sprache aus. So heißt es vonseiten der Tagesschau: „Von Montag bis Freitag wird in der Gemeinschaftsredaktion von ARD-aktuell in Hamburg zukünftig jeweils eine Ausgabe der Tagesschau in einfacher Sprache produziert, die die wichtigsten Themen des Tages zusammenfasst. Sie wird um 19:00 Uhr auf tagesschau24 ausgestrahlt. Ab 18 Uhr kann sie bereits unter [tagesschau.de/einfache-sprache](https://www.tagesschau.de/einfache-sprache) sowie in der tagesschau-App angesehen werden. Die Tagesschau in Einfacher Sprache wird zudem in der ARD-Mediathek und auf dem YouTube-Kanal der Tagesschau zu finden sein.“

Der Kommentar der Tagesschau vom 12.06.2024 ist unter folgendem Link abrufbar: <https://www.tagesschau.de/inland/tagesschau-start-in-einfacher-sprache-100.html>

Quelle: Bettina Stevener-Peters, Referatsleitung Recht und Sozialpolitik  
BAG SELBSTHILFE, Bundesarbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,  
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.  
Mariendorfer Damm 159, 12107 Berlin  
Tel.: 0211 – 31006 – 53, Fax: 0211 – 31006 – 66  
[bettina.stevener@bag-selbsthilfe.de](mailto:bettina.stevener@bag-selbsthilfe.de), 17. Juni 2024



Verbandsdienst Nr. 95/2024 vom 18.07.2024

E-Mail: [marius.schlichting@bag-selbsthilfe.de](mailto:marius.schlichting@bag-selbsthilfe.de)

Betreff: Englischsprachiges Video „How to talk to your doctor?“ auf dem YouTube-Kanal der BAG SELBSTHILFE

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Vor einiger Zeit haben wir mit unserem Erklärfilm "Arztgespräche informiert und vorbereitet führen" praxisnah gezeigt, wie sich Patient\*innen auf einen Arzttermin vorbereiten können. Die Kommunikation mit den Behandelnden sollte so verbessert werden, damit gemeinsam bewusste medizinische Entscheidungen getroffen werden können. Der Film bietet wertvolle Tipps für das Gespräch und gibt Einblicke in eine erfolgreiche Vorbereitung.

Wir freuen uns über das positive Feedback zu unserem Film und die Weiterverbreitung in Ihren Medien. Die Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal kann insbesondere für Menschen, die eine andere Herkunftssprache sprechen, eine große Herausforderung sein.

Mit dem neuen Erklärvideo in englischer Sprache, wollen wir Menschen mit Migrationsgeschichte ein Unterstützungsangebot unterbreiten und sie bestmöglich auf das Arztgespräch vorbereiten. Das Erklärvideo der BAG SELBSTHILFE Schritt für Schritt, wie ein gelungenes Arztgespräch vorbereitet und geführt werden kann.



Sie finden das Video in einer Version mit englischem Untertitel hier:  
[https://youtu.be/y\\_q1q-qPgZ4](https://youtu.be/y_q1q-qPgZ4)

Eine Version mit Audiodeskription finden Sie unter folgendem Link:  
<https://youtu.be/8Nt8WyRFwpo>

Dieses Video ist im Rahmen des Projektes "Menschen mit Migrationshintergrund für den Austausch in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe erreichen" mit freundlicher Unterstützung der BARMER produziert worden.

Wir freuen uns, wenn Sie unseren Film in Ihren Netzwerken weiterempfehlen.

Herzliche Grüße

Marius Schlichting und Eva Kauenhowen

Quelle: Marius Schlichting  
Projektteam BAG SELBSTHILFE  
Projekt „Migration und interkulturelle Selbsthilfe“  
Projekt „Self Help Theory“ (Vernetzungstreffen für junge Selbsthilfeaktive)  
BAG SELBSTHILFE  
Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,  
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.  
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf

# Anzeige

## Rollstuhl für Kleinwüchsige



### 1.7 ABMESSUNGEN UND GEWICHT

Netti Mini ist ein Komfortrollstuhl für den Gebrauch im Freien und in Innenräumen. Die Mindestabmessungen in der Tabelle beziehen sich auf eine Sitzbreite von 250 mm, die Maximalabmessungen auf eine Sitzbreite von 350 mm.

**Gesamtgewicht:**  
26,5 - 27,2 - 27,9 kg  
je nach Sitzbreite.

**Sitzbreite:**  
Gemessen zwischen den Außenseiten der Rahmenrohre:  
**250, 300 und 350 mm**

**Sitztiefe:**  
Von der Vorderkante der Sitzfläche bis zum Rückenlehnscharnier **315 - 375 mm**

**Sitzhöhe:**  
Vom Boden bis zur Oberkante der Sitzplatte bei Verwendung von 22-Zoll-Antriebsrädern in der oberen Lochposition gemessen: **415 mm\***  
\*Durch Veränderung der Position bzw. der Größe der Antriebsräder sind Sitzhöhen von **340 mm bis 470 mm** möglich.

**Rückenlehnenhöhe:**  
Gemessen von der Sitzplatte bis zum oberen Rand des Rückenkissens: **400 mm**  
\* Mit Rückenlehnenverlängerung 100 mm\* zusätzlich.  
\*\*\* Beringste und größte Stabilität bezieht sich darauf, ob die Anti-Kippstützen verwendet werden. Beim Hinauffahren von Steigungen immer die Anti-Kippstützen verwenden.

Sitzkantelung Winkelbereich 35°. Rückenlehnenneigung Winkelbereich 35°. Geringsste und größte Stabilität bezieht sich darauf, ob die Anti-Kippstützen verwendet werden.  
\* Test wurde bei 15° getestet.

Technische Daten	min.	max.
Gesamtlänge mit Beinstütze und Schiebebügel	786 mm	798 mm
Gesamtbreite	506 mm	605 mm
Höhe ohne Kopfstütze	870 mm	870 mm
Länge, zusammengeklappter Stuhl	730 mm	730 mm
Breite, zusammengeklappt	399 mm	499 mm
Höhe, zusammengeklappter Stuhl	513 mm	513 mm
Gesamtgewicht ohne Stützen	24,4 kg	25,2 kg
Gewicht des schwersten Teiles	17,2 kg	17,8 kg
Gewicht der schwersten Komponente, Beinstütze	2,3 kg	2,4 kg
Statische Stabilität an Steigungen	0°	15°*
Statische Stabilität an Gefällen	9°	15°
Statische Stabilität seitlich	0°	15°
Sitzflächenwinkel	-7°	23°
Effektive Sitztiefe	315 mm	375 mm
Effektive Sitzbreite	250 mm	350 mm
Sitzflächenhöhe vorn	415 mm	445 mm
Rückenlehnenwinkel	87°	120°
Rückenlehnenhöhe	400 mm	500 mm
Abstand Fußplatte - Sitzplatte	240 mm	350 mm
Winkel Beinstütze - Sitzfläche	62°	158°
Abstand Armlehne - Sitzfläche	200 mm	260 mm
Armlehnenkonstruktion, Position vorn	280 mm	325 mm
Greifringdurchmesser - 22-Zoll-Rad	480 mm	
Horizontale Radschwenkposition	-60 mm	60 mm
Feststellbremse, max. Gefälle	-	8°
Wenderadius, min.	570 mm	580 mm

Maße ohne Kissen.

Die Produktausstattung ist von Land zu Land unterschiedlich.

Benutzergewicht: max. 90 kg

Bei Interesse bitte melden:

Dr. med. Hans-Joachim Rothe

Melemstraße 10, 60322 Frankfurt

Telefon: 069-59 22 58



# Abschied

## Nachruf

Der Landesverband Rhein-Hessen-Saar trauert um

### Peter Schmid

13.04.1947 – 04.07.2024

Mit großem Bedauern haben wir vom Tod von Peter Schmid erfahren, der in diesem Jahr auf eine 50-jährige Mitgliedschaft im VKM, Landesverband Rhein-Hessen-Saar, zurückblicken konnte.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Inge sowie seinen Angehörigen und Freunden.

Wir werden Peter ein ehrendes Andenken bewahren.

Für den Landesverband Rhein-Hessen-Saar  
Sandra Berndt

Informationen	Vereinsdaten VKM
<p style="text-align: center;"><b>Einsendeschluss</b> für die nächste Ausgabe unserer TROTZDEM ist der <b>15. Februar 2025!</b></p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinwüchsiger Menschen ist eingetragen im Vereinsregister Nr. 7275 beim Amtsgericht in Hamburg</p>
	<p><b>Hinweis:</b></p> <p><b>Bitte überweist Euren Mitgliedsbeitrag direkt auf das Konto Eures Landesverbandes!</b></p>
	<p><b>Jahresbeitrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzelperson <span style="float: right;">35,00 Euro</span></li> <li>➤ Paar/Lebensgemeinschaft <span style="float: right;">60,00 Euro</span></li> <li>➤ Jedes weitere Familienmitglied <span style="float: right;">5,00 Euro</span></li> <li>➤ Sozialbeitrag <span style="float: right;">17,50 Euro</span></li> </ul>

Antrag an:  
Miriam Höfig  
Steinheimer Str. 26  
74354 Besigheim



## Aufnahmeantrag

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ : \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ Geboren am: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_ Familienstand: \_\_\_\_\_

Art des Kleinwuchses: \_\_\_\_\_

weitere Einschränkungen: \_\_\_\_\_

Körpergröße: \_\_\_\_\_ m  
(bei außerordentlichen Mitgliedern nicht erforderlich)

Ich beantrage die Mitgliedschaft als (bitte ankreuzen):

- ordentliches Mitglied (Körpergröße bis 1,50 m)  
Mitgliedsbeitrag:  Einzelperson 35,00 €,  Paar 60,00 €,  Sozialbeitrag 17,50 €
- außerordentliches Mitglied (Körpergröße ab 1,51 m)  
Mitgliedsbeitrag:  Einzelperson 35,00 €,  Paar 60,00 €,  Sozialbeitrag 17,50 €

Ich möchte folgendem Landesverband angehören:

- Baden-Württemberg  Bayern  Hamburg / Schleswig-Holstein  
 Kurhessen-Harz  Nordrhein-Westfalen  Rhein-Hessen-Saar

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung in der derzeit gültigen Fassung an. Ich bin damit einverstanden, dass der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e.V. meine oben angegebenen Daten zur internen Mitgliederverwaltung speichert und nutzt. Die Informationen nach der Datenschutzgrundverordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)



## Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:  
*Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e.V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Frau Miriam Höfig, Steinheimer Str. 26, 74354 Besigheim, miriam.hoefig@kleinwuchs.de.*
2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:  
*Harald Berndt, Fenchelweg 4, 56587 Oberhonnefeld, harald.berndt@kleinwuchs.de*
3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:  
*Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z. B. Einladung zu Versammlungen und Veranstaltungen, Versendung der Vereinszeitschrift, Beitragseinzug). Ferner werden personenbezogene Daten an die betreffenden Landesverbände weitergeleitet.*
4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:  
*Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme an Veranstaltungen. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 i.V.m. Artikel 7 DSGVO.*
5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:  
*Personenbezogene Daten der Mitglieder, die zu regionalen Veranstaltungen eingeladen werden möchten, werden hierfür an die entsprechenden Landesverbände weitergegeben. Des Weiteren werden die Daten an die TROTZDEM-Redaktion sowie die beauftragte Druckerei zwecks Versendung der Vereinszeitschrift „Trotzdem“ übermittelt. Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Landesverbände weitergeleitet.*
6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:  
*Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert. Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt. Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, besondere Verdienste für den Verein. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von Ereignissen. Alle Daten der übrigen Kategorien (z. B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.*
7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:
  - das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
  - das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
  - das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
  - das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
  - das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
  - das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
  - das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
  - das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.
8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:  
*Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.*

Ende der Informationspflicht

Stand: Juni 2024



## Mitglieder unseres Bundesvorstandes

<p>1. Vorsitzende  <b>Miriam Höfig</b>                  Steinheimer Straße 26                  74354 Besigheim</p>	<p>Tel. Nr.: +49 1743069653                  miriam.hoefig@kleinwuchs.de</p>
<p>2. Vorsitzende  <b>Ulrike Wohlmann-Förster</b>                  Seeweg 34                  63906 Erlenbach</p>	<p>Tel. Nr.: 09372 408760                  ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de</p>
<p>Kassiererin  <b>Karen Müller</b>                  Frösleer Bogen 25                  24983 Handewitt</p>	<p>Tel. Nr.: 04608 971387                  Fax Nr.: 04608 971525                  karen.mueller@kleinwuchs.de</p>
<p>Schriftführerin  <b>Sandra Berndt</b>                  Fenchelweg 4                  56587 Oberhonnefeld</p>	<p>Tel. Nr.: 02634 956051                  sandra.berndt@kleinwuchs.de</p>
<p>Pressesprecher  <b>Jens Wagener</b>                  Walter-Eberhard-Loch-Str. 36                  88682 Salem Neufrach</p>	<p>Tel.: 07553 827 9998                  jens.wagener@kleinwuchs.de</p>
<p>Kontaktperson zu anderen Verbänden                  und dem Ausland  <b>Alice Wagener</b>                  Walter-Eberhard-Loch-Str. 36                  88682 Salem Neufrach</p>	<p>Tel.: 07553 827 9998                  alice.wagener@kleinwuchs.de</p>
<p>Beisitzer  <b>Harald Berndt</b>                  Fenchelweg 4                  56587 Oberhonnefeld</p>	<p>Tel. Nr.: 02634 956051                  harald.berndt@kleinwuchs.de</p>
<p>Beisitzer  <b>Stefan Miletzki</b>                  Turniergasse 17                  99084 Erfurt</p>	<p>Tel. Nr.: 0361 55199710                  stefan.miletzki@kleinwuchs.de</p>
<p>Beisitzerin  <b>Silvia Stein</b>                  Therese-Giehse-Allee 19                  81739 München</p>	<p>Tel. 089 18921275                  silvia.stein@kleinwuchs.de</p>



# LANDESVERBÄNDE

Vorsitzende	Landesverbandskonten
<p><b>Baden-Württemberg</b> Ulrike Wohlmann-Förster Seeweg 34 63906 Erlenbach</p> <p>Tel. Nr.: 09372 408760 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de</p>	<p>Isabel Ruf Baden-Württembergische Bank IBAN: DE37600501010002558347 BIC: SOLADEST600</p>
<p><b>Bayern</b> Johann Sirch Kaufbeurer Straße 22 a 87719 Mindelheim</p> <p>Tel. Nr.: 08261 739868 Fax Nr.: 08261 732356 Johann.Sirch@kleinwuchs.de</p>	<p>Silvia Stein Raiffeisenbank Altmühl-Jura eG IBAN: DE74 7606 9462 0002 5624 80 BIC: GENODEF1GDG</p>
<p><b>Hamburg/Schleswig-Holstein</b> Helga Kramer Hellbergtal 19 21514 Büchen</p> <p>Tel.: 04155 3392 helga.kramer@kleinwuchs.de</p>	<p>Karen Müller Postbank Hamburg IBAN: DE62200100200166315205 BIC: PBNKDEFFXXX</p>
<p><b>Kurhessen-Harz</b> Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen</p> <p>Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de</p>	<p>Christiane Göldner Norddeutsche Landesbank Braunschweig IBAN: DE22250500000002913093 BIC: NOLADE2HXXX</p>
<p><b>Nordrhein-Westfalen</b> Christel Meuter Talstraße 18 45659 Recklinghausen</p> <p>Tel. Nr.: 02361 654055 christel.meuter@kleinwuchs.de</p>	<p>Verena Pauen Commerzbank Aachen IBAN: DE69390400130121422000 BIC: COBADEFFXXX</p>
<p><b>Rhein-Hessen-Saar</b> Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld</p> <p>Tel. Nr.: 02634 956051 Sandra.Berndt@kleinwuchs.de</p>	<p>Harald Berndt Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI</p>
<p><b>AnsprechpartnerIn für Brandenburg/Berlin</b> Uwe Rung Ernst-Thälmann-Straße 16, 16767 Leegebruch, Tel./Fax-Nr.: 03304 250425  Adele Müller Zu den Fichtewiesen 22, 13587 Berlin, Tel. Nr.: 030 35506273, adele.mueller@kleinwuchs.de</p>	

