

SoVD-Landesvorsitzende bei Wilhelm-Hoegner-Preisverleihung 2026 der Bayerischen SPD-Fraktion

## Neue Kontakte für den Verband geknüpft

**SoVD-Landesvorsitzende Meta Günther nahm auf Einladung des Mdl Holger Gießhammer am 29. April am Verfassungsempfang mit Preisverleihung der SPD-Fraktion teil. Dabei hatte sie Gelegenheit zu Gesprächen und konnte Kontakte knüpfen.**

Der Wilhelm-Hoegner-Preis wird seit 1988 an eine Persönlichkeit oder Organisation verliehen, die sich in herausragender Weise um die Sicherung der Freiheits- und Bürgerrechte im Freistaat Bayern verdient gemacht hat. Er ist die höchste Auszeichnung der SPD-Landtagsfraktion und wurde dieses Jahr an Prof. Dr. Ursula Münch für ihr bedeutendes Engagement als Direktorin der Aka-

demie für Politische Bildung in Tutzing vergeben. In dieser Funktion leistet sie einen herausragenden Beitrag zur Stärkung der Demokratie im Geiste der Bayerischen Verfassung und im Sinne des ersten bayerischen sozialdemokratischen Ministerpräsidenten Wilhelm Hoegner, der die Akademie im Jahr 1957 initiierte.

Der Bundespräsident a. D. Joachim Gauck hielt die Festrede. Für die musikalische Umrahmung sorgten Hans Well & die Wellbappn.

Unter den Gästen weilte auch Fadumo Korn. Sie ist eine gebürtige Somalierin, die seit 1979 in Deutschland lebt und durch ihre 2004 erschienene Autobiografie „Geboren im großen Regen“ und ihren Einsatz gegen die Beschneidung weiblicher Genitalien Bekanntheit erlangte. 2012 gründete sie den Verein „NALA e.V. Bildung statt Beschneidung“, der sich gegen weibliche Genitalver-

stümmelung einsetzt. Ihr ist es ein großes Anliegen, das Thema in die Aus- und Weiterbildung von Ärzt\*innen, Jurist\*innen, Polizist\*innen, Hebammen, Sozialarbeiter\*innen und Erzieher\*innen einzubeziehen.

Korn hat mit ihrem großen Engagement erreicht, dass die Folgen der weiblichen Genitalverstümmelung, die einer lebenslangen physischen und psychischen Nachsorge nach sich zieht, mit einem GdB anerkannt werden.

2007 wurde sie mit dem Förderpreis Münchner Lichtblicke ausgezeichnet. 2011 bekam sie die Verdienstmedaille der Bundesrepublik Deutschland und 2021 den Bayerischen Verdienstorden des Freistaates Bayern überreicht.

SoVD-Landesvorsitzende Meta Günther konnte auf der Veranstaltung mit zahlreichen Menschen ins Gespräch kommen und den Verband damit repräsentieren.



Die SPD-Fraktion mit Joachim Gauck und Ursula Münch (Mitte).



Meta Günther mit dem ehemaligen Bundespräsidenten Joachim Gauck.



Meta Günther (li.) mit Preisträgerin Prof. Dr. Ursula Münch.



Meta Günther mit Fadumo Korn.

Die BayernTourNatur 2026 ist gestartet und bietet bis zum Herbst eine große Zahl von Naturführungen an

## Gemeinsam Bayerns vielfältige Natur erleben

**Die 26. BayernTourNatur (BTN) startet mit einem vielfältigen Programm in die Sommersaison: Mehr als 4.000 Veranstaltungstermine stehen in ganz Bayern bis Ende Oktober zur Auswahl. Mit der dazugehörigen App kann der Veranstaltungskalender durchsucht, Freund\*innen benachrichtigt und die Anreise geplant werden.**

Bayerns Umweltminister Thorsten Glauber betonte bei der Auftaktveranstaltung in Pottenstein in der Fränkischen Schweiz: „Die BayernTourNatur steht seit 26 Jahren für Naturerlebnisse und Naturwissen aus erster Hand – von Menschen vor Ort für Menschen vor Ort. Die BayernTourNatur verbindet Naturbewusstsein mit Freude, Bewegung, Genuss und Gesundheit. Rund 50.000 Menschen haben im vergangenen Jahr die Angebote der BayernTourNatur genutzt und die kleinen und großen Naturwunder in der Heimat entdeckt. Das ist ein großartiger Erfolg, der in erster Linie dem fachkundigen Engagement der rund 400 Veranstalter\*innen zu verdanken ist.“

Der Jahresauftakt 2026 findet im Naturpark „Fränkische

Schweiz – Frankenjura“ statt. Das Großschutzgebiet im Dreieck zwischen Bayreuth, Nürnberg und Forchheim umfasst auf einer Fläche von rund 231.000 Hektar den Naturraum „Nördlicher Frankenjura“ vom Obermaintal bei Lichtenfels im Norden bis zum Pegnitztal bei Hersbruck im Süden. Kernland ist die traditionsreiche Ausflugs- und Urlaubsregion „Fränkische Schweiz“ mit ihrem Hauptfluss, der Wiesent, und dem Veldensteiner Forst, einem der größten geschlossenen Waldgebiete Bayerns. Dazu kommen das Obere Maintal, die Hersbrucker Alb und der Oberpfälzer Jura.

Glauber dazu: „Die BayernTourNatur und die 19 Naturparke in Bayern sind starke Partner. Naturparke sind wichtig für Naturschutz, Erhalt der Kultur-

landschaften, naturverträgliche Erholung, nachhaltige Entwicklung und Umweltbildung. Bei der heutigen Eröffnungstour legen wir einen Schwerpunkt auf Barrierefreiheit. Das Projekt ‚Naturgenuss mit Handicap‘ soll Naturerleben auch bei körperlichen Einschränkungen möglich machen. Unser Ziel sind ein weiterer Aufbau und zahlreiche Nachahmer.“

Nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über liefert das Programm der BayernTourNatur vielfältige Einblicke in das Naturgeschehen. Angeboten werden die Termine unter anderem von Landschaftsführern, Natur- und Kräuterpädagogen, Kultur- und Heimatvereinen, der Gebietsbetreuung, von Geo- und Naturparken, Bildungseinrichtungen, Tourismusgemeinden sowie von Fachleuten der



Foto: Daniel Löb/stmuv.bayern.de

Barrierefreie Exkursion in Begleitung von Naturpark-Rangern entlang des Schöngrunde-See zur Teufelhöhle.

Naturschutzverwaltung.

Die vom Bayerischen Umweltministerium initiierte und organisierte BayernTourNatur wird unterstützt von den bayerischen Sparkassen als Premiumpartner sowie von der DB Regio Bayern, dem Deutschen Alpenverein, der AOK Bayern, der Landesapothekerkammer

und den bayerischen Tourismusverbänden.

Weitere Infos und den bayernweiten Veranstaltungskalender gibt es unter [www.bayerntournatur.de](http://www.bayerntournatur.de) und als App unter [www.stmuv.bayern.de/service/mobil/tournatur.htm](http://www.stmuv.bayern.de/service/mobil/tournatur.htm).

Quelle: Bayerisches Umweltministerium

## Personalien

**Anna-Saba Ugbasilassie** unterstützt ab sofort die Geschäftsstelle Nürnberg und das Team der Rechtsberatung in der Sachbearbeitung. Landesvorsitzende Meta Günther freut sich, dass Ugbasilassie in ihrer Arbeit eine Kombination aus organisatorischer Arbeit und sinnstiftender Tätigkeit sieht und begrüßte sie zum Einstand in Nürnberg mit Blumen. Der Verband wünscht ihr einen guten Start!



## Glückwünsche

*Das Alter ist wie eine Woge im Meer.  
Wer sich von ihr tragen lässt, treibt oben auf.  
Wer sich dagegen aufbäumt, geht unter.*

**Gertrud von Le Fort**

Der Landesvorstand und die Mitarbeiter\*innen des Landesverbandes Bayern gratulieren allen Mitgliedern, die im Juni Geburtstag feiern, recht herzlich und wünschen ihnen viel Gesundheit. Besondere Glückwünsche gehen an:

**65 Jahre:** 14.6.: Gabriele Wolfmeier, Mehring; 15.6.: Helga Tichai, München; 17.6.: Heribert Regler, München.

**70 Jahre:** 26.6.: Renate Miehl, Röthenbach.

**75 Jahre:** 4.6.: Ingeburg Lang, Pirk; 16.6.: Monika Maurer, Tirschenreuth; 17.6.: Renate Hilling, Kempten.

**80 Jahre:** 5.6.: Ellen Rückemann, München.

**85 Jahre:** 14.6.: Gerd Peter Riecker, Tirschenreuth; 26.6.: Rita Ort, Hollfeld.

## Sozialberatung

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

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

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

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

**Sozialberatung in Ingolstadt:** AWO-Geschäftsstelle, Beckerstraße 2 a, nur nach Terminvereinbarung, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-bayern.de.

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

**Sozialberatung in Mitterteich:** Rathaus Mitterteich, Kirchplatz 12, nur nach Terminabsprache, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-bayern.de.

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

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

**Kümmererstelle Pegnitz, Roth, Schwabach:** AWO-Beggnungsstätte, Nördliche Ringstraße 11 a, jeden ersten Freitag im Monat, nur nach Terminabsprache, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-bayern.de.

**Sozialberatung in Tirschenreuth:** Seniorenzentrum Tirschenreuth, Haus Ziegelanger, Egerstraße 27, nur nach Terminabsprache, Tel.: 0911 / 98 01 501, E-Mail: rechtsschutz@sovd-bayern.de.

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

Lebererkrankungen sind eine häufige Folge von Übergewicht und Adipositas

# Fettleber birgt hohe Risiken

**Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit leben mit Adipositas. Auch in Deutschland sind immer mehr Erwachsene und Kinder stark übergewichtig – mit weiter steigender Tendenz. Die Deutsche Leberstiftung weist auf die enge Verbindung zwischen Adipositas und Fettlebererkrankungen hin.**

Die Fettlebererkrankung ist eine der häufigsten Folgeerkrankungen von Adipositas und häufig Teil des Metabolischen Syndroms, das das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Leberzirrhose deutlich erhöht. Diese Form wird als Metabolisch Dysfunktions-assoziierte Steatotische Lebererkrankung (MASLD) bezeichnet. Führt die Erkrankung zu Entzündungen in der Leber, spricht man von einer Metabolisch Dysfunktions-assoziierten Steatohepatitis (MASH), die sich sogar zu einem Hepatozellulären Karzinom (HCC) entwickeln kann – oft schon, bevor eine Zirrhose entsteht. Der Beginn einer MASLD verläuft meist asymptomatisch, sodass die Erkrankung über Jahre unbemerkt bleiben kann.

## Neues bei Adipositas und Fettlebererkrankungen

In Forschung und klinischer Anwendung gibt es aktuell wichtige Fortschritte. Eine Analyse aus dem Oktober 2025 zeigt, dass die Forschung im Bereich Fettlebererkrankungen weltweit stark zunimmt. So zeigen GLP-1-Medikamente, die ursprünglich zur Gewichtsreduktion und Diabetes-Therapie eingesetzt wurden, auch positive Effekte auf Fettleber und MASH, indem sie Entzündungen und Fettansammlungen in der Leber reduzieren. Solche Wirkstoffe werden inzwischen gezielt in Studien zur Fettlebererkrankung untersucht; Zulassungen für Lebererkrankungen werden geprüft. Zudem zeigen neue Substanzen wie Resmetirom, die direkt auf die Leber wirken, vielversprechende Verbesserungen und könnten künftig als Therapieoption zur Verfügung stehen. „Trotz



Foto: Sebastian Studio / AdobeStock

**Die bei Kindern und Jugendlichen beliebten Limonaden enthalten besonders viel Zucker und verursachen Übergewicht.**

aller neuen Therapieansätze zeigen aktuelle Studien weiterhin: Lebensstilmaßnahmen wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Gewichtskontrolle sind entscheidend für die Prävention und Reversibilität von Leberverfettung und Stoffwechselstörungen – manchmal sogar unabhängig von Medikamenten“, betont Prof. Dr. Heiner Wedemeyer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberstiftung.

## Lebergesund essen: Aufklärung und Prävention

In Deutschland ist das Bewusstsein für gesunde Ernährung noch unzureichend ausgeprägt. Viele Menschen wissen zu wenig über die Bedeutung einer lebergesunden Ernährung und die Folgen von zu viel Zucker oder Fertigprodukten für die Lebergesundheit. Eine aktuelle Analyse des gemeinnützigen Vereins Foodwatch e.V. zeigt, dass Menschen in Deutschland täglich fast 26 Gramm Zucker allein durch Getränke zu sich nehmen – mehr als doppelt so viel wie Italiener\*innen. Kein

anderes westeuropäisches Land liegt beim Zuckerkonsum durch Limonaden und Fruchtsäfte so weit vorn.

Für die Lebergesundheit ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung entscheidend. Empfehlenswert sind kohlenhydratarme Mahlzeiten mit frischen, natürlichen Lebensmitteln, insbesondere frischem Gemüse, ergänzt durch Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen sollten bevorzugt werden, während auf Fertigprodukte, fettes Fleisch und Alkohol weitgehend verzichtet werden sollte. Auch beim Obst ist Vorsicht geboten: Zuckerarme Sorten sind vorzuziehen, und Obst sollte gegessen, nicht getrunken werden. Die vermeintlich gesunden Smoothies enthalten oft deutlich mehr Fruktose als der Verzehr von rohem Obst und belasten damit die Leber zusätzlich.

## Kochbuch – genussvoll essen und Leber schützen

Zum Welt-Adipositas-Tag 2026 ist die überarbeitete Neuauflage von „Das große Kochbuch für die Leber“ der Deutschen Leberstiftung erschienen. Das Buch verbindet wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen mit alltagstauglichen, schmackhaften Rezepten und richtet sich an alle, die ihre Lebergesundheit aktiv unterstützen möchten. Besonders Menschen mit Fettlebererkrankung, Leberzirrhose, Hämochromatose, Morbus Wilson oder nach einer Lebertransplantation finden praxisnahe Hilfestellungen.

Entwickelt wurde das Kochbuch von einem interdisziplinären Team aus Ernährungsfachkräften, Diätassistent\*innen und Ärzt\*innen. Im Mittelpunkt stehen unverarbeitete Lebensmittel, gesunde Fette, wenig Zucker und eine ausgewogene Nährstoffzufuhr – für genussvolles Essen, das die Leber entlastet und stärkt.

Die Deutsche Leberstiftung bietet außerdem unter anderem Broschüren zu den Themen „Leber und Fett“, „Leber und Alkohol“ sowie „Leber und Leberwerte“ für Interessierte, Betroffene und ihre Angehörigen an. Bestellmöglichkeiten und Download auf der Serviceseite: [www.deutsche-leberstiftung.de](http://www.deutsche-leberstiftung.de).

Quelle: Deutsche Leberstiftung



Foto: Crystal Light / AdobeStock

**Eine Fettleber verursacht gesundheitliche Probleme. Sie kann sich sogar zur Leberzirrhose und zu Leberkrebs weiterentwickeln.**

Die Deutsche Herzstiftung klärt auf über die Anzeichen für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und eine Sepsis

# Warnzeichen erkennen und Leben retten

**Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 44.000 Menschen an einem Herzinfarkt, etwa 36.000 an einem Schlaganfall und mindestens 85.000 an Sepsis. Viele dieser Todesfälle wären vermeidbar, wenn Betroffene und Ersthelfer\*innen die Warnzeichen kennen und rechtzeitig den Rettungsdienst unter 112 alarmieren würden.**

Herzinfarkt, Schlaganfall und Sepsis ereignen sich meist nicht im Krankenhaus, sondern in ganz alltäglichen Lebenssituationen. Deshalb sollte jede\*r in der Lage sein, die kritischen Warnzeichen bei sich und bei anderen zu erkennen und im entscheidenden Moment den Rettungsdienst über die Notrufnummer 112 zu alarmieren.

Allen drei Notfällen gemeinsam ist, dass sie sich oft mit unspezifischen Symptomen bemerkbar machen können. Das führt häufig zu folgenschweren Verzögerungen in der medizinischen Versorgung.

Dabei ist Zeit der entscheidende Faktor: Werden sie zu spät erkannt oder behandelt, können diese Notfälle zu dauerhaften Organschäden, schweren Behinderungen oder zum Tod führen. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser

sind die Überlebenschancen und desto geringer die Langzeitfolgen.

## **Herzinfarkt: Bei diesen Warnzeichen die 112 rufen**

Bei einem Herzinfarkt sind plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten anhalten und überwiegend im Brustkorb oder auch hinter dem Brustbein auftreten, typische Warnzeichen. Schmerzen können ebenso in Arme (meist links), Oberbauch, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen. Viele Betroffene verspüren ein massives Engegefühl („Elefant auf der Brust“), Druck oder ein heftiges Brennen in der Brust sowie Atemnot. Unspezifische Symptome können sein: Schmerzen im Oberbauch, oft mit Magenschmerzen verwechselt (häufiger bei Frauen), oder unerklärliche Übelkeit.

## **Schlaganfall: Mit FAST-Test schnell reagieren**

Ein Schlaganfall äußert sich häufig durch plötzlich auftretende Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Sehstörungen, starke Kopfschmerzen oder Schwindel. Mit dem FAST-Test können Laien einen Schlaganfall schnell erkennen: Face (Gesichtslähmung), Arms (Armschwäche), Speech (Sprachstörung), Time (Zeit ist entscheidend, 112 wählen).

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat eine App herausgebracht, die in den Stores kostenlos erhältlich ist. Mit drei einfachen Fragen zu den häufigsten Symptomen können Lai\*innen einen Schlaganfallverdacht prüfen und direkt den Notruf 112 auslösen. Die App ist dreisprachig deutsch, englisch und türkisch und mit einer Audiofunktion ausgestattet, in



Foto: AntonioDiaz / AdobeStock

**Wer zu lange mit dem Notruf wartet, riskiert schwere Schäden. Deshalb ist es wichtig, bestimmte Warnsignale zu kennen.**

der die Fragen vorgelesen werden.

## **Sepsis: Der unterschätzte Notfall bei Infektionen**

Sepsis entsteht immer aus einer Infektion heraus und ist die schwerste Verlaufsform, bei der der Körper mit einer lebensbedrohlichen Überreaktion auf die Infektion reagiert.

Die Warnzeichen einer Sepsis sind: starke Schmerzen, ein nie gekanntes Krankheitsgefühl, Verwirrtheit oder Wesensveränderung, Atemnot, Herzrasen, niedriger Blutdruck sowie kalte, feuchte und fleckige Haut. Tritt bei einer Infektion eines oder mehrere dieser Symptome auf, ist sofort der Notruf 112 zu wählen. *Quelle: Dt. Herzstiftung*

Das Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ der hessischen Landesregierung startet in die achte Runde

# Neue Orte für digitale Helfer\*innen gesucht

**Die Hessische Landesregierung führt das Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ in Kooperation mit der Landesstiftung Miteinander in Hessen fort und sucht neue Di@-Lotsen-Stützpunkte, um das Angebot auf zusätzliche Orte zu erweitern. Organisationen wie zum Beispiel Kommunen, Vereine, Kirchen oder Mehrgenerationenhäuser können sich in diesem Jahr noch bis zum 22. Juni für das Programm bewerben.**

Durch die Einbindung in das Projekt gewinnen die Stützpunkte an Sichtbarkeit, profitieren von kostenlosen Schulungen und Workshops und werden Teil eines hessenweiten Netzwerks. Neben den Schulungen von interessierten Ehrenamtlichen zu Di@-Lots\*innen fördert die Landesregierung die Technik vor Ort in Form von Tablets, Smartphones oder beispielsweise Smartwatches.

## **Mehr als 600 Di@-Lots\*innen aktuell**

„Digitaler Wandel ist notwendig, verpflichtet uns aber gleichzeitig, dafür Sorge zu tragen, allen Bürger\*innen digitale Teilhabe zu ermöglichen. Das gilt in besonderer Weise für ältere Menschen in unserer Gesellschaft, für die Digitalisierung auch eine Chance darstellen kann, um länger selbst-

bestimmt und selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben. Unser Projekt „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ leistet einen wichtigen Beitrag, um diese Chance zu nutzen. Die Struktur der Stützpunkte wollen wir noch einmal ausweiten und freuen uns deshalb auf weitere Bewerbungen“, sagte Digitalministerin Prof. Dr. Kristina Sinemus zum Start der achten Bewerbungsphase.

Inzwischen engagieren sich hessenweit mehr als 600 Di@-Lots\*innen in aktuell 70 Stützpunkten. Die Hessische Familien- und Gesundheitsministerin Diana Stolz betonte die „wirklich positive Wirkung“ der Arbeit der ehrenamtlichen Lots\*innen. „Indem die Lots\*innen den älteren Menschen die Scheu vor der digitalen Welt nehmen, helfen sie ihnen oftmals auch aus einer gefühlten Einsamkeit

heraus. Plötzlich merken die Älteren unserer Gesellschaft, wie einfach es ist, mit der Familie Fotos auszutauschen oder Nähe in einem Videotelefonat zu erfahren. Indem sie lernen, Bestellungen sicher vorzunehmen, kommt vielfach auch eine Erleichterung des Lebensalltags hinzu.“

## **So geht es weiter nach erfolgreicher Bewerbung**

Nach einer erfolgreichen Bewerbung werden in den Stützpunkten ehrenamtliche Lot\*sinnen gesucht. Meist sind das ältere Menschen, die Gleichaltrige fit für die digitale Welt machen. Sie entwickeln unter Anleitung ein Schulungsangebot und machen dies vor Ort bekannt. In den Stützpunkten wird auch die Nachfrage vor Ort koordiniert, außerdem stellen sie die Hardware bereit.



Foto: Halfpoint / AdobeStock

**Ehrenamtlich erklären digitale Helfer\*innen Hilfesuchenden die Funktionsweise digitaler Geräte.**

## **Hintergrund zum Projekt des Landes Hessen**

Unter der Federführung des Hessischen Ministeriums für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) sowie des Hessischen Ministeriums für Digitalisierung und Innovation (HMD) wird das Di@-Lotsen-Projekt in einer neuen Projektstruktur seit 2026 von

der Landesstiftung Miteinander in Hessen als zentrale Koordinierungsstelle umgesetzt. Neben einer bedarfsorientierten Technikförderung für die Stützpunkte, werden die interessierten Ehrenamtlichen professionell zu Di@-Lots\*innen geschult. *Quelle: Hessisches Ministerium für Digitalisierung und Innovation*

## Sozialberatung

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

### Landesverband Hessen

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

### Kreisverband Marburg-Biedenkopf

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

### Kreisverband Osthessen

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

### Kreisverband Südhessen

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

### Kreisverband Hofgeismar-Kassel

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

## Glückwünsche



Foto: smileus/AdobeStock

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

**60 Jahre:** 5.6.: Monika Seidl, Münchhausen; 10.6.: Thomas Wagner, Wetter; 13.6.: Christel Hoppe, Waldeck; 25.6.: Jan Bessert, Frankfurt am Main, und Christa Fischer, Kassel; 29.6.: Marlena Maria Bucon, Frankfurt.

**65 Jahre:** 1.6.: Roland Kraft, Frankfurt; 9.6.: Jutta Emde, Kassel; 11.6.: Nenad Vrljicak, Eiterfeld; 25.6.: Ulrich Birchel, Frankfurt; 26.6.: Doris Linne, Münchhausen.

**70 Jahre:** 12.6.: Patrick Okupski, Reinheim; 14.6.: Paula Allendorf, Ludwigsau.

**75 Jahre:** 3.6.: Anna-Maria Kreuz-Kelley, Wiesbaden; 10.6.: Inge Franck, Hofheim; 27.6.: Lothar Haubner, Geisenheim.

**80 Jahre:** 20.6.: Doris Trefflich, Oberursel.

**85 Jahre:** 2.6.: Erika Wenzel, Hofgeismar; 23.6.: Sieghard Pawlik, Frankfurt.

**90 Jahre:** 23.6.: Heinrich Aschmies, Nauheim.

**92 Jahre:** 15.6.: Hermine Reichmann, Offenbach.

**93 Jahre:** 7.6.: Brigitte Scheibelhut, Fulda.

**94 Jahre:** 12.6.: Ingeborg Schmid, Friedrichsdorf.

**95 Jahre:** 21.6.: Edith Born, Bad Wildungen.

**99 Jahre:** 10.6.: Ursula Deterding, Bad Wildungen.

In den Geburtstagsgrüßen für hohe Jubiläen sind nur diejenigen Mitglieder genannt, die auf ihrem Beitrittsformular einer Veröffentlichung zugestimmt haben. Alle anderen sind ihrem Wunsch gemäß nicht genannt.

Wann sich ein Elektroauto gegenüber einem Verbrennerauto lohnt

# Elektroautos im Kostencheck

Angeht anhaltend hoher Kraftstoffpreise rückt die Frage nach bezahlbarer Mobilität aktuell immer stärker in den Fokus. Verbraucher\*innen setzen sich daher zunehmend mit der Wirtschaftlichkeit von Elektroautos auseinander. Der ACE Auto Club Europa erläutert: Eine fundierte Bewertung, welche Antriebsart sich lohnt, erfordert einen genauen Blick auf die individuelle Ausgangslage.

Elektroautos haben den Ruf, besonders teuer zu sein. Doch aktuell bieten einige Hersteller Boni. Dazu kann die künftige staatliche Förderung den Preisaufschlag fürs Elektroauto deutlich reduzieren. Durch die Förderung kann sich zudem auch für Privatpersonen ein Leasing finanziell lohnen, denn hier wird nicht zwischen Kauf und Leasing unterschieden. Das Leasing bietet die Möglichkeit, Elektromobilität mit verringertem Risiko, beispielsweise hinsichtlich des Restwerts, auszuprobieren. So können Bedenken, etwa wegen eingeschränkter Reichweite, im Alltag ausgelotet werden.

### Gesamtkosten statt Einzelpreise betrachten

Der Anschaffungspreis ist nur ein Aspekt, der in die Kaufentscheidung einfließen sollte. Ein seriöser Kostenvergleich muss alle relevanten Faktoren über die gesamte Haltedauer hinweg einbeziehen. Dazu zählen neben dem Kaufpreis auch der Wertverlust sowie Strom-, Wartungs- und Versicherungskosten. Gerade die laufenden Kosten fallen beim Elektroauto häufig niedriger aus. So sind etwa die Wartungskosten in der Regel geringer. Die Sorge vor Batterieschäden ist zudem meist unbegründet: erstens sind Batterieschäden weit seltener als häufig angenommen, zweitens decken Garantien sie in der Regel ab und drittens müssen Batterien meist nicht komplett ausgetauscht werden, sondern können repariert werden.

Teurer geworden sind in den vergangenen Jahren Versicherungen für E-Autos. Hier lohnt sich ein Versicherungsvergleich.

### Zentrale Faktoren: Nutzung und Ladebedingungen

Ob sich ein Elektroauto finanziell lohnt, hängt maßgeblich davon ab, wie intensiv es genutzt wird und zu welchen Konditionen geladen werden kann. Für den Kostenvergleich relevant ist etwa, ob die Möglichkeit besteht, günstig zu Hause zu laden: Hierfür gibt es zum Beispiel spezielle Autostromtarife. Auch kann sich die Wahl eines dynamischen Tarifs lohnen, je nachdem, wann das E-Auto geladen werden kann.

Die heimischen Stromkosten liegen in der Regel deutlich unter öffentlichen Ladetarifen.



Foto: rh2010/AdobeStock

**Wer jetzt ein neues Auto kauft, sollte die Verwendungsdauer und -häufigkeit bedenken. Oft, aber nicht immer, ist ein Elektroauto die bessere Wahl.**

Wer auf das öffentliche Ladernetz angewiesen ist, sollte sich mit der Auswahl verschiedener Ladekarten beschäftigen und dabei neben dem Ladepreis pro Kilowattstunde (kWh) auch die Grundgebühren beachten. Während vor allem günstiger Haushaltsstrom aber auch gute öffentliche Ladetarife erhebliche Einsparungen ermöglichen, kann teures Laden ohne Tarif, sogenanntes AdHoc-Laden, den Kostenvorteil verringern.

Wichtig ist es, bei der individuellen Berechnung den Verbrauch zu berücksichtigen. Dieser unterscheidet sich beim Elektroauto zwar je nach Jahreszeit und Fahrverhalten deutlich, jedoch kann man für eine grobe Rechnung von einem Mittelwert von 20 kWh pro 100 Kilometern ausgehen. Der durchschnittliche Benzinverbrauch liegt bei etwa sieben Litern pro 100 Kilometer. Kostet der Kraftstoff pro Liter zwei Euro – was bei den aktuellen Preisen sogar unter dem Durchschnitt liegt –, tankt man mit einem Benziner mit sieben Litern Verbrauch für 14 Euro pro 100 Kilometer. Dies entspricht einem Ladepreis von 70 ct/kWh. Daraus folgt: Wer für weniger als 70 ct/kWh laden kann, ist aktuell mit dem Elektroauto günstiger als mit dem Verbrenner. Kann man zu Hause für etwa 35 ct/kWh laden, halbieren sich die Kosten. Die oftmals teuerste Art zu laden ist das AdHoc-Laden ohne Ladekarte. Der Durchschnittspreis für normales Laden mit Wechselstrom liegt hier aktuell bei 57 ct/kWh, was einem Kraftstoffpreis von 1,62 Euro pro Liter entspricht.

Wer regelmäßig fährt, etwa im Pendelverkehr oder als

Vielfahrer\*in, kann bei einem E-Auto von niedrigeren Betriebskosten profitieren. Bei geringer Fahrleistung fällt der Kostenvorteil hingegen deutlich geringer aus, da sich Einsparungen bei Energie und Wartung weniger stark bemerkbar machen. Mit ausreichend Jahreskilometern kippt jedoch die Rechnung meist zugunsten des E-Autos. Dieser Kippunkt fällt je nach Modell und Nutzung unterschiedlich aus. Je nach Aufpreis zwischen Elektro- und Verbrenner-Modell lohnt sich das E-Auto finanziell jedoch oft ab etwa 6.000 bis 8.000 Kilometern pro Jahr. Wer mehr fährt, ist dann selbst bei einem höheren Kaufpreis und auch wenn häufiger öffentlich geladen wird, günstiger unterwegs. Einen wirtschaftlichen Vorteil haben E-Autos also vor allem dann, wenn viel gefahren wird und günstig geladen werden kann, zum Beispiel zu Hause oder mit einem Ladetarif und der dazu passenden Ladesäule.

### Individuelle Prüfung entscheidend

Online unter: [www.ace.de/elektromobilitaet/kosten/e-auto-check/](http://www.ace.de/elektromobilitaet/kosten/e-auto-check/) bietet der ACE einen E-Auto-Check an, der anhand der Antworten auf sieben Fragen eine erste Einschätzung liefert, ob sich ein Wechsel bereits heute finanziell lohnt. Eine fundierte Entscheidung erfordert aber stets eine persönliche Gesamtbetrachtung, die nicht zuletzt das Fahrprofil, Ladekosten sowie das aktuelle Fahrzeug einbezieht, ebenso wie die Frage, wann ein Fahrzeugkauf – egal ob neu oder gebraucht – ansteht.

Quelle: ACE