

Freiwillig Rentenbeitrag zahlen bis Ende März

Bis zum 31. März 2016 besteht noch die Möglichkeit, rückwirkend für das Jahr 2015 freiwillige Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung zu entrichten. Durch die Zahlung von freiwilligen Beiträgen können Mindestversicherungszeiten in der Rentenversicherung erfüllt und Rentenanwartschaften aufrechterhalten werden. Zusätzlich erhöht sich die spätere Rente. Insbesondere Versicherte, die ihren Anspruch auf eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit durch freiwillige Beiträge sichern, sollten die Frist nicht versäumen. Hierauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund in Berlin hin.

Bei einer nachträglichen Zahlung für das Jahr 2015 kann die monatliche Beitragshöhe zwischen dem Mindestbeitrag von 84,15 Euro und dem Höchstbeitrag von 1131,35 Euro frei gewählt werden. Dabei erfolgt keine Unterscheidung zwischen alten und neuen Bundesländern. Werden freiwillige Beiträge per Überweisung gezahlt, ist neben der Versicherungsnummer der Zeitraum anzugeben, für den die Beiträge gelten sollen.

Wer in Deutschland wohnt, hier nicht versicherungspflichtig ist und noch keine volle Altersrente bezieht, kann sich ab Vollendung des 16. Lebensjahres freiwillig versichern. Dies gilt auch für Deutsche, die im Ausland wohnen. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.deutsche-rentenversicherung.de oder beim kostenlosen Servicetelefon unter Tel.: 0800 1000 4800.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund



Medizin kurz erklärt: Der Spreizfuß

Unsere Füße tragen uns durch das Leben, wir sollten ihnen mit Achtung für diese Leistung begegnen und sie pflegen. Die Füße selbst verändern sich regelhaft im Laufe des Lebens, aber nur selten sind diese Veränderungen tatsächlich krankhaft. Wir kennen Senkfüße, Plattfüße, Knickfüße, Spreizfüße. All das sind Formen, die bei vielen Menschen zu finden sind und nur dann behandelt werden müssen, wenn Beschwerden bestehen, Schwielenbildungen oder Schmerzen in benachbarten Gelenken oder in der Wirbelsäule auftreten, die auf diese Fußformen zurückgeführt werden können. Der Spitzfuß und der Klumpfuß sind demgegenüber immer krankhaft und behandlungsbedürftig.

Beim Spreizfuß kommt es zu einem Versagen der muskulären und sehnigen Formung und Führung des Fußes, er wird im Vorfußbereich breiter, das Fußquergewölbe flacht sich ab. Auffälligster Befund ist ein Abweichen der Großzehe hin zum Fußaußenrand, verbunden mit einer Rotation und einer Verschiebung im Grundgelenk, so dass es zur teilweisen Ausrenkung in diesem Gelenk kommen kann. Der große Zeh kann sich un-



So stark deformierte Spreizfüße verursachen Schmerzen.

ter den zweiten schieben, der häufig selbst zum Krallen- oder Hammerzeh deformiert wird. Es treten Schwielen an der Fußsohle auf.

Über dem veränderten Großzehengrundgelenk kann sich ein Schleimbeutel entzünden. Es treten Schmerzen auf.

Jetzt spätestens muss der Facharzt für Orthopädie aufgesucht werden, besser aber viel eher, nämlich dann, wenn sich der Fuß beginnend spreizt. Der Orthopäde wird einschätzen, wann er mit einer Therapie beginnen muss. Diese besteht insbesondere im Erlernen und regelmäßigen

Durchführen von Fuß- und Zehengymnastik, in Kneipp-schen Anwendungen und in der Fußpflege. Einlagen sollen nur dann genutzt werden, wenn der Patient nicht mehr in der Lage ist, dem Spreizen aktiv auch durch vieles Barfußgehen entgegenzuwirken. Orthopädisches Schuhwerk ist nicht erforderlich.

Wenn stärkere Schwielen oder auch Entzündungen auftreten, muss über eine Operation nachgedacht werden. Welche aus den weit über 100 Methoden die richtige ist, muss der Orthopäde entscheiden. Es gibt dafür auch speziell ausgebildete und zertifizierte Fußorthopäden (Spezielle Fußchirurgie).

Die Operation stellt durchaus keinen kleinen Eingriff dar. Es gibt eine Vielzahl von Komplikationsmöglichkeiten, die Ergebnisse können, aber müssen nicht gut sein. So sollen vor einer Operation alle nichtoperativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft werden. Besondere Vorsicht und Zurückhaltung ist bei Diabetikern geboten. Ob aus kosmetischen Gründen die Operation durchgeführt werden soll, ist eine sehr individuelle Entscheidung und muss genau bedacht werden. Dr. H. Seidlein

5 Termine

Kreisverband Rostock

8. März, 9.30 Uhr: Frauenfrühstück in der Kreisgeschäftsstelle, Henrik-Ibsen-Straße 20. Wir bitten um Anmeldung unter Tel.: 0381/7696130.

i Anschriften

KV Demmin: Schützenstr., Raum 3, Friesenhalle, 17109 Demmin, Tel.: 03998/225124.

KV Güstrow: Clara-Zetkin-Str. 7, 17273 Güstrow, Tel.: 03843/682087.

KV Ludwigslust: Möllner Str. 30, 19230 Hagenow, Tel.: 03883/510175.

KV Röbel: Predigerstr. 12, 17207 Röbel, Tel.: 039931/129617.

KV Neubrandenburg: Am Blumenborn 23, 17033 Neubrandenburg, Tel.: 0395/5441726, Fax: 0395/37951622.

KV Nordvorpommern: Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen, Tel.: 038326/465231.

KV Nordwestmecklenburg: Am Kirchplatz 5, 23936 Grevesmühlen, Tel.: 03881/713323.

KV Parchim: Ludwigsluster Str. 29, 19370 Parchim, Tel.: 03871/444231.

KV Rostock: Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock, Tel.: 0381/7696130.

KV Rügen: Störtebeker Str. 30, 18528 Bergen/Rügen, Tel.: 03838/254598.

KV Schwerin: Mehrgenerationenhaus, Dreescher Markt 02, 19061 Schwerin, Tel.: 0385/3977167.

KV Stralsund: Wiesenstr. 9, 18437 Stralsund, Tel.: 03831/3609945.

KV Vorpommern-Greifswald: Makarenkostr. 9b, 17491 Greifswald, Tel.: 03834/840488.

KV Wismar: Lübsche Str. 75, 23966 Wismar, Tel.: 03841/283033.

Preis schlägt Pünktlichkeit

Zum Fernbusmarkt führten die Verbraucherzentralen vom 1. Juli bis 30. September 2015 eine Online-Umfrage durch. Dabei stellte sich heraus, dass die Mehrheit der insgesamt 440 Teilnehmer zwar einen guten Eindruck von Fernbusreisen hat, aber nicht nur in Sachen Pünktlichkeit Nachholbedarf besteht.

Generell zeigt die Umfrage: Der günstige Preis setzt sich gegenüber der Pünktlichkeit durch. Für rund die Hälfte der Befragten ist vor allem der moderate Preis entscheidend für eine Reise mit dem Fernbus.

Doch es gibt auch Verbesserungsbedarf: So hatten 60 Prozent der Umfrageteilnehmer schon einmal eine Verspätung, die bei mehr als

der Hälfte (57 Prozent) davon deutlich über 30 Minuten betrug. Dabei gaben 36 Prozent der Befragten an, nicht darüber informiert worden zu sein. „Fällt der Bus aus oder verspätet er sich, haben Reisende, die auf einem Busbahnhof warten, spätestens 30 Minuten nach der fahrplanmäßigen Abfahrtszeit ein Recht auf Information über die voraussichtliche Abfahrtszeit bzw. den Ausfall und zu alternativen Anschlüssen“, erklärt Stephan Tietz, Berater bei der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Diese Informationen können dem Fahrgast auch elektronisch per SMS oder E-Mail zur Verfügung gestellt werden, wenn er zuvor dem Busunternehmen seine Kontaktdaten übermittelt hat. Das gilt

ebenfalls für Reisende, die an Haltestellen entlang der Fahrtstrecke auf den Zustieg warten. „Hier müssen Reisende wissen, ob sie möglicherweise bereits gebuchte Anschlüsse zur Weiterreise verpassen und umdisponieren müssen. In allen Fällen sollten sie gleichzeitig auch über die ihnen zustehenden Fahrgastrechte informiert werden.“

Aber die Befragung machte deutlich, dass nur knapp die Hälfte der Teilnehmer ihre Fahrgastrechte im Fernbusverkehr kennen. Betroffene können ihre Rechte jederzeit online über die Internetseiten der Verbraucherzentralen abrufen.

Quelle: Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern