

Inklusionspreis Niedersachsen: Jetzt in den Kategorien Ehrenamt, Medien und Sport bewerben!

SoVD und LSB zeichnen gemeinsam aus

Die Inklusionspreise des SoVD in Niedersachsen und des LandesSportBunds (LSB) Niedersachsen sind seit Jahren eine Institution. Jetzt führen die beiden Verbände den SoVD-Ehrenamtspreis, den SoVD-Medienpreis und den LSB-Inklusionspreis Sport erstmals zum Inklusionspreis Niedersachsen zusammen. Ehrenamtlich Aktive, Medienschaffende und LSB-Mitgliedsvereine, die sich beispielhaft für das Thema Inklusion einsetzen, können sich bis zum 1. April 2019 bewerben.

Mit dem Inklusionspreis Niedersachsen machen sich SoVD und LSB gemeinsam dafür stark, dass alle Menschen überall dabei sein können – egal ob mit oder ohne Behinderung. „Leider sind wir davon im Alltag oft noch

weit entfernt“, sagt der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe. Umso wichtiger sei es, herausragende Beispiele für Inklusion zu fördern und in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Dieses Ziel verfolgen SoVD und LSB seit Jahren mit ihren bislang unabhängig voneinander vergebenen Inklusionspreisen. „Mit dem Zusammenschluss zum Inklusionspreis Niedersachsen möchten wir die Aufmerksamkeit jetzt noch mehr auf die große Bandbreite des Themas Inklusion lenken und die Strahlkraft der Preise unter einem gemeinsamen Dach bündeln“, erklärt der SoVD-Landesvorsitzende Adolf Bauer.

Für prominente Unterstützung sorgt dabei der zusätzlich vom SoVD



Prominente Gewinner: Wimbledon-Sieger Michael Stich (links) und Filmstar Til Schweiger holten beim letzten Mal den VIP-Preis des SoVD.
Foto: Lennart Helal

verliehene VIP-Preis, mit dem in der Vergangenheit bereits Til Schweiger und Michael Stich ausgezeichnet wurden.

Der Inklusionspreis Niedersachsen ist mit insge-

samt 19.000 Euro dotiert und wird am 14. Juni 2019 im Rahmen der Landesverbandstagung des SoVD in der Swiss Life Hall in Hannover verliehen. Schirmherr ist der niedersäch-

sische Ministerpräsident Stephan Weil.

Mehr Infos zur Ausschreibung und den einzelnen Auszeichnungen finden Sie unter www.inklusionspreis-niedersachsen.de.

Verbesserungen bei der Mütterrente

Erziehungszeiten melden!

Neues Jahr, neue Regeln: Seit Januar 2019 reicht die Erziehung von zwei vor 1992 geborenen Kindern für eine gesetzliche Altersrente aus. Damit haben gerade viele ältere Hausfrauen erstmals überhaupt einen eigenen Rentenanspruch. Um diesen zu realisieren, müssen sie ihre Erziehungszeiten allerdings beim zuständi-

gen Rentenversicherungsträger melden. Darauf weist der SoVD in Niedersachsen hin.

„Der Anspruch auf die Regelaltersrente besteht nur, wenn mindestens fünf Beitragsjahre im Versicherungsverlauf vorhanden sind“, erläutert Sozialberaterin Katharina Lorenz vom SoVD-Beratungszen-

trum in Hannover. Bislang wurden für jedes vor 1992 geborene Kind zwei Beitragsjahre im Rentenkonto gespeichert. Seit Jahresbeginn 2019 sind es zweieinhalb Jahre. „Jetzt ist der Rentenanspruch also schon bei zwei Kindern im entsprechenden Alter begründet – ganz unabhängig davon, ob man je erwerbstätig war“, so Lorenz.

Der SoVD macht sich seit vielen Jahren für eine gerechte Mütterrente stark. „Die Neuregelung ist ein Schritt in die richtige Richtung“, sagt SoVD-Landesfrauensprecherin Roswitha Reiß. „Dennoch sind wir erst am Ziel, wenn alle Eltern gleichgestellt werden.“ Für ab 1992 geborene Kinder werden nach wie vor jeweils drei Jahre angerechnet. Auf Antrag können auch Väter die Erziehungszeiten geltend machen.

Bei allen Fragen rund ums Thema Rente hilft der SoVD vor Ort weiter. Das nächste Beratungszentrum finden Sie unter www.sovd-nds.de.



Endlich eine eigene Rente: Viele Mütter von vor 1992 geborenen Kindern haben jetzt erstmals einen Anspruch darauf.
Foto: Stefanie Jäkel

100 Jahre Frauen im SoVD

Landesverband startet Audio-Podcast



Engagierter Kampf für die Gleichberechtigung: Der neue Podcast erzählt in sechs Folgen die Geschichte der Frauen im SoVD.
Foto: Ullstein / Klaus Rose

Pünktlich zum 100-jährigen Jubiläum der Frauen im SoVD beschreibt Niedersachsens größter Sozialverband neue Wege in der Kommunikation – und veröffentlicht seinen ersten Audio-Podcast.

In sechs wöchentlich erscheinenden Hörbeiträgen erzählt der Podcast die komplette Geschichte der Frauen im SoVD: von den Anfängen im Jahr 1919 über die Selbstauflösung des Verbands im

Dritten Reich, den Neustart nach dem Zweiten Weltkrieg, die Frauenbewegung der 60er-Jahre und den Kampf um die Mütterrente seit den 80ern bis hin zu aktuellen und künftigen Herausforderungen – etwa mit Blick auf die Lohngerechtigkeit und die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege.

Neugierig geworden? Dann hören Sie doch gleich mal rein unter www.sovd-nds.de.

Trotz medizinischer Notwendigkeit bei schwerbehinderter Skoliose-Patientin

Krankenkasse verweigert SoVD-Mitglied die Kostenübernahme für Verhütungsmittel

Wegen einer schweren Erkrankung darf die 34-jährige S. Brinkers aus Nordhorn in der Grafschaft Bentheim keine Kinder bekommen. Trotzdem verweigert ihre Krankenkasse die Kostenübernahme für ein Verhütungsmittel. Das will sich die seit einem Jahr verheiratete Brinkers nicht gefallen lassen – und legt mithilfe des SoVD Widerspruch ein.

Brinkers meistert ihren Alltag selbstständig und lebt in einer glücklichen Ehe. Dennoch gibt es Einschränkungen, mit denen die 34-Jährige wegen ihrer Erkrankung umgehen muss. Sie leidet unter einer Skoliose – einer Verkrümmung der Wirbelsäule, ist infolgedessen nur 1,40 Meter groß und schwerbehindert. Nachts ist sie auf ein Beatmungsgerät angewiesen. Auch schwanger werden darf sie nicht, denn dann drohen lebensgefährliche Komplikationen. „Die Ärzte haben mir das mitgeteilt, als ich 13 Jahre alt war“, so Brinkers. „Ich habe mich damit abgefunden.“



Streit um die Verhütung: Weil S. Brinkers mit 34 Jahren eine gesetzliche Altersgrenze überschritten hat, will die DAK die Kosten dafür nicht mehr übernehmen – trotz Lebensgefahr bei einer Schwangerschaft.
Foto: Fotolia / Jean-Paul Chassenet

Um eine Schwangerschaft zu verhindern, ist sie auf ein sicheres Verhütungsmittel angewiesen. Die Pille kann sie wegen eines Gendefekts nicht nehmen: Die enthaltenen Hormone könnten eine Embolie auslösen. Auch eine Sterilisation ist problematisch, da Brinkers Operationen wegen der Risiken nach Möglichkeit vermeiden sollte. Deshalb hat

ihr Frauenarzt zum Verhütungsstäbchen geraten. Das Stäbchen gibt, unter der Haut eingesetzt, kleinste Mengen eines Hormons ab, das Brinkers vertragen kann. „Das hat bislang immer problemlos funktioniert“, sagt das SoVD-Mitglied.

Allerdings will die DAK, bei der Brinkers krankenversichert ist, die Kosten

von 500 Euro für das Einsetzen des Stäbchens nicht bezahlen. Der Grund: Die Kassen sind wegen einer gesetzlichen Regelung nur bis zum 20. Lebensjahr dazu verpflichtet. Das Einsetzen eines Stäbchens fällt also ab dem 21. Lebensjahr nicht mehr unter die Kassenleistungen.

„Ich finde das nicht in Ordnung“, sagt Brinkers

dazu. „Schließlich gibt es bei mir eine medizinische Notwendigkeit.“ Bei einer Schwangerschaft wäre sie zu einer Abtreibung gezwungen. „In eine solche Situation möchte ich überhaupt nicht kommen“, so Brinkers.

Deshalb hat sie sich an das SoVD-Beratungszentrum Nordhorn gewandt. Für Sozialberaterin Katrin Gemen ist dies kein einfacher Fall: „Die Rechtslage ist eigentlich laut Paragraph 24 SGB V eindeutig“, erklärt sie. „Die Krankenkasse kann wegen dieser juristischen Grundlage die Kostenübernahme ablehnen.“ Dennoch hält Gemen einen Widerspruch für gerechtfertigt. „Bei Frau Brinkers sollten andere Voraussetzungen gelten als die Altersregelung – die kann hier kein Maßstab sein, wenn man alle Umstände mitberücksichtigt“, so die Sozialberaterin. Die Erkrankung und die Risiken, denen Brinkers bei einer Schwangerschaft ausgesetzt sei, müssten schwerer wiegen.

Barrierefreiheit: Braunschweiger Weihnachtsmarkt im Test

Rollstuhlfahrer stößt auf Hürden



Unüberwindbare Hindernisse: Alexander Menzel auf dem Weihnachtsmarkt. Foto: BestPixels.de / Philipp Ziebart

Wie barrierefrei ist der Weihnachtsmarkt in Braunschweig? Das hat SoVD-Mitglied Alexander Menzel mithilfe einer Checkliste der niedersächsischen SoVD-Jugend getestet – und dabei so einige Mängel entdeckt.

Menzel ist 27 und wegen einer Gehbehinderung für längere Strecken auf den Rollstuhl angewiesen. Damit hat er sich Ende vergangenen Jahres auf den Weg

gemacht, um den Braunschweiger Weihnachtsmarkt auf seine Barrierefreiheit hin zu überprüfen. Mit im Gepäck: eine eigens für diesen Zweck erstellte Checkliste der SoVD-Jugend.

Positiv fiel Menzel zunächst die barrierefreie Erreichbarkeit des Weihnachtsmarkts auf – sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch per Pkw war der Zugang dank aus-

reichend vorhandener Behindertenparkplätze problemlos möglich.

Auf dem Markt selbst stieß er dann aber auf etliche Hürden: vom Kopfsteinpflaster, in dem die Rollstuhlräder stecken blieben, über die zu hohen Tische auf dem gesamten Weihnachtsmarkt bis hin zu den Holzstegen vor manchen Buden, die deshalb für ihn unerreichbar blieben. „Dabei würde eine kleine Rampe schon ausreichen“, so Menzel, der sich selbst aktiv in der SoVD-Jugend engagiert. Andere Stände machten es besser und konnten ohne Schwierigkeiten mit dem Rollstuhl angefahren werden.

Schließlich erreichte der Braunschweiger Weihnachtsmarkt insgesamt sieben von zwölf möglichen Punkten. Mit den Ergebnissen will der SoVD in Braunschweig jetzt die Veranstalter sensibilisieren und Verbesserungen anregen.



Mit der „Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung“ (EUTB) hat der SoVD in Niedersachsen sein Angebot 2018 um eine niedrigschwellige Beratung für Menschen mit Behinderung erweitert – kostenlos, barrierefrei und unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen. Jetzt hat die bereits im Oktober gestartete Beratungsstelle in Leer ihre offizielle Eröffnung gefeiert. Über den Besuch von Meta Janssen-Kucz, Vizepräsidentin des Niedersächsischen Landtags, und Ulf Thiele, stellvertretender Vorsitzender der CDU-Landtagsfraktion, freuten sich (von links): EUTB-Beraterin Carmen Sollermann, Meike Janßen vom SoVD-Landesverband, die Vorsitzende des SoVD-Kreisverbands Leer-Emden Hildegard Hinderks, SoVD-Landesgeschäftsführer Dirk Swinke und EUTB-Beraterin Inga Flecken. Der SoVD bietet die EUTB inzwischen an landesweit zehn Standorten an. Foto: Gerhard Fokken

Impressum

SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.
Herschelstr. 31, 30159 Hannover
Tel.: (0511) 70 148 0
Fax: (0511) 70 148 70
www.sovd-nds.de
E-Mail: presse@sovnd-nds.de

Redaktion:
Christian Winter
Tel.: (0511) 70 148 54
Stefanie Jäkel (Leitung)
Tel.: (0511) 70 148 69

Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Vertrieb und Druck:
Zeitungsdruck Dierichs, Kassel

SoVD im Heidekreis hat erfolgreichen Antrag unterstützt

Mehr Geld für das Frauenhaus!



Solidarischer Schulterschluss (von links): SoVD-Kreisfrauensprecherin Annette Krämer und der SoVD-Kreisvorsitzende Jürgen Hestermann mit Frauke Flöther und Ulrike Schröder-Muhl vom Frauenhaus Walsrode. Foto: Klaus Müller

Das Frauenhaus Walsrode braucht mehr Geld – vor allem, um eine weitere, dringend benötigte Arbeitskraft einzustellen. Darum hat die Einrichtung beim Landkreis einen Antrag auf höhere Zuschüsse gestellt. Der SoVD im Heidekreis hat ihr den Rücken gestärkt – mit Erfolg.

Ohne Überstunden komme das Betreuungsteam nicht mehr aus, sagt Frauenhausleiterin Frauke Flöther angesichts eines immer größeren Aufgabefelds. Die Anstellung einer weiteren Kraft sei unbedingt notwendig.

Dafür möchte die Einrichtung vom Landkreis

rund 40.000 Euro mehr Zuschuss pro Jahr. Der SoVD hat den Antrag unterstützt – unter anderem im Sozialausschuss des Landkreises, dem der SoVD-Kreisverbandsvorsitzende Jürgen Hestermann vorsteht.

„Das Frauenhaus leistet seit vielen Jahren eine sehr wichtige und notwendige Arbeit für von Gewalt betroffene Frauen im Landkreis“, weiß SoVD-Kreisfrauensprecherin Annette Krämer. Sie forderte mehr Verständnis von der Politik für die Einrichtung, die in Walsrode über eine Beratungsstelle und die nötigen Räumlichkeiten verfügt, um betroffene Frauen und deren Kinder auch kurzfristig aufnehmen zu können.

Der engagierte Einsatz hat sich gelohnt: Der Kreistag hat dem Antrag des Frauenhauses inzwischen zugestimmt – das Geld soll kommen.

Hilfe für Menschen mit Behinderung bei Problemen im ÖPNV

Landesweite Beschwerdestelle SNUB nimmt Arbeit auf



Nicht immer barrierefrei: der Einstieg in Busse und Bahnen des öffentlichen Personennahverkehrs. Foto: Stefanie Jäkel

Menschen mit Behinderung, die sich im öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV) nicht barrierefrei bewegen können oder sich diskriminiert fühlen, aber mit ihrer Beschwerde beim Verkehrsunternehmen kein Gehör finden, können sich seit 15. Januar an die landesweite Beschwerdestelle SNUB wenden.

Die Landesnahverkehrsgesellschaft Niedersachsen (LNVG) hat die in Hannover ansässige Nahverkehrsschlichtungsstelle SNUB mit den Aufgaben einer

zentralen Beschwerde- und Clearingstelle betraut.

SNUB steht für „Streit Neutral Unkompliziert Beenden“. Gibt es zum Beispiel für Rollstuhlnutzer keinen barrierefreien Einstieg in den Bus oder die Straßenbahn oder erhalten Fahrgäste mit Sehbehinderung keine hörbaren Informationen zu den Haltestellen, kümmert sich SNUB um erfolglose Beschwerden und vermittelt gegebenenfalls zwischen Unternehmen und Beschwerdeführer.

Das Schlichtungsverfahren ist kostenlos. „Das spart Zeit, Geld und Nerven“, sagt SNUB-Schlichterin Claudia Errington. „Auch so manches Klageverfahren erübrigt sich“, so die Juristin.

SNUB ist postalisch unter Postfach 6025, 30060 Hannover, per E-Mail unter kontakt@nahverkehr-snub.de und per Fax unter der Nummer 0511/1668962000 erreichbar. Mehr Infos finden Sie im Internet unter www.nahverkehr-snub.de.

Depressionen und Ängste

Vortrag in Gifhorn



Ging ausführlich auf die Fragen des Publikums ein: die Medizinerin Dr. Sigrid Schnelle im Mehrgenerationenhaus Gifhorn. Foto: Berko Härtel

Wie lassen sich beginnende Depressionen erkennen? Welche Behandlungsformen und Lösungsmöglichkeiten gibt es? Diese Fragen beantwortete die Expertin Dr. Sigrid Schnelle bei einem Vortrag, zu dem der SoVD-Kreisverband Gifhorn eingeladen hatte.

„Es kann jeden treffen“, betonte die Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie in ihrer Präsentation, der 45 interessierte Bürgerinnen und Bürger im Mehrgenerationenhaus Gifhorn folgten. „Wichtig sind eine frühe Diagnose und Therapie“, so Schnelle. Zu den psychischen Anzeichen einer Depression gehörten etwa tiefe Niedergeschlagenheit, Gefühlsleere, Mü-

digkeit und Antriebsmangel. „Ein erster Schritt ist, dass der Betroffene seine Depression anerkennt und bereit ist, fachkundige Hilfe anzunehmen.“

Der SoVD kennt die Probleme mit der Erkrankung aus seinem Beratungsalltag: Immer häufiger kommen Menschen ins Beratungszentrum, die wegen verweigerter Sozialleistungen in schwierige Lebenssituationen geraten und deshalb an Depressionen und Ängsten erkranken.

Die Referentin machte aber auch Mut: „Die meisten depressiv Erkrankten können effektiv behandelt werden und wieder ein normales, erfülltes Leben führen.“



SoVD in Braunschweig bittet um Schulranzen

Für Familien, denen es finanziell nicht gut geht, ist oft schon die Anschaffung eines Schulranzens ein Problem. Der SoVD in Braunschweig bittet deshalb auch dieses Jahr wieder um Spenden von nicht mehr benötigten Schulranzen. Diese können ab sofort im Braunschweiger SoVD-Beratungszentrum im Bäckerklint 8 abgegeben werden. Starttermin für die Ausgabe ist Samstag, der 2. März 2019. An diesem Tag können sich die Familien mit ihren Kindern von 9 bis 12 Uhr einen Ranzen aussuchen und mitnehmen. Weiter geht es mit der Ausgabe ab 5. März immer dienstags bis freitags während der Öffnungszeiten des SoVD-Beratungszentrums von 9 bis 16 Uhr beziehungsweise an Freitagen von 9 bis 12 Uhr. Foto: Norbert Tyrasa

Prominentes Neumitglied in Oldenburg**Hanna Naber unterstützt Anliegen des SoVD**

Herzlich willkommen: Der Oldenburger SoVD-Regionalleiter Dr. Jörg-Christian Hülper begrüßt die SPD-Landtagsabgeordnete Hanna Naber als neues Mitglied in Niedersachsens größtem Sozialverband. Foto: Hergen Riedel

Der SoVD-Kreisverband Oldenburg kann ein prominentes neues Mitglied in seinen Reihen begrüßen: Hanna Naber, Schatzmeisterin der SPD Niedersachsen und seit 2017 direkt gewählte Landtagsabgeordnete im Wahlkreis Oldenburg-Nord/West, ist zu Jahresbeginn Niedersachsens größtem Sozialverband beigetreten.

„Der SoVD ist überparteilich, neutral und unabhängig“, betont Dr. Jörg-Christian Hülper, Leiter des

SoVD-Regionalbereichs Oldenburg. „Wir freuen uns grundsätzlich, wenn uns Politiker unterstützen, die für mehr soziale Gerechtigkeit sorgen wollen.“

Naber sieht eine große Schnittmenge bei den Themen von SoVD und SPD. „Das beginnt bei Alleinerziehenden, geht weiter über Inklusion und reicht bis zum bezahlbaren Wohnen“, sagt sie. Die studierte Diplom-Pädagogin und Sozialmanagerin, ehemalige Geschäftsführerin der AWO

Weser-Ems und kulturpolitische Sprecherin der SPD-Landtagsfraktion fordert, dass Sozialpolitik wieder mehr Gewicht bekommen müsse.

„Dafür tritt auch der SoVD ein – im Bund, im Land und vor Ort in der Stadt“, unterstreicht Hülper. „Auf der Agenda des Verbands stehen Themen wie Altersarmut und Rentensicherheit bis 2040, Kita-Beitragsfreiheit, Langzeitarbeitslose, Pflegenotstand, Inklusion, eine umweltverträgliche Mobilität für alle oder bezahlbares Wohnen und sozialer Wohnungsbau.“

Naber rechnet vor: „Die zehn reichsten Niedersachsen besitzen ein Vermögen, das den Sozialhaushalt des Landes um ungefähr das Doppelte übertrifft. Das heißt: Zehn Menschen könnten zwei Jahre lang alle Sozialausgaben des Landes für Pflege, Eingliederungshilfe, Familien, Ehrenamt, Integration, Frauen und Jugendarbeit bestreiten. Auf der anderen Seite gelten fast 16 Prozent der niedersächsischen Bürgerinnen und Bürger als armutsgefährdet – das sind 1,2 Millionen Menschen.“

Assistenzhunde**Online-Kurs startet**

Kann im Alltag ein wichtiger und hilfreicher Begleiter sein: der Assistenzhund. Foto: Peter Hiltmann

Der Verein Associata-Assistenzhunde startet im Februar den Online-Kurs „Ich wünsche mir einen Assistenzhund“. Das Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe für alle Menschen, die über einen Assistenzhund nachdenken.

Brauche ich einen Assistenzhund? Kann ich mir das leisten? Welche Rechte hat

ein Assistenzhund? Innerhalb von acht Wochen geht der Kurs von einer wichtigen Frage zur nächsten. So erfahren die Teilnehmenden, ob ihre Vorstellungen und Wünsche realistisch umsetzbar sind. Der Einstieg ist ab 4. Februar 2019 jederzeit möglich. Mehr Infos finden Sie unter www.associata-assistenzhunde.de.

Weiterbildung**Neuer AWT-Kalender**

Mehr als 30 Schulungen bietet das Aus- und Weiterbildungsteam (AWT) des SoVD-Landesverbands Niedersachsen im neuen Seminar kalender für das erste Halbjahr 2019 an. Das umfangreiche Programm reicht von der allgemeinen Verbandsarbeit bis hin zu Themen wie Finanzen, Sozialrecht, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsmanagement und EDV. Die Teilnahme ist für haupt- und ehrenamtliche SoVD-Mitarbeiter kostenlos. Der Seminar kalender ist unter www.sovd-weiterbildung.de abrufbar. Anmeldungen sind dort direkt über ein Online-Formular oder per E-Mail an weiterbildung@sovnd-nds.de möglich. Am besten gleich reinschauen!

Fitness-Tipp**Sport und Frost: So geht es gut**

Kostet Überwindung, ist aber gesund: Sport bei Kälte im Freien. Foto: Johanniter / Tanja Herrschaft

Blaue Finger beim Radfahren, schmerzende Lungen beim Joggen – ist Sport bei Kälte überhaupt gesund? Die Johanniter klären auf, wie sogar bei leichten Minustemperaturen im Freien trainiert werden kann.

Denn selbst dann sei das Sporteln im Freien nicht etwa schädlich für den Organismus, sondern ausgesprochen gesund. „Der Wechsel von warm und kalt bringt das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem in Schwung“, weiß Dr. Hans-Peter Reiffen, Landesarzt der Johanniter in Niedersachsen und Bremen. Grundvoraussetzung ist jedoch, dass man gesund ist und sich fit fühlt.

Da der Organismus bei Kälte stärker gefordert ist, sollte das Trainingsniveau entsprechend angepasst werden. Ideal sind moderate Ausdauersportarten

wie Joggen oder Walken. „Entscheidend ist, dass dabei gleichmäßig, ruhig und nicht zu tief geatmet wird. Am besten durch die Nase, denn so wird die Luft aufgewärmt und befeuchtet“, sagt Reiffen. Das Wichtigste ist jedoch die Kleidung: Funktionswäsche verhindert Verdunstungskälte und speichert gleichzeitig die produzierte Wärme nach innen. Zum Schutz der Stirnhöhle und des Kopfes empfiehlt es sich, ein Stirnband oder eine Mütze zu tragen. Da die Extremitäten schnell auskühlen können, sollten warme Socken und Handschuhe angezogen werden.

Nach dem Sport ist darauf zu achten, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen, allerdings keine zu heißen oder zu kalten Getränke. „Teure elektrolythaltige Drinks müssen es nicht sein – eine Apfelschorle tut es genauso“, rät Reiffen.

**WhatsApp-Sprechstunde: Neuen Termin vormerken!**

Wer nur mal eine kurze Frage loswerden möchte, muss dafür nicht gleich ins SoVD-Beratungszentrum gehen: Die nächste WhatsApp-Sprechstunde unter dem Motto #FragdenSoVD findet am Donnerstag, 14. Februar von 17 bis 18 Uhr statt. Dabei sein ist ganz einfach: Fügen Sie die Nummer 0511/65610720 zu Ihren Kontakten hinzu und stellen Sie Ihre Frage über WhatsApp. Bei den monatlichen Terminen beantworten Sozialberater Fragen rund um die Themen Rente, Pflege, Behinderung, Gesundheit, Hartz IV sowie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Foto: Stefanie Jäkel