

TROTZDEM



Verbindung von Himmel und Erde



Bundesselbsthilfeverband
Kleinwüchsiger Menschen e.V.
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 2/2025

Impressum

Herausgeber:



Bundesselbsthilfeverband
Kleinwüchsiger Menschen e.V.
gemeinnützig

Ansprechpartnerin für Versand:

Silvia Stein

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: silvia.stein@kleinwuchs.de

Druck und Versand:



WIRmachenDRUCK GmbH

Mühlbachstraße 7, 71522 Backnang

Tel.: +49 (0) 711 | 995 982 - 20

Fax: +49 (0) 711 | 995 982 - 21

E-Mail: info@wir-machen-druck.de

Web: www.wir-machen-druck.de

Redaktionsanschrift:

www.kleinwuchs.de

Auflage:

500 Exemplare

Erscheinungsweise:

2 x jährlich

Adelheid Jung

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: adelheid.jung@kleinwuchs.de

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



Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Der VKM im Internet und in social media	3
Inhaltsverzeichnis	4
Grußwort der 1. und 2. Vorsitzenden	8
Grußwort der TROTZDEM-Redaktion	11
Willkommen	12
Alexandra und Ina Kornexl	12
Kleinwüchsige bei Yamal-Party: Freiwillig oder fragwürdig?	14
Ein neuer Name zum 50sten Jubiläum	16
Repräsentation des VKM auf Messen	17
Zum ersten Mal auf der REHAB Karlsruhe	17
Bundeskongress 2025	23
Gemeinsam stark – Rückblick auf das Bundestreffen 2025 in Regensburg	23
Grußwort von Staatsminister Albert Füracker	27
Impressionen vom Bundeskongress	29
Bundeskongress 2026	68
50 Jahre Verein kleinwüchsiger Menschen Schweiz	70

Infos von den Landesverbänden	85
Baden-Württemberg	85
Augen zu und durch ist keine Option ...	85
Veranstaltungen	89
Bayern	91
Wellnesswochenende in Kochel am See	91
Veranstaltungen	104
Hamburg/Schleswig-Holstein	105
„Tour der Giganten“	105
Veranstaltungen	109
Kurhessen-Harz	110
Wochenendtreffen mit Hauptversammlung in Bad Salzdetfurth	110
Veranstaltungen	113
Nordrhein-Westfalen	114
„Diebstahlschutz – Taschendiebstahl“	114
Besuch des Planetariums Bochum	122
Minigolf am Südpark Düsseldorf	126
Jahresprogramm 2025	130



Rheinhessen-Saar	132
Frühjahrestreffen mit Mitgliederversammlung in Bad Neuenahr-Ahrweiler	132
Ankündigung der nächsten Treffen	142
Blick ins europäische Ausland	144
Österreichisches Gericht stärkt Rechte von Menschen mit Assistenzhunden	144
Gebt den Österreichern das Geld für den barrierefreien Umbau von Bahnhöfen	145
Interessantes aus den Medien	147
Austausch im Ratssaal zum Europäischen Protest- tag zur Gleichstellung v. Menschen m. Behinderung	147
Inklusion – „Es geht auch um Würde“	149
ZB – Behinderung & Beruf: Mit Hocker zum Erfolg	157
Neuer Ausweis für Rentner und für Menschen mit Schwerbehinderung	161
Handbuch des Hildegardis-Vereins	164
Informationen von kobinet-Nachrichten	167
Ein besonderes Angebot am Flughafen Stuttgart	167
Berlins barrierefreier Fahrdienst	168
Ein neuer Zug wird kommen: Der ICE L soll barrierefrei sein	170

Informationen der LAG SELBSTHILFE	171
Neugründung LAG SELBSTHILFE Niedersachsen	171
Interessantes aus dem Sport	174
Weg zu den 9. World Dwarf Games in Australien	174
Pressemitteilung „Kleinwuchs und Sport“	176
Anzeigen	191
VW Caddy Maxi zu verkaufen	191
Suche von Übernachtungsmöglichkeit	195
Abschied	196
Martin Hofer	196
Johannes Bosch	197
Informationen und Vereinsdaten	198
Aufnahme-Antrag	199
Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)	200
Mitglieder unseres Bundesvorstandes	201
Landesverbände	202

Grußwort der 1. und 2. Vorsitzenden



Miriam Höfig



Ulrike Wohlmann-Förster

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde unseres Verbands,

wenn wir auf das Jahr 2025 zurückblicken, spüren wir vor allem eines: Es war ein Jahr voller Begegnungen, Bewegung und gemeinsamer Momente. Auch wenn wir nicht an allen Orten gleichzeitig sein konnten, haben wir viel erlebt, Neues angestoßen und noch mehr mitgenommen.

Mittlerweile sind wir schon über ein Jahr als Bundesvorstandsteam im Einsatz. Und nein – wir sind noch lange nicht müde! Im Gegenteil: Es macht uns große Freude, mit Euch, den Landesverbänden, weiteren Selbsthilfeverbänden und vielen Engagierten unterwegs zu sein. Wir haben das Gefühl, dass etwas wächst und sich verbindet – und das ist ein wunderbares Gefühl.

Gerne möchten wir mit Euch auf einige besondere Momente zurückblicken:

Da war die REHAB Karlsruhe, bei der der Landesverband Baden-Württemberg gemeinsam mit dem LKMF Baden-Württemberg sichtbar war. Vielleicht kein klassischer Messe-Erfolg, aber eine wichtige Erfahrung, weil es um Sichtbarkeit und Vernetzung ging. Auch unsere Freundschaft zum BKMF haben wir weiter verstärkt.

Unser Bundeskongress in Regensburg, den wir gemeinsam mit dem Landesverband Bayern organisiert haben, war ein Highlight. Ein neuer Ort, neue Strukturen, viele Menschen, die sich zum ersten Mal begegnet sind – und dabei ein starkes Gemeinschaftsgefühl gespürt haben.

Auch die internationalen Treffen in der Schweiz und in Österreich haben uns gezeigt, wie wertvoll grenzüberschreitende Vernetzung ist.

Für uns ist der Weg kein Hindernis, denn wir haben uns bei unserem jährlichen Vorstandstreffen Ende Juni diesmal in Bensheim in einer schönen Ferienwohnung getroffen. Wir haben geplant, diskutiert, gelacht, gekocht und vor allem gespürt, dass wir als Team zusammengewachsen sind.

Ein Thema, das uns weiterhin begleitet, ist unsere Homepage. Sie soll barrierefreier und ansprechender werden. Auch der nächste Bundeskongress 2026 wirft schon seine Schatten voraus – wir freuen uns sehr über die große Arbeitsgruppe, die aus Personen verschiedener Landesverbände besteht.



Nicht alles läuft von allein, manches braucht Zeit – aber wir spüren: Es bewegt sich etwas. Mit jeder Sitzung, jedem Treffen und jedem Austausch wächst unser gemeinsames Engagement. Besonders freuen wir uns über den regelmäßigen Kontakt mit den Landesverbänden und dem BKMF. Wir setzen auf Nähe – auch digital – und möchten den Austausch weiter stärken.

Wir danken Euch allen von Herzen. Wir bleiben dran – für Euch, mit Euch. Gemeinsam.

Herzliche Grüße

Miriam und Ulrike



Grußwort der TROTZDEM-Redaktion



Adelheid und Silvia

Liebe Mitglieder,

wenn Ihr diese TROTZDEM in der Hand habt, beginnt schon das letzte Viertel des Jahres 2025. Es war ein ereignisreiches Jahr mit vielen schönen Erlebnissen und Gelegenheiten, neue Bekanntschaften zu schließen.

Nachdem das TROTZDEM-Team die Vorbereitung des Bundeskongresses in Regensburg mit organisiert hat, möchten wir uns bei allen Teilnehmenden ganz herzlich bedanken, dass Ihr dabei wart. Die Berichte mit den Bildern dazu könnt Ihr in dieser Ausgabe unseres Magazins lesen.

Herzlichen Dank an alle fleißigen Schreiberinnen und Schreiber!

Adelheid und Silvia

Willkommen

Landesverband Bayern



Ina und Alex Kornexl

Mein Name ist Alexandra Kornexl, 47 Jahre alt und Mutter von zwei Töchtern. Wir wohnen in Obernzell bei Passau (Bayern). Ich arbeite als Sachbearbeiterin beim BLKA, Zuverlässigkeits- und Sicherheitsüberprüfung. In meiner Freizeit treibe ich Sport (Rollisport, Fitnessstudio, Yoga), singe und musiziere mit meinen Kindern und werde von unseren zwei Katzen auf Trab gehalten. Durch meine Eltern, die sich selbst im VKM kennen und lieben gelernt haben, bin ich als kleines Mädchen schon beim VKM gewesen. Musste aber aufgrund verschiedener Ereignisse einige Jahre pausieren und freue mich wieder, mit Ina dabei sein zu dürfen. Franzi hat inzwischen Niederbayern

verlassen und wohnt mit ihrem Freund in Oberbayern, wo sie eine Arbeitsstelle als Erzieherin hat.

Hi, ich bin Ina Kornexl und 13 Jahre alt. Ich besuche die 7. Klasse der Realschule und hab, wie meine Mama und meine Schwester, Achondroplasie. Da wir in unserer Familie musikalisch sind, singe ich sehr gerne, spiele Querflöte und komponiere auch schon ein paar Songs. Neben dem Rollisport gehe ich zum Capoeira. Das ist eine brasilianische Kampfkunst, d. h. tanzen und kämpfen ohne Berührung. Ich finde es toll, im VKM dabei sein zu dürfen und viele neue Jugendliche auf Augenhöhe kennen zu lernen.



Kleinwüchsige bei Yamal-Party: Freiwillig oder fragwürdig?

Mafia, Mysterium und Mini-Skandal



Jens Wagener

Pressesprecher VKM

Fußballwunderkind Lamine Yamal vom FC Barcelona wollte einfach nur seinen 18. Geburtstag feiern – Motto „Mafia“. 200 Gäste, Handys verboten, alles top-secret. Blöd nur, dass danach Gerüchte und Fotos auftauchten: Auf der Party seien kleinwüchsige Menschen zur Unterhaltung aufgetreten. Seit 2023 verbietet ein spanisches Gesetz solche Auftritte, wenn sie nur wegen Aussehen oder Behinderung gebucht werden. Die Staatsanwaltschaft hat ermittelt.

Spanien hat eine lange Tradition, Kleinwüchsige Menschen in Kostümen auftreten zu lassen – etwa beim „komischen Stierkampf“. Heute finden das viele genauso geschmackvoll wie Sardinien im Cappuccino. Der Dachverband der Behindertenorganisationen kämpfte jahrelang für ein Verbot: Die Shows verletzen die Würde, machen Betroffene zur Lachnummer und zur lebenden Requisite. Kein Wunder, dass es das Gesetz gibt.

Befürworter halten dagegen: Das ist unser Job, lasst uns arbeiten. Auch bei Yamal gab es Stimmen der Verteidigung: „Niemand hat uns respektlos behandelt“, sagte ein Beteiligter im Radio. „Wir sind keine Jahrmarktsaffen.“ Doch andere warnen: Wer nur wegen seiner Körpergröße gebucht wird, riskiert, die Sichtweise aus dem Mittelalter zu zementieren.

Die deutsche Justiz urteilte im Fall „Zwergenweitwurf“ ähnlich: Auch wenn jemand freiwillig fliegt, darf der Staat Stopp sagen, wenn’s die Würde verletzt. Problem: Wo endet Schutz und wo beginnt Bevormundung? Einige Kleinwüchsige verdienen ihr Geld nun mal im Showbusiness – und wollen nicht automatisch als Opfer gelten. Aber viele unserer Mitglieder haben normale Berufe und leisten, mit den möglichen zusätzlichen Einschränkungen ihres Körpers, eine gleichwertige Tätigkeit als Beispiele für gelungene Inklusion.

Mich würde es freuen, wenn kleinwüchsige Menschen durch ihre Leistungen, Kreativität, Sport usw. auffallen – nicht durch eine solche Show.

Wie denkt Ihr darüber?

Hier der Artikel aus der SZ:



Quelle:

<https://www.sueddeutsche.de/panorama/lamine-yamal-geburtstag-kleinwuechsige-diskriminierung-freiwillig-menschenwuerde-verbot-party-li.3285878?reduced=true>



Ein neuer Name zum 50sten Jubiläum



Alice Wagener

Kontaktperson zu anderen Verbänden und dem Ausland

2024 haben sich der Verein kleinwüchsiger Menschen Schweiz (VKM) und die Elterngruppe zusammengeschlossen.

Auf der Generalversammlung 2025 wurde der neue Name VMKS – Verein für Menschen mit Kleinwuchs und Familien Schweiz – vorgestellt.

Ich lade Euch ein, das neue Facebook und Instagram des VMKS Schweiz zu besuchen.

Repräsentation des VKM auf Messen

**Zum ersten Mal auf der REHAB Karlsruhe –
und es hat sich gelohnt!**



Ulrike Wohlmann-Förster

Vom 22. bis 24. Mai 2025 waren wir als Landesverband Baden-Württemberg zum ersten Mal auf der REHAB Karlsruhe vertreten – einer der größten europäischen Fachmessen für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion.

Die Idee zur Teilnahme gab es schon länger. Bereits Ende 2024 hat uns die LAG Baden-Württemberg eingeladen, gemeinsam mit ihren Mitgliedsverbänden auf der REHAB 2025 präsent zu sein. Als wir erfuhr, dass auch der Landesverband Baden-Württemberg vom BKMF dabei sein würde, war für uns sofort klar: Wir möchten mit unserem Stand direkt neben ihnen stehen. Diese Idee hat uns allen von

Anfang an gut gefallen – gemeinsam sichtbar sein, aber dennoch als eigene Verbände auftreten. Also haben wir uns angemeldet – und es hat alles wunderbar geklappt. Die Organisation lief durchweg reibungslos: Die Messeleitung war sehr gut vorbereitet, wir bekamen alle nötigen Unterlagen, Ausweise und konnten Tische, Stühle, Regale und weiteres Material direkt vor Ort mieten. Das war eine große Erleichterung – denn wie man weiß, ist der Standaufbau sonst mit viel Schlepperei verbunden.

Auch unsere Anreise war gut abgestimmt: Ich selbst bin zusammen mit Miriam im Auto nach Karlsruhe gefahren, Karen stieß später in der Nacht im Hotel Santo in Karlsruhe zu uns. Silvia reiste mit dem Zug an, Jens und Alice ebenfalls mit dem Auto. Vom Hotel aus fuhren wir jeden Morgen gemeinsam zur Messe. Zum Glück hatten wir eigene Parkplätze direkt am Gelände, so konnten wir alles gut und bequem transportieren.



Unser Stand war direkt neben dem BKMF Landesverband Baden-Württemberg platziert – was sich als echter Glücksfall herausstellte. Wir haben nicht nur Informationen geteilt, sondern auch kurzerhand ein gemeinsames Inforegal aufgebaut, das dies von beiden Seiten nutzbar war. Das Miteinander war herzlich und unkompliziert.

Die Messe selbst war eher familiär und ruhig, gerade im Vergleich zur REHAB Düsseldorf. Das Publikum war anders, aber offen und interessiert. Was uns besonders wichtig war: sichtbar zu sein – als Verband präsent zu sein, damit die Menschen sehen, dass es uns gibt. Es geht heute nicht mehr darum, auf einer Messe möglichst viele neue Mitglieder zu gewinnen – das ist eher selten. Viel wichtiger ist das Netzwerken, der persönliche Austausch, und dass sich herumspricht, welche Angebote es gibt. In dieser Hinsicht war die REHAB für uns eine echte Bereicherung.

Besonders schön war auch das Wiedersehen mit bekannten Gesichtern – und natürlich das gemeinsame Messe-Event, bei dem es ein großes Abendessen mit Musik und lockerer Stimmung gab. Wir sind an dem Abend einfach vor Ort geblieben und haben mitgefeiert. Es war ein schöner, entspannter Ausklang – auch wenn wir gegen 22 Uhr dann doch müde ins Hotel zurückgekehrt sind, schließlich ging es am nächsten Tag weiter. Ein herzliches Dankeschön an unser Team: Alice, Jens, Silvia, Karen und Miriam – wir haben gemeinsam mit Energie und Herzlichkeit dafür gesorgt, dass unser Stand nicht nur funktionierte, sondern lebendig war.

Unser Fazit: Die REHAB Karlsruhe war für uns keine Messe mit „messbarem Erfolg“ im klassischen Sinne – aber eine wertvolle Gelegenheit, uns zu zeigen, Beziehungen zu pflegen und als Gemeinschaft zusammenzuwachsen. Genau das macht solche Veranstaltungen heute so wichtig – und das möchten wir auch in Zukunft tun.





von links nach rechts: Jens, Alice, Miriam, Markus, Ulrike, Michael, Dominic, Sarah, Silvia

Tolle Begegnungen und tolle Gespräche



von links nach rechts: Karen, Heinrich, Ulrike

Bei Veranstaltungen wie der REHAB in Karlsruhe ist die Firma Otto-Bock regelmäßig vertreten – oft mit Live-Präsentationen, z. B. durch Heinrich Popow, der zeigt, was mit moderner Prothesentechnik möglich ist. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Mut, Bewegung, Selbstvertrauen und Teilhabe. Durch ihre gemeinsamen Teilnahmen an den Paralympics kennen sich Karen und Heinrich Popow schon seit vielen Jahren.



Barrierefreiheit mit einem Augenzwinkern. Silvia und ich haben uns ein besonderes Bild zum Thema Barrierefreiheit zeichnen lassen – vom bekannten Cartoonisten Phil Hubbe. Mit Witz und treffender Beobachtung hat er unsere Idee aufs Papier gebracht – und wir durften das Original sogar mitnehmen.

Ein echter Hingucker mit Tiefgang – und ein schöner Impuls, Barrierefreiheit einmal mit einem humorvollen Blick zu betrachten.

Bundeskongress 2025



Katrin Sarihan

Gemeinsam stark – Rückblick auf das Bundestreffen 2025 in Regensburg

Vom 5. bis 9. Juni 2025 fand das Bundestreffen des Bundesselbsthilfverbandes Kleinwüchsiger Menschen e.V. (VKM) in der Domstadt Regensburg statt – und verwandelte das barrierefreie Hotel „Includio“ in ein lebendiges Zentrum der Begegnung und Inklusion.

Rund 95 Teilnehmende – darunter Mitglieder, Angehörige und UnterstützerInnen kamen zusammen, um sich auszutauschen, fortzubilden und gemeinsam Kraft zu tanken.

Das Motto „Wahre Größe misst man nicht in Zentimetern“ war nicht nur der Leitspruch, sondern wurde in jedem Moment gelebt.

Das Hotel „Includio“ beeindruckte durch seine herzliche Atmosphäre und vorbildliche Barrierefreiheit. Viele kannten das Hotel bereits und fühlten sich willkommen und angenommen.

Empfangschefin Frau Mirwald betonte: „Unser Haus lebt von der Vielfalt“.

Ein Versprechen, das unser gemeinsames Treffen prägte.

Die Eröffnungsrede hielt Frau Gabi Schmidt, Mitglied des Bayerischen Landtags. Sie betonte, wie wichtig die ehrenamtliche Arbeit und das Engagement jedes einzelnen ist.

Das Programm bot für alle etwas:

Fachvorträge – z. B. zu Podologie und Barfußschuhen sowie zur Neurochirurgie – vermittelten nicht nur medizinisches Wissen auf Augenhöhe.

Zunächst gab es viele „AHA“-Erlebnisse durch den „Podopabst“ Christian Seiz. Es war – trotz vieler Inputs an medizinischen Fakten – kein trockener Vortrag, sondern Christian lud alle, die am Workshop teilnahmen, ein, aktiv den Workshop mitzugestalten und Übungen nachzuahmen.

Im Anschluss wurden bei „10zehn“ Füße vermessen, Barfußschuhe getestet und im Idealfall sofort gekauft. Mit so viel Andrang hatten die beiden Damen Melanie und Ramona von „10zehn“, dem Barfußschuhladen aus Besigheim, nicht gerechnet.

Neben all den informativen Vorträgen sollte hier auch die vorbildliche Kinderbetreuung hervorgehoben werden. Ein abwechslungsreiches Programm, welches an die Wünsche der Kinder tagtäglich angepasst wurde, brachte viel Freude und Entlastung für die Eltern. So war es möglich, den Vorträgen in Ruhe zu lauschen und die Kinder glücklich und zufrieden zu wissen.

Die morgendlichen Fitnessseinheiten mit Pascal luden zur Aktivität ein, bei der neben den sportlichen Übungen hauptsächlich auch die Lachmuskeln trainiert wurden. Denn auch Fitnessmuffel kamen hier voll auf ihre Kosten.

Am Freitag stand ein Ausflug mit einem Schiff auf der Donau an, welcher in einem Besuch des bekannten Klosters Weltenburg gipfelte.

Hier konnte jeder nach Lust und Laune das Kloster mit seinen zahlreichen Angeboten erkunden. Anschließend regenerierten wir uns im Biergarten oder am Ufer der Donau.

Am bayerischen Abend zeigten sich alle chic und adrett in Dirndl und Lederhosen – ganz so, wie es sich für einen bayerischen Abend gehört. Es wurde getanzt, gelacht und viel geredet.

Eine tolle und ausgelassene Runde.

Insbesondere die gemeinsamen Gesprächsrunden mit viel Diskussion, Austausch und Gelächter haben uns alle eng miteinander verbunden.



Der Bundeskongress des VKM in Regensburg war weit mehr als nur eine Veranstaltung – er war ein bewegender Ausdruck von Zusammenhalt, Selbstbestimmung und gelebter Inklusion. In einer Atmosphäre, geprägt von Offenheit und gegenseitigem Respekt, konnten neue Perspektiven entwickelt, Wissen geteilt und Gemeinschaft gestärkt werden. Die Teilnehmenden gingen mit neuen Impulsen, gestärktem Selbstbewusstsein und dem Gefühl, Teil eines starken Netzwerks zu sein.

Ein Kongress, der zeigt: Kleinwuchs bedeutet Vielfalt – und Vielfalt macht uns stark.

Unser Fazit:

Für uns war es der erste Bundeskongress des VKM e.V. und was sollen wir sagen:

Wir kommen gerne wieder!



Grußwort von Staatsminister Albert Füracker, MdL, anlässlich des Bundeskongresses des Verbands Kleinwüchsiger Menschen

Liebe Mitglieder des Verbands Kleinwüchsiger Menschen,

als bayerischer Heimatminister und Oberpfälzer freut es mich besonders, dass der Bundeskongress Ihres Verbands Kleinwüchsiger Menschen dieses Jahr in Regensburg stattfindet. Ich heiße Sie ganz herzlich in der mittelalterlichen Domstadt willkommen!

Der Verband Kleinwüchsiger Menschen ist eine starke Gemeinschaft, die sich mit viel Herzblut für die Belange der Betroffenen einsetzt. Auch in unserer heutigen Zeit sind kleinwüchsige Menschen mit Herausforderungen konfrontiert, die ihren Alltag und ihr Berufsleben erschweren. Umso wichtiger ist die Arbeit des Verbands, der einen großen Beitrag für gelebte Inklusion, gesellschaftliche Wahrnehmung auf Augenhöhe und Vernetzung leistet.

Beim Bundeskongress stehen ebenfalls Begegnung und Austausch im Vordergrund. Unter dem diesjährigen Motto „Fit von Kopf bis Zeh“ dreht sich alles rund um die Themen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Das bunte Rahmenprogramm verspricht spannende Eindrücke und soll ermutigen, neue Dinge auszuprobieren.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese großartige Veranstaltung organisiert haben. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich unvergessliche Tage und viele bleibende Eindrücke!

Ihr



Albert Füracker, MdL

Staatsminister der Finanzen und für Heimat

Impressionen vom Bundeskongress



Am Infotisch



von links nach rechts: Edith, Harald, Karen



von links nach rechts: Silvia, Adelheid, Ulrike, Miriam, Karen

Begrüßung und Eröffnung

Bundeskongress 2025

in Regensburg



von links nach rechts: Ulrike, Miriam



von links nach rechts: Ulrike, Miriam, Gabi Schmidt (Beauftragte der Bayerischen Staatsregierung für das Ehrenamt), Johann



von links nach rechts: Ulrike, Adelheid, Gabi Schmidt, Miriam, Johann, Silvia



von links nach rechts:
Marie, Pascal, Svea



von links nach rechts:
Edith, Ulrike

Start in den Tag mit Pascal

Start in den Tag

Freitag	7:30 – 8:00 Uhr
Samstag	7:30 – 8:15 Uhr
Sonntag	7:30 – 8:15 Uhr





Glückliche Gesichter

Ausflug mit dem Schiff auf der Donau zum Kloster Weltenburg



Unser Schiff





Christine

Unsere 3 Kapitäninnen

von links nach rechts:
Denise, Milena, Edith





Unser bayerischer Himmel:
weiß-blau





Walhalla





von links nach rechts:
Thomas, Christiane,
Anita, Barbara



von links nach rechts:
Jens, Alice, Frank



von links nach rechts:
Anna, Marie, Pascal, Levent,
Justin, Svea

von links nach rechts: Kay, Johann





von links nach rechts:
Franz, Christian, Saulina,
Jolanta, Rolf, Silvia



von links nach rechts:
Hartmut, Rosi, Beate,
Georg, Isabel



von links nach rechts:
Elvira, Priska, Walter, Pompilio



von links nach rechts:
André, Andreas, Kay,
Stefan, Rainer



von links nach rechts:
Franz, Monika, Brigitte,
Johann



von links nach rechts: Denise, Sandra, Ulrike, Steffi, Adelheid, Miriam



Kloster Weltenburg





Auf dem Weg
zum Bus

von links nach rechts:
Monika, Ivonetta, Christiane





von links nach rechts: Anna, Edith, Sandra

Hartmut





Milena, Edith

Pascal mit seinen Fans





von links nach rechts:
Edith, Katrin,
Sandra, Ulrike





Pascal mit Milena

Hoch hinauf

Levent





Murat



Unsere Geburtstagskinder vom 6. Juni



von links nach rechts:
Horst, Ivonetta, Fabian



Abendliche Runde

von links nach rechts:
Andreas, Markus, Rainer, Fabian, Justin, Horst, Kay, Stefan, André

Seminare

Fußgesundheit



Podologe Christian Seiz



Ramona und Melanie von „10Zehn“



von links nach rechts. Melanie, Ulrike, Miriam, Christian, Ramona



Utensilien zum Vermessen der Füße



Wirbelsäule Neurochirurgie



Dr. Philip Kunkel



von links nach rechts:
Dr. Kunkel, Ulrike, Miriam

Mode für kleinwüchsige Menschen

Denise Jostwerth



Gedächtnistraining



Petra Nießner

Ganzheitliche Gesundheit



Pascal

Kinderbetreuung





Bayerischer Abend



Svea und Levent



von links nach rechts: Ivonetta, Horst, Ines, Claudia, Harald, Isidora, Markus



von links nach rechts:
Fabian, Anna, Denise, Justin



von links nach rechts:
Katrín, Milena,
Levent, Murat



Unsere Trachtlerinnen und Trachtler

Mitgliederversammlung



Galaabend



Eröffnung



von links nach rechts:
Svea, Miriam, Johann

Danke für die Organisation

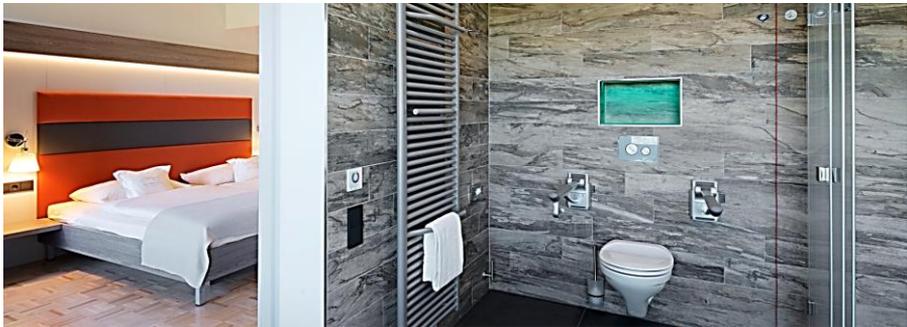


von links nach rechts: Markus, André, Adelheid, Silvia, Johann, Svea, Miriam

Bundeskongress 2026

vom 21. Mai bis 25. Mai 2026 im Bio-Seehotel Zeulenroda

Das Seehotel in Zeulenroda liegt im Bundesland Thüringen und ist ein zertifiziertes barrierefreies Hotel. Es verfügt über 8 rollstuhlgerechte Zimmer, alle weiteren Zimmer sind behindertengerecht.



Das Hotel hat einen sehr großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, mehreren Saunen und einen Aktivsportbereich mit Bowling und Fitnessraum. Das Zeulenrodaer Meer sowie die Seebühne sind in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar. Das Hotel ist biozertifiziert mit einer hauseigenen Metzgerei und Bäckerei.

Der Arbeitskreis Bundeskongress ist aktiv dabei, das Programm auf die Füße zu stellen. Wir würden uns sehr freuen, wenn sehr viele Mitglieder den Bundeskongress 2026 besuchen, und bitten Euch daher, den oben genannten Termin bereits heute zu notieren.

In der nächsten TROTZDEM-Ausgabe werden wir Euch alle Details zum Programm, zur Anreise und zu den Kosten mitteilen.

Bio-Seehotel Zeulenroda





Jahre
Verein kleinwüchsiger Menschen
Schweiz



Karin Schlitt

Am Samstag, 14. Juni 2025, haben sich Ulrike, Adelheid, Alice und ich auf den Weg nach Stein am Rhein gemacht, um dem Verein Kleinwüchsiger Menschen Schweiz zum 50-jährigen Jubiläum zu gratulieren.

Ulrike, Adelheid und Karin fahren bei strahlendem Sonnenschein mit dem Schiff über den Seerhein von Konstanz Richtung Stein am Rhein. In Gottlieben (Schweiz) stiegen Rolf und Silvia zu.





von links nach rechts: Adelheid, Silvia, Karin, Rolf, Ulrike



Insel Reichenau



Alice nahm uns am Ufer von Stein am Rhein in Empfang. Nur wenige Schritte entfernt lag das Restaurant, in dem uns die Vorsitzende des Vereins, Boglarka Nagy, zum gemeinsamen Mittagessen begrüßte.

Nach dem Mittagessen nahmen wir an einer Führung durch die malerische Altstadt von Stein am Rhein teil. Der Ort hat sich im 13. Jahrhundert zur Stadt entwickelt. Da das Gebiet der Schweiz im 2. Weltkrieg weitgehend von Zerstörungen verschont blieb, sind in Stein am Rhein viele historische Gebäude erhalten geblieben. Die Stadtführerin, die zum Glück Hochdeutsch sprach, hat uns mit ihren netten Anekdoten die Stadt nähergebracht. Bei Sonnenschein und Hitze waren wir dabei für jedes Schattenplätzchen dankbar.





Lindwurm

Das Museum für Wohnkultur und Landwirtschaft des 19. Jh. besticht nicht nur durch seine Empire-Fassade; auch das Hinterhaus hebt sich deutlich von seinen Nachbarn ab.

Es präsentiert sich wie fast alle Sioner Häuser mit Vorderhaus, Hof und Hinterhaus. Das Hinterhaus beherbergte Stall, Tenne und Remise im Erdgeschoss; Heustock und Abtritt im 1. Geschoss; Gesindekammern und Sommerwohnung im 2. Geschoss; Lagerraum im 3. Geschoss und Kornschütte im Dachgeschoss.

Das Hinterhaus wurde 1712 neu erbaut und weist noch originale Bauelemente auf. Im Wesentlichen trägt es aber die Handschrift des 19. Jh. und der 1993 abgeschlossenen Restaurierung. Bauweise und Verzierungen bezeugen den Wohlstand der früheren Hausbesitzer.



Altes Klosterspital Bürgerasyl

Die landesweit ziemlich einmalige Baugruppe umfasst fünf Gebäude des 15. bis 18. Jh. Das in der Folge völlig verfallene Ensemble wurde 1999-2002 unter Berücksichtigung der Originalsubstanz zum Verwaltungs- und Begegnungszentrum mit Alterswohnungen umgestaltet.

Das alte Spital wird schriftlich erstmals 1362 erwähnt. Es war ursprünglich Eigentum des Klosters St. Georgen und beherbergte Arme, Kranke, Wöchnerinnen, Behinderte, Waisen und Reisende. 1476 ging es in den Besitz der Stadt über.

Im 19. Jh., als die Fürsorge Aufgabe des Staates wurde, erfolgte der Wandel zum städtischen Alters- und Waisenheim. Mit dem Bau 1963 des neuen Altersheims verlor es seine Kernaufgabe.

Rathausplatz





Rheintörlein





Wenn man durch das Törlein getreten ist, ergibt sich ein wunderbarer Blick.



Die Kinder des Vereins haben sich die Zeit auf dem Kinderspielplatz mit Fahrten auf der sog. Liliput-Züglibahn vertrieben. Wir haben unseren Unmut über den Namen dieser Bahn geäußert und sind nicht mitgefahren.

Froh waren wir, dass die anschließende Generalversammlung des Vereins in einem kühlen Raum stattfand. Nach der Versammlung gab es Gelegenheit, an Referaten zu Gesundheitsthemen teilzunehmen. Wir nutzten die Zeit für eine Pause oder den spontanen Besuch eines Kirchenkonzerts.

Am frühen Abend trafen wir uns zum Apero vor dem sog. Bürgerasyl, einem Gebäudekomplex, der zum mittelalterlichen Klosterspital gehörte. Bei Häppchen und kühlen Getränken entwickelten sich nette Gespräche mit den Vereinsmitgliedern der Schweiz.



von links nach rechts:
Adelheid, Silvia, Karin,
Alice, Ulrike

Im Saal schlossen sich offizielle Gratulationen und Danksagungen an. Der Verein kleinwüchsiger Menschen in der Schweiz wurde 1975 u. a. von Walter Bötschi gegründet. Der Verband Kleinwüchsiger Menschen in Deutschland stand seinerzeit als Pate zur Seite. Neben den rund 4.000 in der Schweiz lebenden kleinwüchsigen Menschen können seit 2024 auch nicht-kleinwüchsige Menschen aktive Mitglieder werden, nachdem die Gruppe „Eltern kleinwüchsiger Kinder“ in den Verein eingegliedert worden ist.



Walter Bötschi



René Vollmer



Thomas Epp

Im Namen des Bundesselbsthilfeverbandes Kleinwüchsiger Menschen in Deutschland und vom BKMF Deutschland übergaben Uli und Alice das

- Buch von Adina Hermann & Raúl Aguayo-Krauthausen mit dem Titel: Als Ela das All eroberte
- Buch von Nina La Grande - Titel: und ganz, ganz viele Doofe!
- Bilderbuch - Nicht zu Groß Nicht zu Klein – sondern genau richtig!”



von links nach rechts: Alice, Boglarka Nagy (1. Vorsitzende VMKS Schweiz), Ulrike

Der Tag endete mit einem reichhaltigen und sehr schmackhaften Abendessen vom Buffet. Bei Einbruch der Dunkelheit machten wir uns auf den Heimweg.

Herzlichen Dank an Alice, die uns mit dem Auto nach Hause brachte!



Konstanz mit der Imperia-Statue

Infos von den Landesverbänden

Landesverband Baden-Württemberg

Augen zu und durch ist keine Option ...



Jens Wagener

Mitte März fand eine Mitgliederversammlung des LV Baden-Württemberg und ein Fahrzeug-Sicherheitstraining statt. Nachdem die Winterpause lang genug war, gab es auch die Gelegenheit, einen Blick in das Gelände der Heilbronner Bundesgartenschau zu werfen.

Das ausgewählte Park-Hotel war ein schöner Ort für die Mitgliederversammlung des LV Baden-Württemberg – modern und behindertengerecht.

Am sehr kühlen Samstagnachmittag fand das Sicherheitstraining auf dem Übungsplatz der Verkehrswacht vor den Toren Heilbronn. Der Übungsplatz ist der zweitgrößte in Deutschland und Marco, unser Instruktor der Verkehrswacht, begann mit einer Einweisung, über Funkgeräte konnte er später die Teilnehmenden am Steuer erreichen.

Etwa 20 Teilnehmende mit ihren Fahrzeugen waren dabei, um sicheres Verhalten in Ausnahmesituationen im Straßenverkehr zu erlernen und gleich auf dem Übungsgelände einzuüben. Vom überdachten Auspuff bis zum PS-Boliden war alles vertreten und startklar.



Am Anfang lachen alle ...

Bremsweg, Reaktionszeit, Kurvenverhalten und die eigene Nervenkraft standen auf dem Plan. Zum Warmwerden sollte der Bremsweg des eigenen KFZ bei 30 km/h geschätzt werden. 30 km/h erscheinen Fahrenen so schnell wie eine Brieftaube zu Fuß, also fielen die Schätzungen entsprechend aus. Die praktischen Bremsversuche auf der Platte haben dann doch bei vielen sehr überraschende Ergebnisse gebracht. Viele haben das Bremspedal erstmals seit langem wieder voll durchgedrückt und so ihr Fahrzeug besser kennengelernt. Auch die Befürchtung, das Bremspedal abzubrechen, wenn man es stark drückt, konnte Marco ausräumen.

Langsam wurde die Geschwindigkeit gesteigert, das punktgenaue Bremsen verbessert. Je schneller es wird, desto länger wird natürlich auch die Strecke der Reaktionszeit. Als dann noch eine Reaktion auf Handzeichen von Marco erwartet wurde, links oder rechts an ihm vorbeizufahren, hat sich das Feld der Teilnehmenden dann doch in die Länge gezogen, bildlich. Immerhin hat sich niemand für Marco entschieden, so dass der Schutz von FußgängerInnen doch als Übungsziel erreicht wurde. Gleichzeitig mit dem Bremsen wurde somit das Ausweichen geübt, eine schnelle Reaktion lässt sich auch da einüben.

Es wurde übrigens überwiegend das Bremsen und Ausweichen geübt. Gas geben konnten alle schon.

In der nächsten Stufe wurde es rutschig. Wasserhindernisse tauchten überraschend auf den Parcours auf und erforderten schnelle und richtige Entscheidung.



Zum Schluss ging es über die Schleuderplatte: Der Wagen wird aus der Spur gestoßen und dann Richtung halten und bremsen, wenn der Wagen sich dreht: sozusagen die Abschlussarbeit.

Zum Abschluss gab es noch eine super Einweisung von Marco zur Konfiguration des eigenen Fahrzeuges: Airbag, Sitzhöhe, Sicherheitsgurt, Kopfstütze, Lenkerhöhe, Lenkerabstand, Spiegel, Pedale u. v. m. Außer dem Kaffeebecher wurde alles angesprochen, was eine Rolle für uns als StraßenverkehrsteilnehmerInnen im Auto spielt.

Fazit: Eine super gelungene Veranstaltung: Wissen, das entscheidend sein kann und genauso so wie „Erste Hilfe Grundkurs“ ab und an erneuert werden sollte.

Die ganz harten Teilnehmenden sind allerdings ohne Führerschein gekommen. Die Kids waren als Zuschauer bei der Kälte in der „Rennbox“ dabei und haben große Geduld gezeigt.

Veranstaltungen



Ulrike Wohlmann-Förster

Herbsttreffen vom 07.11. bis 09.11.2025 in Schwäbisch Hall

Ein Wochenende zum Durchatmen und Auftanken

Im stilvollen Ringhotel in Schwäbisch Hall erwartet uns
Wellness pur, feine regionale Küche und echter Genuss
in bester Gesellschaft.

**Gemeinsam entspannen, lachen, erleben –
mit Nachtführung, allem Flair und ganz viel Herz.**

Frühjahrtreffen vom 27.02. bis 01.03.2026 im Raum Heidelberg/Mannheim

Die Landesverbände Rhein-Hessen-Saar und Baden-Württemberg planen für den Zeitraum vom 27.02. bis 01.03.2026 ein gemeinsames Treffen im Raum Heidelberg/Mannheim.

Wie üblich findet im Rahmen dieses Wochenendes die Mitgliederversammlung beider Landesverbände statt. Darüber hinaus arbeiten wir an einem gemeinsamen Programm – mit Zeit für Austausch, Begegnung und interessanter Erlebnisse. Die konkreten Planungen stehen noch am Anfang – weitere Details folgen.

Herbsttreffen vom 25.09. bis 27.09.2026 Gesundheitswochenende traditionelle Heilmittel und Entspannung

Wo: Inklusionsbetrieb – Seehörnle-Hotel und Gasthaus,
Hörnliweg 14, 78343 Gaienhofen–Horn, www.seehoernle.de

Wichtig: Bitte die Termine jetzt schon im Kalender vermerken!!!



Landesverband Bayern

Frühjahrestreffen vom 14. bis 16. März 2025 in Kochel am See



Johann Sirch

Im Rahmen unseres traditionellen Wellnesswochenendes trafen wir uns dieses Jahr am Kochelsee im Hotel Danner Hof, einem hübschen und schnuckeligen Frühstückshotel.

Die meisten von uns reisten am Freitag an. Nach einer Begrüßungsrunde im Foyer des Hotels machten wir uns zu Fuß oder mit dem Auto auf den Weg in das nahegelegene italienische Restaurant „La Pineta. Als Tagesgast an jedem der Tage durften wir Gitti Kupfer als unser neues Mitglied begrüßen.





Gitti und Franz



von links nach rechts: Adelheid, Silvia, Katharina

Schnell hatte sich an diesem Abend herumgesprochen, dass die „Kristall Therme trimini Kochel am See“ in verschiedenen Bereichen samstags textilfrei ist; deshalb stellten die meisten ihr Programm kurzerhand um, was natürlich auch nicht weniger interessant war.

Denn die Region zwischen Murnau, Sindelsdorf und Kochel hat viele Künstler inspiriert und wird das blaue Land genannt. „Das Blaue Land verdankt seinen Namen den Künstlern, welche in der Region Inspiration fanden und dort ihre Werke schufen. Allen voran Franz Marc, welcher der Gegend aufgrund der wechselnd bläulichen Farb- und Lichtstimmungen diesen "Ehrentitel" verlieh.“ (Quelle 1).

Einige von uns besuchten das FRANZ MARC MUSEUM und ließen sich von den Gemälden beeindrucken. Manche machten auch einen Spaziergang am Ufer des Kochelsees.





Jean-Bloé Niestlé (1884-1942)
Stare im Weißdorn, 1908
Öl auf Leinwand
Franz Marc Stiftung



Maria Marc (1876-1955)
Blumen und Blätter (unvollendet), 1913
Öl auf Leinwand
Stiftung Etta und Otto Stangl



Franz Marc (1880-1916)
Springendes Pferd, 1912
Öl auf Leinwand
Franz Marc Museum
Dauerleihgabe aus Privatbesitz



Franz Marc (1880-1916)
Landschaft mit Tieren und Regenbogen, 1911
Gouache auf Glas, Collage von Silberfolie und Papieren
Franz Marc Museum, Franz Marc Stiftung



Franz Marc (1880-1916)
Blaues Lamm, 1913
Tempera auf Papier
Dauerleihgabe aus Privatbesitz



August Macke (1887-1914)
Café am See, 1913
Öl auf Leinwand
Leihgabe aus Privatbesitz
Courtesy Thole Rotermund Kunsthandel, Hamburg

Im Museum



von links nach rechts: Elisabeth, Gitti, Katharina, Adelheid

Blick auf den Kochelsee



Der See ist auch ein Auslaufsee eines Bayerischen Wasserkraftwerks. „Das Walchenseekraftwerk – ein Juwel der Technik in den Alpen. Das imposante Speicherkraftwerk Walchensee gilt als Wiege der industriellen Stromerzeugung in Bayern. 1924 fertiggestellt, war es damals mit einer Leistung von 124.000 Kilowatt (124 Megawatt) eines der größten Wasserkraftwerke der Welt. Auch heute noch gilt es mit der Jahreserzeugung von rund 300 Millionen Kilowattstunden (300 Gigawattstunden) als eines der größten Hochdruckspeicherkraftwerke in Deutschland. Seit 1983 ist es ein geschütztes Industriedenkmal.“ (Quelle 2).





von links nach rechts:
Silvia, André, Monika



von links nach rechts: Rolf, Monika



Fischer-Statue an der Kochelsee-Promenade





Nach einem Spaziergang am See mit Blick auf die wolkenverhangenen Berge und die gigantischen Röhren des Pumpspeicherkraftwerks ist auch die kulinarische Verführung z. B. in Lenas Café im Schusterhaus für einige nicht zu kurz gekommen. Die Buchweizentorte war ein „Träumchen“. Auch der Käsekuchen oder der Aprikosenkuchen mit Streusel waren sehenswert sowie geschmacklich sehr gut.

Am Abend traf man sich für ein Gruppenfoto in der Lobby des Hotels, bevor wir uns zu Fuß in das Restaurant Kochler Stuben mit Alphüttenflair und Bergblick aufmachten.



hintere Reihe: Rolf, Gitti, Markus, Silvia, André, Johann
vordere Reihe: Fabian, Adelheid, Elisabeth, Katharina, Franz, Monika

Nachdem jeder sein Essen genossen hatte, bedankte ich mich bei Silvia für die Organisation mit einem kleinen Geschenk.



Leider war das Wochenende am Sonntagmorgen auch schon wieder vorbei, so dass jeder in seine Heimat heimkehrte.

Nach dem Treffen heißt vor dem Treffen, somit darf man auf die nächsten Treffen gespannt sein.

Quelle 1:

- <https://www.dasblauland.de/derblauereiter>, 06.05.2025

Quelle 2:

- <https://www.uniper.energy/de/deutschland/kraftwerke-deutschland/kraftwerksgruppe-isar/walchenseekraftwerk>, 06.05.2025

Veranstaltungen von Bayern



Johann Sirch

Planungen des Landesverbandes Bayern

2. bis 5. Oktober 2025	Herbsttreffen Oberstorf (Nebelhorn)
28. bis 30. November 2025	Adventstreffen in Linz
21. Februar 2026, 14:00 Uhr	Jahreshauptversammlung mit Wahlen, Bio-Restaurant und Bio-Hotel Alter Wirt, Marktplatz 1, 82031 Grünwald
25. bis 27.09.2026	Herbsttreffen gemeinsam mit dem LV Baden-Württemberg

Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

„Tour der Giganten“



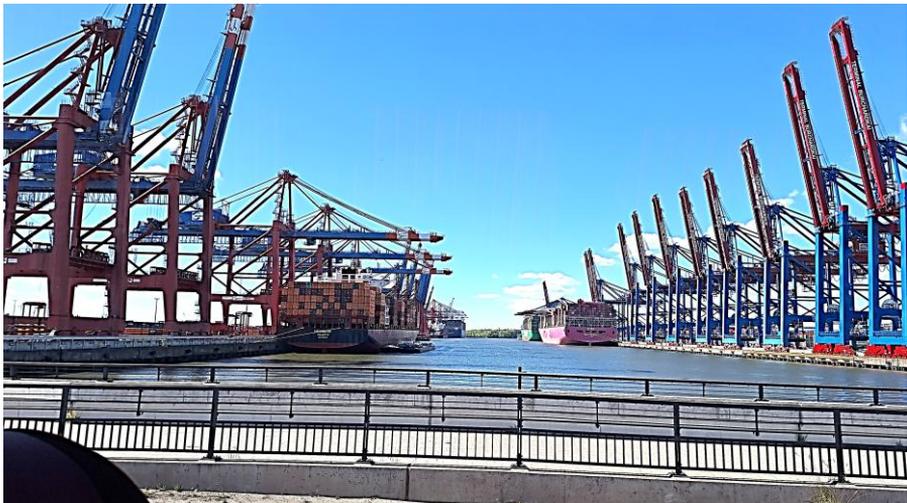
Christiane Göldner

Die Ankündigung „Tour der Giganten“ klang so beeindruckend, dass wir uns von Braunschweig aus auf den Weg machten, an dem Treffen des Landesverbandes Hamburg/Schleswig-Holstein teilzunehmen. Wir vom VKM und andere Teilnehmende der Tour trafen uns am Rande der Hamburger HafenCity an der Bushaltestelle. Sorgfältig wurden vom Reiseleiter alle Personalausweise geprüft, da wir ja in den Sicherheitsbereich des Hafens fahren.

Während der gesamten Bustour versorgte uns der Reiseleiter in einer humorvollen Rede mit statistischen und technischen Daten, von denen ich nur einen Bruchteil aufgenommen habe. Der Hamburger Hafen ist der zweitgrößte Arbeitgeber in Norddeutschland (nach VW), der drittgrößte Hafen Europas (nach Rotterdam und Antwerpen) und ein enorm wichtiger Umschlagplatz für den Gütertransport weltweit. Ein erwähnenswerter Vorteil gegenüber anderen deutschen Häfen ist die Lage Hamburgs relativ weit im Binnenland, da der Transport auf

dem Wasser günstiger ist als auf Schiene oder Straße (sowohl ökonomisch als auch ökologisch). Zum Transport werden alle Güter in Container verpackt. Die Größe der Container ist standardisiert und wird in TEU (Twenty foot Equivalent Unit) angegeben.

Auf unserer Tour bekamen wir Einsicht in zwei Container-Terminals. Das sind die Orte des Hafens, an denen die Container (angeliefert von LKW oder Güterzug) auf die Frachtschiffe verladen werden oder umgekehrt von den Frachtschiffen entladen werden. Beide Container-Terminals werden von der HHLA (Hamburger Hafen und Logistik AG) betrieben.



Das erste Container-Terminal, der Burchardkai, ist ein Beispiel für die bisherige Verfahrensweise mit vorwiegend von Menschen betriebenen Maschinen. Das zweite Beispiel, das Container-Terminal Altenwerder, weist mit einer halb- und vollautomatisierten Verfahrensweise in die Zukunft. Während auf dem Burchardkai die Transportwagen und Portalkräne noch mit Personal in Führerkabinen arbeiten, fahren auf dem Container-Terminal Altenwerder diese Maschinen gespenstisch ohne Personal (z. T. ferngesteuert) herum. Da die

Wettbewerbsfähigkeit eines Hafens von der Geschwindigkeit des Verladens abhängt, müssen alle Vorgänge optimiert werden. Die Automatisierung erspart dem Hafenspersonal teilweise kräftezehrende Arbeitsschritte. Auf längere Sicht werden dadurch aber auch viele Arbeitsplätze wegfallen.



Frank bei der Kaffeepause in den Duckdalben

Nach so viel Technik verlebten wir unsere Pause an einem erholsamen Ort. Das von der Diakonie betriebene Seglerheim „Duckdalben“ bietet Seeleuten, deren Schiffe für ein paar Stunden im Hamburger Hafen liegen, einen Rückzugsort. Dort haben sie Ruhe, ihre Religion auszuüben, die Möglichkeit mit ihren Angehörigen zu telefonieren und

Dinge für den Alltag zu kaufen. Illusionen über Seefahrerromantik wurden uns durch unseren Reiseleiter schnell genommen. Während der kurzen Verweilzeit der Frachtschiffe im Hafen können die Seeleute weder die jeweilige Stadt noch die Bewohner kennenlernen. Das Angebot des „Duckdalbens“, die Seeleute zügig per Shuttlebus vom Schiff ins Seglerheim zu bringen (und zurück), wird deswegen sehr gern angenommen.

Abends erlebten wir noch die durch den Reiseleiter erwähnte Überlastung der Straßen Hamburgs. Wir VKM-Teilnehmende fanden uns zum gemeinsamen Abendessen ein und konnten dabei nett unsere Eindrücke austauschen. Das Treffen war wirklich ein beeindruckendes Erlebnis – dafür hat sich der Weg von Braunschweig nach Hamburg gelohnt!

Vielen Dank an Helga für die gute Organisation!

Veranstaltungen



Helga Kramer

- 19. Oktober 2025 Baumschulmuseum Pinneberg
- 6. Dezember 2025 Weihnachtsfeier im Casa Nostra Hamburg
- 7. Februar 2026 Spielenachmittag im Würfel&Zucker
- 7. März 2026 Mitgliederversammlung im Brakula
- 25. April 2026 FC St. Pauli-Museum

Der Stammtisch findet immer am 2. Freitag im Monat
im Restaurant Laufauf, Kattrepel 2 statt.



Landesverband Kurhessen-Harz

Wochenendtreffen mit Hauptversammlung in Bad Salzdetfurth 14.03. bis 16.03.2025



Ina Neufrau

Wir verbrachten das Wochenende im Hotel Kronprinz.



Von links nach rechts - hinten: Olaf, Kerstin, Gerold;
vorne: Frank, Lydia, Christiane, Margret, Gerlind, Ina.
 Sylvia und Wolfgang waren vor diesem Foto schon abgereist.

Samstag nach dem Frühstück hielten wir unsere Hauptversammlung ab bei schönstem Ambiente.



Nach der Sitzung spazierten wir durch den Kurpark, vorbei an einer Saline. Sie besteht aus gestapeltem Stroh, über das Solewasser träufelt. Die Verdampfung erzeugt eine salzhaltige Luft in deren Umgebung, was zur Atemwegskur eingesetzt wird.



Danach gönnten wir uns ein Solebad mit Sauna.

Dem Solebad schließt sich ein kleines Restaurant an, in dem wir einen Imbiss einnahmen.

Auf dem Rückweg durch den Kurpark ging es an einem Summstein vorbei.



In die Aushöhlung wird das Gesicht reingehalten und man gibt dann einen Summton von sich. Ab einer bestimmten Lautstärke erzeugt die Resonanz eine wohlige Vibration, die sich im ganzen Körper ausbreitet.

Einen großen Dank an Lydia für das wunderbar organisierte Wochenende.

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

22.08. – 24.08.2025: Radeln in Hameln;
organisiert von Christiane Göldner

17.10. – 19.10. 2025: Wochenendtreffen, Ort wird noch gesucht;
organisiert von Lydia Maus

23.01. – 25.01.2026: Neujahrstreffen in Dresden;
organisiert von Gerlind Maul

13.03. – 15.03.2026 Wochenendtreffen mit Hauptversammlung
in Bad Salzdetfurth;
organisiert von Lydia Maus

Besuche aus anderen Landesverbänden sind bei uns herzlich
willkommen!



Landesverband Nordrhein-Westfalen

Vortrag „Diebstahlschutz – Taschendiebstahl Wie schützen sich Kleinwüchsige?“ 15. März 2025 im Ardey Hotel Witten



Sabine Wachenfeld

Am Samstag, 15. März 2025, trafen wir uns im Ardey Hotel Witten für einen Vortrag der Polizei zum Thema „Mit Kleinwuchs sicher im Alltag leben/Schutz vor Taschendiebstahl“ und zur anschließenden Jahreshauptversammlung. Zunächst gab es Kaffee, Tee und eine Kuchenauswahl vom Buffet.

Um 15 Uhr begrüßte Christel Meuter Herrn Grüneich von der Polizei Bochum (zuständig für Bochum, Herne und Witten), der den Vortrag

hielt und uns vermitteln sollte, wie wir vermeiden können, Opfer zu werden.



von links nach rechts: Lisa, Kerstin, Herr Grüneich, Sabine, Horst, Verena, Christel

Nachdem Herr Grüneich etwas zu seiner Person und seinen Aufgaben erzählt hatte, kamen gleich nach seinen einleitenden Worten bereits konkrete Fragen zum Thema Einbruchschutz auf.

Hier gab es Hinweise, welche Möglichkeiten der Sicherung es bei Fenstern und Türen gibt. Insbesondere, welche nachträglichen Installationen einen sinnvollen Schutz bieten, um Einbrechern es so schwer wie möglich zu machen.

Herr Grüneich wies darauf hin, dass es keinen 100%igen Schutz gebe, aber Wege, um einen Einbruch ggf. zu verhindern. Hierbei machte er deutlich, dass ein Einbrecher sich eher von einem Einbruchsversuch abschrecken lässt, je länger er dafür benötigt, um eine Barriere zu überwinden. Es gilt also, es den Bösewichten so schwer wie möglich zu machen.



von links nach rechts: Ümran, Horst, Uwe

Geschlossene Fenster, die mit Sicherheitsmerkmalen ausgestattet sind (z. B. Zapfen im Rahmen) und ein Rollladen lassen sich nicht so schnell überwinden, wie ein Fenster „auf Kipp“ und ohne Rollladen. Bei abschließbaren Fenstern sollte man den Schlüssel nicht im Schloss stecken lassen. Des Weiteren könnte man – bei

Mietobjekten, nach Absprache mit dem Vermieter – Sicherheitsriegel und -schlösser nachrüsten.

Eine zusätzliche Installation von Kameras kann ebenfalls der Abschreckung dienen, dabei sind jedoch einige datenschutzrechtliche Bestimmungen zu beachten, insbesondere die Aufnahmen im öffentlichen Raum außerhalb des Privatgeländes.

Bei Abwesenheiten besteht für den inneren Wohnbereich die Möglichkeit, Geräte zu installieren, die den laufenden Fernsehbildschirm imitieren und mittels Zeitschaltuhr Lampen bei Einsetzen der Dämmerung einschalten, so dass der Eindruck entsteht, es sei jemand im Haus. Dies könnte auch der Abschreckung dienen.



von links nach rechts: Karin, Udo, Kerstin, Herr Grüneich, Manuela

Dann kamen wir zum eigentlichen Thema:

Wir bekamen wertvolle Tipps und Hinweise, wie wir uns vor Taschendiebstahl schützen können.

Wichtig sei es im Allgemeinen, darauf zu achten, dass Taschen und Rucksäcke stets verschlossen sind, und die wichtigen Dinge wie Geld und Papiere nicht in der äußeren Tasche zu platzieren. Damit ist schon mal verhindert, dass jemand in die Tasche greifen kann. Auch hier gilt, je schwerer der Zugriff, umso eher bleibt es beim Versuch des Diebstahls.

Taschen und Rucksäcke sollten sicher am Körper getragen werden oder so an den Hilfsmitteln befestigt sein, dass sie nicht einfach im Vorbeigehen mitgenommen werden können. Bei Rucksäcken empfahl er, wenn möglich diese vor dem Körper zu tragen anstatt auf dem Rücken.



von links nach rechts: Lisa, Udo, Kerstin, Herr Grüneich

Empfehlenswert sei auch, Taschen unter Mantel oder Jacke zu tragen, so erschwert man ebenfalls den Fremdzugriff. Auch das Nutzen von schnittfesten Taschen, die es inzwischen gibt, ist sehr sinnvoll. Zum Schutz vor Auslesen von Bank- und Kreditkarten gibt es besonders ausgestattete Portemonnaies und Fächer in Hand-, Bauch- und Reisetaschen, Rucksäcken.

Ein weiterer guter Tipp ist, dass Papiere wie Ausweise, Führerschein, Bankkarte etc. nicht zusammen in der Geldbörse stecken. Oftmals haben die Täter es lediglich auf Bargeld abgesehen und bei Diebstahl der Geldbörse/Brieftasche sei dann zwar das Bargeld weg, jedoch nicht die wichtigen Papiere. Damit entfällt ggf. eine mühselige und kosten- sowie zeitintensive Neubeschaffung der persönlichen Unterlagen. Dass der PIN-Code nicht zusammen mit der Bankkarte aufbewahrt werden sollte, verstehe sich von selbst. Allerdings komme es doch häufiger vor, dass es eben nicht so gehandhabt wird und es somit den Tätern leichtgemacht werde, das Bankkonto zu plündern.

Zum Thema „Enkeltrick“ und dubiose Handy-Anrufe von angeblichen Polizisten wies Herr Grüneich nochmal ausdrücklich darauf hin, sehr aufmerksam zu sein. Die Polizei verlange niemals die Herausgabe von Schmuck, Münzsammlungen oder Bargeld „zur sicheren Aufbewahrung“, wie es am Telefon oftmals von den Betrügern gesagt wird. Die besonders dramatische und dringliche Darstellung der Anrufer, die sich als Enkel oder andere nahestehende Verwandte ausgeben, kann sehr überzeugend sein. Daher ist es wichtig, besondere Vorsicht walten zu lassen.

Für Betroffene von Diebstahl, Einbruch oder Betrug gebe es neben der Hilfe der Polizei den „Weißen Ring“ für Opfer.



Die Rufnummer des **Bundesweiten Opfer-Telefons** lautet: **116 006**. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich an die **Onlineberatung des Weißen Ring** zu wenden: **www.weisser-ring.de**

Dann war auch schon die vorgesehene Stunde vorbei und Herr Grüneich wies unter anderem auf die mitgebrachten Informationsbrochüren der polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (Herausgeber) hin:

1. Einbruchschutz – Sicher wohnen
2. Senioren – Im Alter sicher Leben

Weitere Informationen finden sich auf der Homepage unter www.polizei-beratung.de



von links nach rechts: Christel, Manuela, Verena, Beate, Karin

Sodann begann unsere diesjährige Jahreshauptversammlung.

Die verschiedenen Tagesordnungspunkte wurden zügig abgearbeitet. Zuletzt gab es noch Hinweise zum diesjährigen Bundeskongress und zu unserem Jubiläumstreffen „55 Jahre VKM NRW“, welches vom 05.09.2025 bis 07.09.2025 in Soest stattfindet.

Um 18 Uhr erwartete uns ein leckeres Essen vom Büffet. Zur Auswahl standen 3 unterschiedliche Gerichte, so dass für jeden etwas dabei war.

Gemütlich bei Speis und Trank haben wir gemeinsam noch einen schönen Abend verbracht.

Fotos: Udo Thomaschewski
Hans-Peter Wellmann



Besuch des Planetariums Bochum mit anschließendem Besuch der Pizzeria Caramelo



Sabine Wachenfeld

Am Samstag, 17. Mai 2025, stand ein Besuch des Zeiss Planetariums in Bochum an. Die Treffzeit war 15 Uhr und ab 16:30 Uhr begann dann die 60-minütige Show „Planeten – Expedition ins Sonnensystem“ in dem Kuppelsaal des Planetariums.

Das Planetarium ist barrierefrei gestaltet und es gibt Platz für Besucherinnen und Besucher mit Rollstuhl.

Nach und nach trudelten alle ein und wir begrüßten den lieben Jajou, der sich uns allen als Interessent vorstellte.

Zu Beginn gab es einige Hinweise des Planetarium-Personals für das Verhalten während der Show. Unter anderem wurde uns mitgeteilt, dass für dieses Showerlebnis eine gewisse Dunkelheit im Raum

vonnöten sei, nur eine spärliche Notbeleuchtung die Wege markiere und deshalb besondere Vorsicht geboten sei. Das bedeutete auch, man könne zwar jederzeit den Raum während der laufenden Show verlassen, eine Rückkehr in den Saal sei dann jedoch nicht wieder möglich, um „Lichtverschmutzung“ und Unruhe zu vermeiden.

Für Rolli-FahrerInnen wurden Nackenhörnchen zur Verfügung gestellt, die anderen klappten die Rücklehnen der Sitze nach hinten und nun schauten alle erwartungsvoll in die Kuppel.

Die Show begann mit der Projektion des aktuellen Sternenhimmels, wie er sich über unserem Gebiet zeigt. Es sah aus, als schaue man tatsächlich in den Himmel, so klar und deutlich, wie man es in natura kaum sehen kann.

Mittels eines Pointers wurden vom Personal verschiedene markante Sterne und Sternbilder, wie z. B. der große Wagen, der Polarstern oder die Sternkreiszeichen, aufgezeigt und ein paar Informationen dazu nähergebracht. Auch die Milchstraße war hier sehr schön anzuschauen.

Sodann begann die eigentliche Show und wir bestaunten die Planeten und deren Monde unseres Sonnensystems.

Phantastische farbige Bilder des Universums, der einzelnen Planeten und Monde wurden dargeboten. Ein Sprecher gab entsprechende Fakten mit vielen Daten und Vergleichsgrößen preis und im Hintergrund lief dezente und stimmungsvolle Musik, während wir diese ungewöhnliche Aussicht auf Pluto, Venus, Mars oder Saturn oder den Eismond bestaunten.



Die Stunde war schnell vorbei und wir verließen beeindruckt den Kuppelsaal.

Fazit: Das Planetarium ist mindestens einen Besuch wert.

Dem Planetarium-Personal hat Ümran einen Vorschlag zur Verbesserung der Barrierefreiheit für auf den Rollstuhl angewiesene Besucherinnen und Besucher unterbreitet. Sie zeigten sich dankbar für diese Hinweise und wollten die Anregungen weitergeben.

Vor dem Planetarium wurde noch ein Gruppenfoto geschossen, bevor wir uns auf den Weg zur ca. 400 m entfernt gelegenen Pizzeria Caramelo machten.



von links nach rechts: Jajou, Marco, Brigitte, Uwe, Christel, Frank, Karin, Anja, Verena, Sabine und Ümran

Foto: Frank Kliche

Im Restaurant angekommen, haben wir zunächst Getränke bestellt und hatten die Qual der Wahl, aus der dargebotenen Speisevielfalt

das Richtige auszuwählen. Sogar Sonderwünsche wurden berücksichtigt. In der Zwischenzeit gesellte sich Manu noch zu uns, da sie nicht mit im Planetarium war.

So haben wir dann gesellig geschmaust und das am Nachmittag Erlebte Revue passieren lassen, bevor wir uns auf den Heimweg machten.

Ein schöner Tag ging zu Ende.



**Minigolf am Südpark Düsseldorf
mit anschließendem Restaurant-Besuch
Samstag, 9. August 2025**



Sabine Wachenfeld

Zwischen Düssel und Rhein wurde in Düsseldorf, In den Großen Banden 58, ein hübscher Park erschaffen (Südpark), der zu vielerlei Freizeitaktivitäten einlädt. Es gibt im Südpark neben der barrierefreien Minigolf-Anlage unter anderem einen Kinderspielplatz, Tischtennisplatte, Spazierwege mit Bänken, die zum Verweilen einladen, bis hin zu einem nahegelegenen Bauernhof, wo man sich Tiere der Landwirtschaft anschauen kann.

Bei bestem Sommerwetter fanden wir uns gegen 14:30 Uhr im Café Südpark ein, einem integrativ geführten Betrieb, und erfrischten uns zunächst.

Insgesamt hatten sich 13 Personen für dieses Treffen angemeldet: Angelika, Anja, Hanja, Horst, Josy, Kerstin, Nils, Sandra, Thomas, Ümran, Uwe, Verena und ich (Sabine).

An dem Minigolf-Turnier nahmen dann neun von uns aktiv teil. Somit bildeten wir drei 3er-Gruppen: Angelika, Josy und Nils bildeten ein Team, Verena, Horst und Uwe waren Gruppe 2 und Anja, Hanja und Sabine die dritte Gruppe.

Es ging dann zur Minigolf-Anlage, welche sich direkt an das Café anschließt.

Der nette Mitarbeiter der Minigolf-Anlage wies darauf hin, dass wir trotz des Betretungsverbots der Bahnen an den Startpunkten die Bahnen ausnahmsweise betreten dürften. Zudem machte er darauf aufmerksam, dass es eine Sonnencreme-Station gebe, wo wir uns bei Bedarf hätten eincremen können.

Nachdem wir die Punktekarten, Bälle und Schläger bekommen hatten, starteten wir ein paar Minuten nach 15 Uhr mit Bahn 1.

Der Ehrgeiz packte uns natürlich, denn es gab ja tolle Preise zu gewinnen. Für den ersten Platz war ein Abendessen und ein Getränk beim anschließenden Besuch im Restaurant ausgeschrieben, für den zweiten Platz ein Abendessen und für den dritten Platz ein Getränk.

Und die Chance, auf einen der vordersten Plätze zu kommen, war hoch, denn unser „Minigolf-Ass“ Marco war diesmal nicht mit am Start.



Die 18 Bahnen lagen zum Teil unter schattenspendenden Bäumen, es gab genügend Sitzgelegenheiten auf dem Minigolf-Gelände und an vielen Stellen standen Sonnenschirme. Für Rollstühle und Rollatoren ist genügend Platz um die Bahnen herum angelegt, so dass die Bälle auch von allen Seiten erreicht und gespielt werden können.

Obwohl die Minigolf-Anlage an diesem sonnigen Nachmittag sehr gut besucht war, hatten wir an den einzelnen Bahnen relativ kurze Wartezeiten. Auf diese Weise konnte man schon mal spicken, wie der Ball wohl am besten angespielt werden sollte, damit so wenig Schläge wie möglich zum Ziel führen.

Wir hatten sehr viel Freude, sei es über die Trefferquote oder auch die Suche nach verschlagenen Bällen in den Blumenrabatten bis hin zu netten kurzweiligen Gesprächen mit anderen Besucherinnen und Besuchern der Anlage. Ümran hat zugeschaut und uns fleißig angefeuert.

Die Spannung stieg, als es nach der etwa 1,5-stündigen Spielzeit an die Auswertung ging. Hier die Ergebnisse:

Platz 1: Hanja mit 50 Punkten,

Platz 2: Verena und Nils mit jeweils 53 Punkten und

Platz 3: Sabine mit 55 Punkten.

Die Punkte sind die Anzahl der Abschlüsse, die man bis zur Versenkung des Balls benötigt. Wer die wenigsten Schläge (Punkte) gebraucht hat, hat gewonnen.

Zurück im Café trafen wir wieder auf Sandra, die dort auf uns gewartet hatte. Kerstin und Thomas waren auf kurzer Stippvisite und sind in der Zwischenzeit bereits abgereist. Angelika konnte ebenfalls nicht am Abendessen teilnehmen und machte sich auf den Weg zum Bahnhof.

So begaben wir uns zu zehnt in das ca. 500 m entfernt liegende Restaurant Stoffeln in der Kleingartenanlage, welches ebenfalls sehr gut besucht war.

Wir nahmen an einem Tisch im Biergarten unter großen Sonnenschirmen Platz und löschten zunächst unseren Durst.

Nachdem wir unsere Bestellung aufgegeben hatten, dauerte es ca. eine halbe Stunde, bis wir das Essen serviert bekamen. Frisch gestärkt und mit schönen Gesprächen ließen wir diesen herrlichen Sommertag ausklingen. Gegen 21 Uhr verließen wir gemeinsam den Biergarten und verabschiedeten uns voneinander.

Kontaktdaten für Interessierte:

Minigolf am Südpark
In den großen Banden 58
40225 Düsseldorf
www.wfaa.de



Jahresprogramm 2025



Christel Meuter

- | | |
|---------------------|--|
| 05.09. – 07.09.2025 | Jubiläumswochenende „55 Jahre VKM NRW“
in Soest |
| 17.09. – 20.09.2025 | Reha-Messe in Düsseldorf |
| 25.10.2025 | Fotoseminar in Recklinghausen
mit Anna Spindelndreier
„Die Welt aus unserer Perspektive“ |
| 29.11.2025 | Weihnachtsfeier in Witten |
| 14.03.2026 | Jahreshauptversammlung mit Wahlen |
| April 2026 | Aquazoo in Düsseldorf |

Änderungen sind vorbehalten. Bitte schaut auf unsere Homepage.

Jeden letzten Sonntag im Monat findet unser **Onlinestammtisch** statt. Auf unserer Seite VKM – NRW findet Ihr einen Hinweis, wie Ihr Euch einwählen könnt.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.



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

Landesverband Rheinhessen-Saar

**Frühjahrestreffen mit Mitgliederversammlung
vom 08.03. bis 09.03.2025 in Bad Neuenahr-Ahrweiler**



Harald Berndt

Am Samstag war Anreise zum inklusiven „Bethel Hotel zum Weinberg“, das komplett barrierefrei gestaltet ist. Um 10 Uhr starteten wir pünktlich mit der Mitgliederversammlung, die schnell durchgezogen wurde. Mittags gab es belegte Brötchen und Suppe, um dann gestärkt zum Regierungsbunker zu fahren.



Gruppenbild vor dem Hotel

Besuch im Regierungsbunker – Zwischen Kaltem Krieg und heißem Wiederaufbau

Am Nachmittag wagten wir einen Abstieg in die Tiefen der deutschen Geschichte – genauer gesagt, in den ehemaligen Regierungsbunker bei Bad Neuenahr-Ahrweiler. Ein Ort, der einst für das Überleben der Regierung gedacht war, falls der Kalte Krieg heiß geworden wäre. Spoiler: Er wurde es nicht, und die Politiker mussten sich nie auf Dosenravioli und Neonlicht verlassen. Zum Glück – der Bunker erinnert eher an ein besonders deprimierendes IKEA-Outlet der 60er.



Gruppenbild vor dem Bunker

Der Bunker selbst – offiziell „Ausweichsitz der Verfassungsorgane der Bundesrepublik Deutschland“ – liegt gut versteckt im Ahrtal, tief unter dem Weinberg. Rund 17 Kilometer Tunnelanlage (ein ehemaliger Eisenbahntunnel, der nie in Betrieb genommen wurde), in denen im Ernstfall über 3.000 Menschen Platz finden sollten. Regierung, Minister, Krisenstab – alle schön eingegraben. Nur das Wetter war unten sicher immer gleich: 20 Grad, keine Fenster, kein WLAN. Und wenn man dachte, es geht nicht trostloser, wurde man in den Friseurraum geführt. Ja, der hatte sogar einen Dienstplan.



Bunker Kommunikationszentrale





Bunker Fernsehstudio



Bunker Friseursalon



Bunker Zahnarzt

Draußen hingegen: echtes Krisengebiet. Die Spuren der Hochwasserkatastrophe von 2021 sind noch deutlich sichtbar. Während der Bunker schon seit Jahren Museumsstatus genießt, sieht man in der Stadt, dass der Wiederaufbau ... sagen wir mal, *ausgedehnte kreative Pausen* einlegt. Manche Häuser stehen da wie Zeugen Jehovas: Sie klopfen nicht mehr, sie *warten* nur.

Nach dem ca. zweistündigen Besuch fuhren wir in die anliegenden Weinberge und ließen es uns bei den ersten warmen Sonnenstrahlen und einem Gläschen Wein gut gehen.



Justin und Max



Edith, Lisa, Anna

Da das Hotel noch keine Gastronomie anbot, besuchten wir abends eine Braustube, die echt urig war. Einige der Herren machten ein „Biertasting“, um sich anschließend auch der richtigen Sorte widmen zu können. Im Anschluss daran ließen wir den Abend in der hoteleigenen Weinstube ausklingen.



Biertasting Rainer

Gruppenbild im Restaurant



Fazit: Der Regierungsbunker war beeindruckend – aber der eigentliche Nervenkitzel wartet draußen auf den Straßen von Ahrweiler. Wer braucht schon Apokalypse-Simulation, wenn man deutschen Wiederaufbau live erleben kann?

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück machten wir uns auf die Heimreise und waren immer noch beeindruckt von dem Besuch des Bunkers und wieviel in der Stadt immer wiederaufgebaut werden muss.

Weitere Informationen zum Bunker findet Ihr unter:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Regierungsbunker_\(Deutschland\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Regierungsbunker_(Deutschland))

<https://www.regbu.de/>



Ankündigung der nächsten Treffen



Sandra Berndt

November 2025

- 22.11.2025 Wir bereiten uns auf die Adventszeit vor:
Treffen im Westerwald mit weihnachtlichen
Bastelarbeiten
- 29.11.2025 Traditioneller Besuch des Weihnachtsmarktes
in Butzbach mit anschließender Einkehr

Dezember 2025

- 21.12.2025 Online-Weihnachtsfeier mit Spiel und Spaß

Februar 2026

27.02. – 01.03.2026 Frühjahrstreffen und Mitgliederversammlung
mit Neuwahlen
zusammen mit dem Landesverband Baden-
Württemberg im Raum Heidelberg/Mannheim

Sommer 2026

Tanzkurs mit Shirley's Tanzart Mobil

Herbst 2026

Fahrsicherheitstraining

Herzliche Grüße und bis bald!
Eure

Sandra Berndt

Landesleiterin Rhein-Hessen-Saar



Blick ins europäische Ausland

Österreichisches Gericht stärkt Rechte von Menschen mit Assistenzhunden

Wien (kobinet) Ein österreichisches Gericht hat einem Bericht des Online-Nachrichtendienst BIZEPS zufolge vor kurzem entschieden, dass ein Hotel einer Frau mit Assistenzhund den Zutritt nicht verweigern darf. Mit Unterstützung des Klagsverbands konnte eine behinderte Frau, die auf einen Assistenzhund angewiesen ist, vor Gericht erfolgreich klagen. Eine Frau wollte mit ihrem Assistenzhund einen Gesundheitsurlaub buchen, wurde jedoch von mehreren Hotels abgelehnt. Diese beriefen sich auf allgemeine Regeln, wonach Tiere etwa Restaurants oder Wellnessbereiche nicht betreten dürfen. Das Gericht stellte klar: Solche Vorschriften dürfen Menschen mit Assistenzhunden nicht benachteiligen.

Die Klägerin empfand die Ablehnung als demütigend und erhielt 800 Euro Schadenersatz. Das rechtskräftige Urteil gilt laut österreichischem Klagsverband als richtungsweisend. Rund 560 Menschen in Österreich sind derzeit auf einen Assistenzhund angewiesen. Jährlich werden etwa 60 bis 65 Hunde neu ausgebildet. „Mit dem Urteil wird klargestellt, dass Assistenzhunde ihre Halter:innen überall hinbegleiten dürfen, denn sie sind für eine selbständige Lebensführung auf diese Unterstützung angewiesen. Allgemeine Haustierverbote dürfen nicht für Assistenzhunde gelten. Assistenzhunde dürfen auch in das Restaurant oder einen Wellnessbereich eines Hotels. Das Urteil entkräftet auch das häufige Argument, dass es hier hygienische Bedenken gibt“, wird Lisa Schrammel, Juristin des Klagsverbands, im BIZEPS-Bericht zitiert.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Ottmar Miles-Paul, 17.04.2025
<https://kobinet-nachrichten.org/2025/04/17/oesterrisches-gericht-staerkt-rechte-von-menschen-mit-assistenzhunden/>



Gebt den Österreichern das Geld für den barrierefreien Umbau von Bahnhöfen

Berlin/Wien (kobinet) Zwei Meldungen, die nicht gegensätzlicher sein könnten, machten letzte Woche die Runde, die die behindertenpolitisch engagierten Ottmar Miles-Paul aus Deutschland und Martin Ladstätter aus Wien zu einem zwar nicht ganz ernstgemeinten, aber doch interessanten Vorschlag inspiriert haben. Am 30. Juli 2025 berichtete der österreichische Online-Nachrichtendienst BIZEPS darüber, dass in Österreich 13 Prozent der geplanten Mittel für den barrierefreien Umbau von Bahnstationen gestrichen werden sollen. Fast zur gleichen Zeit hatte eine Correctiv-Recherche zutage gebracht, dass von den 2019 zur Verfügung gestellten Mitteln für den barrierefreien Umbau von Bahnhöfen in Deutschland in Höhe von 600 Millionen Euro bisher nur 84 Millionen ausgegeben wurden. Was liegt da näher, so Martin Ladstätter und Ottmar Miles-Paul, als das in Deutschland nicht ausgegebene Geld von 516 Millionen Euro den Österreicher*innen zu geben. Dafür könnten dann behinderte Menschen aus Deutschland vielleicht in Österreich Urlaub machen, hoffentlich dann mit barrierefreien Bahnstationen.

Die beiden Berichte hätten nicht deutlicher machen können, welche Unterschiede zwischen Deutschland und Österreich in Sachen barrierefreier Umbau von Bahnhöfen besteht. In Deutschland könnte man, will aber nicht. In Österreich will man, kann aber aufgrund der Kürzungen nicht. Ob der Vorschlag der beiden behindertenpolitisch Aktiven aufgegriffen wird, erscheint derzeit allerdings recht zweifelhaft, bei der schwerfälligen Verwaltung des Bundesverkehrsministeriums und der Deutschen Bahn. Die Regierung bekomme derzeit nicht einmal geregelt, sich auf einen ohnehin schon sehr geschwächten Entwurf für die Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes zu einigen. Vor knapp einem Monat von der Bundesarbeits- und Sozialministerin angekündigt, hängt der Entwurf wohl immer noch in der Blockade des



Wirtschafts- und Innenministeriums. Der für den 6. August anvisierte Kabinettsbeschluss fällt also wohl ins Wasser. Wie derzeit so manche Urlaubsreisen, aufgrund des Wetters, aber auch aufgrund von Bahnhöfen, die nicht barrierefrei sind. Vielleicht kommt demnächst ja auch der Vorschlag, dass die deutsche Bundesregierung die Reform des Behindertengleichstellungsgesetzes für mehr Barrierefreiheit an die österreichische Regierung outsourcen könne. Diese hat schon vor vielen Jahren eine Reihe entsprechender Regelungen für mehr Barrierefreiheit verabschiedet.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Hartmut Smikac, 05.08.2025
<https://kobinet-nachrichten.org/2025/08/05/gebt-den-oesterreichern-das-geld-fuer-den-barrierefreien-umbau-von-bahnhoeefen/>

Interessantes aus den Medien

Austausch im Ratssaal zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Unter dem Motto „Recklinghausen barrierefrei“ fand anlässlich des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung unlängst eine Veranstaltung ...

... der Ratskommission für Menschen mit Behinderung im Ratssaal des Rathauses statt. Ziel war es, Barrieren abzubauen und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderung zu stärken.

Vertreter*innen von Behinderten- und Wohlfahrtsorganisationen, Betroffene, Bürger*innen sowie Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung kamen zusammen, um gemeinsam ein deutliches Zeichen für Inklusion zu setzen. Ein zentrales Element war die Couchrunde, in der sich Akteur*innen aus der Behindertencommunity über Herausforderungen und Erfahrungen austauschten. Besonders bewegend waren die Beiträge von Aphasiker*innen, die eindrücklich schilderten, wie sie das Sprechen nach ihrer Erkrankung völlig neu erlernen mussten – ein Appell gegen Vorurteile und für mehr Verständnis.

Das abwechslungsreiche Programm verband Information und Kreativität. Sängerin Stella Scholaya begleitete die Veranstaltung musikalisch und sorgte für nachdenkliche und berührende Momente. Eine Sitzyoga-Einheit mit Andrea Lehmann lud zur aktiven Teilnahme ein und setzte einen gesundheitlichen Impuls. Durch das Programm führte Moderatorin Nicole Müntjes. In ihren Grußworten betonten Marita Bergmaier, stellvertretende Bürgermeisterin, und Katharina Minkhofer, Vorsitzende der Ratskommission, die Bedeutung von Inklusion als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Auch Barbara Ehnert,



Referentin für Behindertenangelegenheiten, ermutigte die Teilnehmenden, auf bestehende Barrieren aufmerksam zu machen.

Die Stadt Recklinghausen versteht die gelungene Veranstaltung als klares Bekenntnis zu einer inklusiven Gesellschaft und wird sich weiterhin aktiv für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung einsetzen.



Pressestelle
Stadt Recklinghausen, Rathaus, Raum 214
Rathausplatz ¾, 45657 Recklinghausen
Tel.: 02361/50-13 57
E-Mail: presse@recklinghausen.de
Internet: www.recklinghausen.de

Quelle der Stadt Recklinghausen, 12.05.2025

Inklusion

»Es geht auch um Würde«

Für Wolfgang Schäuble wurde einst eine Schublade aus dem Bonner Kabinetttisch gesägt, damit sein Rollstuhl Platz hatte. Nun ist die Grüne Simone Fischer die erste kleinwüchsige Person im Bundestag und stößt auf Hindernisse.



Eine gute Woche nach der Bundestagswahl, es ist ein windiger Märztag in Berlin, sucht die Abgeordnete Simone Fischer im Regierungsviertel einen Ständer für ihr Fahrrad. Es ist eine Spezialanfertigung aus England, abgestimmt auf ihre Körpergröße. Doch direkt vor dem Jakob-Kaiser-Haus des Bundestags, wo Fischer jetzt hinwill, sind alle Ständer belegt. Sie parkt schließlich 50 Meter weit weg.

Für andere wäre das nichts, für Fischer aber ist es ein Hindernis. Sie braucht zu Fuß eine ganze Weile, bis sie endlich am Eingang angekommen ist. »Am liebsten«, sagt sie, »würde ich das Rad mit hineinnehmen.«

Die 45-Jährige hat mit exakt fünf Stimmen Vorsprung das Direktmandat in Cem Özdemirs altem Wahlkreis Stuttgart I gewonnen. Die Grüne hat sich ein Berufsleben lang für Teilhabe eingesetzt, war zuletzt Landesbehindertenbeauftragte in Baden-Württemberg, wo sie die »Initiative Inklusive Katastrophenvorsorge« mit initiiert hat. Seit einigen Wochen ist sie nun Sprecherin ihrer Fraktion für Pflegepolitik – und die erste kleinwüchsige Abgeordnete im Bundestag.

Das ist nicht nur für Fischer ein Neuanfang – sondern auch eine Herausforderung für die Verwaltung des Parlaments, die einiges unternehmen muss, damit Simone Fischer ihr Mandat barrierefrei ausüben kann. An ihrem Beispiel wird sich zeigen, wie ernst es das Parlament mit der Inklusion meint.

Mit Wolfgang Schäuble, der nach einem Attentat 1990 querschnittsgelähmt war, gewöhnte sich die deutsche Öffentlichkeit daran, dass man auch aus einem Rollstuhl heraus Spitzenpolitik betreiben kann. »Kann ein Behinderter die Mehrheitsfraktion im Bundestag anführen?«, hatte der SPIEGEL noch skeptisch in einer Titelgeschichte gefragt. Ja, ein behinderter Mensch konnte das und noch viel mehr.

Natürlich habe es damals in Bonn keine rollstuhlgerechten Toiletten gegeben, sagte Schäuble später einmal. Das sei »mit deutscher Perfektion« nachgeholt worden. Aber zunächst sägte man für den damaligen Innenminister, der gut sechs Wochen nach dem Attentat wieder am Arbeitsplatz erschien, kurzerhand eine Schublade aus dem Kabinettstisch, damit sein Rollstuhl darunter passte.

So hemdsärmelig ist man heute nicht mehr. Seit 2016 gibt es das Bundesteilhabegesetz. Seitdem existieren Rechtsansprüche, die Menschen mit Behinderungen am Arbeitsplatz durchsetzen können – dafür müssen sie aber auch Anträge schreiben und auf deren Bearbeitung warten. Auch im Bundestag. Und jede Person hat andere Bedürfnisse.

In der vergangenen Legislatur kam etwa die SPD-Politikerin Heike Heubach ins Parlament: Sie war die erste Gehörlose. Im Plenum braucht sie Gebärdendolmetscher, in ihrem Büro wurde die schrille Klingel, die zu namentlichen Abstimmungen ruft, durch ein Lichtsignal ersetzt.

Gleich in den ersten Tagen, erzählt Simone Fischer, sei die Bundestagsverwaltung auf sie zugekommen, um in einem Rundgang all die Stellen zu identifizieren, an denen etwas geändert werden müsste. Zusammen liefen sie die Wege im Bundestag ab.

Die Stufen im Plenarsaal? Zum Glück niedrig genug.

Das Rednerpult? Kein Problem, es fährt tief genug hinunter.

Für ihren Platz im Saal beschlossen sie die Sonderanfertigung eines Stuhls mit einer weniger tiefen Sitzfläche. Bis der da ist, musste erst einmal ein Hocker her, auf dem die Abgeordnete ihre Füße abstellen kann.

Wenn man sich mit Fischer zusammen durch den Bundestag bewegt, ist sofort offensichtlich, was sie braucht. Die Verwaltung stellte fest, dass Fischer ein Büro benötigt, das nah genug am Plenarsaal liegt, damit sie bei namentlichen Abstimmungen schnell genug hinkommt. Die Parlamentsmitarbeiter bemerkten, dass die Anwesenheitslisten für Fischer zu hoch ausliegen. Dass es zwar etwa 180 Behindertentoiletten in den Bundestagsgebäuden gibt, die aber nicht für sie



geeignet sind: Sie sind besonders hoch, damit sie für Rollstuhlfahrer passen. Fischer bräuchte extra niedrige.

Was heißt schon »barrierefrei«, wenn die Barrierefreiheit des einen ein extra Hindernis für den anderen darstellt? Simone Fischer kommt an kaum einen Wasserhahn, weil die im Bundestag tief in voluminöse Waschtische eingebaut sind. Die Lösung sollte kein Umbau sein: Man würde einfach in möglichst vielen Waschräumen Hocker für sie deponieren, versprach die Bundestagsverwaltung.

Das Wichtigste ist Fischer aber: Sie würde gern ihr Rad mit ins Gebäude nehmen. Nicht weil sie damit auf den Gängen herumfahren will, sondern weil sie Dinge damit transportieren kann. Denn wenn sie draußen ihr Rad anschließt, kann sie die beiden Fahrradtaschen nicht allein hineintragen. Sie solle deswegen, riet man ihr, der Bundestagspräsidentin schreiben und um eine Genehmigung bitten.

Ihr ganzes Leben lang hat Simone Fischer die Erfahrung gemacht, irgendwo die erste kleinwüchsige Person zu sein. Sie und ihr Partner tragen, wenn sie abends ausgehen, immer einen Klapphocker im Rucksack. Im Stuttgarter Rathaus hängten sie für Fischer den Handtuchspender niedriger. Schon in der Realschule habe die Rektorin dafür gesorgt, dass das Klassenzimmer ihres großen Bruders in der Nähe lag, damit er ihr helfen konnte.

Es waren Jahre, in denen Fischer lernte, damit umzugehen, dass sie überall eine Ausnahme ist. Sie lernte auch, dass zu ihrem Leben die Blicke der anderen gehören. Leute, die immer schauen. Und manche Bemerkung. »Bei jedem Wechsel, jeder neuen Klasse, der neuen Schule, einem neuen Büro, habe ich trainiert, mit dem vermeintlichen Anderssein umzugehen.«

Kleinwüchsigkeit, sagt Fischer, rufe nach wie vor besondere Reaktionen hervor – auch Spott. »Manchmal beginnen Leute zu lachen, verhalten sich bizarr.« Reflexhaft und auf eine Art, wie es Rollstuhlfahrern kaum passiert.

Wenn Kinder fragten: »Warum bist du so klein?«, bleibe sie manchmal stehen und spreche mit ihnen, erzählt Fischer. Bis die verstanden haben, dass kleiner zu sein nur eine der möglichen Arten ist, wie Menschen sich voneinander unterscheiden.

»Ich bin die erste und einzige kleinwüchsige Person in meiner Familie«, sagt Fischer. Die lebte in einem 300-Seelen-Dorf bei Buchen im Odenwald. In den Achtzigerjahren mussten ihre Eltern entscheiden, auf welche Schule dieses kleine Mädchen gehen sollte, das schneller lernte, als es lief. Doch es gab kein Gesetz, das ihnen eine freie Wahl garantierte. Keinen Anspruch, den sie hätten durchsetzen können.

Sicher war nur: Ihre Eltern wollten nicht, dass sie auf eine weit entfernte Sonderschule musste, sie sollte auf die normale Grundschule, auf die auch schon der große Bruder ging. Es habe damals, sagt Fischer, den ganzen Einsatz der Eltern gebraucht – und einen Schullektor, der sagte: »Wir machen das.«

Heute glaubt sie, dass dies die entscheidende Weiche war, die ihren weiteren Lebensweg erst möglich gemacht hat: das Abitur, das Studium der Verwaltungswissenschaft, ihre Arbeit in Baden-Württemberg und jetzt das Bundestagsmandat im ersten Anlauf. »Ich säße sonst nicht hier.«

Es war, denkt sie oft, auch Glück. Doch Menschen mit Behinderungen, sagt sie, sollten auf Glück nicht angewiesen sein. Und in Sachen Inklusion, so sieht sie es, war diese Gesellschaft schon weiter.



In ihrer Lebenszeit sei es lange aufwärtsgegangen mit den Belangen behinderter Menschen, auch was den politischen Willen betraf. Die Politik wollte die Separierung in Förder- und Sonderschulen beenden. Dann kam das Bundesteilhabegesetz, das die Inklusion behinderter Menschen in allen Lebensbereichen fördern sollte. Hinter diesen Standard, so hoffte Fischer, würde die Gesellschaft nicht mehr zurückfallen.

Doch dieser vermeintliche gesellschaftliche Konsens sei seit den großen Einschnitten von Corona und dem Ukrainekrieg wieder bedroht. Als Landesbehindertenbeauftragte habe sie das in der Zusammenarbeit mit den Kommunen in Baden-Württemberg bemerkt. Statt alles zu tun, um das Gesetz umzusetzen, hätten sie sich über dessen Auswirkungen beklagt. Es sei zu teuer, ein Bürokratiemonster – sie wollten jetzt erst mal überprüfen, ob das Recht den Leuten überhaupt zustehe. Fischer war entsetzt. Dazu kam die Lautstärke von extremen Rechten wie Björn Höcke, der Inklusion »ein Ideologieprojekt« nannte.

Fischer hat jetzt in Berlin ein neues Thema – die Pflege, heute ist sie dafür Sprecherin der Fraktion. Doch beide Felder haben miteinander zu tun, behandeln das Angewiesensein der Menschen aufeinander. Und damit das Menschsein überhaupt. »Es geht am Ende auch um Würde«, sagt Fischer. Das ist ihr roter Faden.

Fischer findet es bedrohlich, dass die neue Bundesregierung drängende Fragen in der Gesundheitspolitik in eine Kommission auslagern will. Diese soll sich unter anderem damit beschäftigen, wie die Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung stabil gehalten werden können. Selbst wenn diese in der aktuellen Legislaturperiode zu Ergebnissen kommen sollte, werde am Ende die Zeit für Gesetzgebungsprozesse fehlen, fürchtet Fischer.

Bei einem Treffen mit ihr in der vergangenen Woche hat die Grüne ihre ersten Parlamentserfahrungen schon gemacht. Sie hat im Plenarsaal die Wahl von Friedrich Merz zum Kanzler miterlebt. Die Saaldiner achteten darauf, dass sie eine Wahlkabine mit niedrigerem Tisch nutzen konnte. Jemand neigte ihr die große Wahlurne entgegen, damit sie ihren Zettel in den Schlitz stecken konnte. Und nachdem die neue Gesundheitsministerin Nina Warken in der vergangenen Woche im Bundestag ihr Programm vorgestellt hatte, hielt Fischer ihre erste Rede. Das Rednerpult arretierte in der niedrigsten Position, dann hatte sie zwei Minuten, in denen sie verlangte, dass Warken die Pflege in ihrer Amtszeit zu ihrem Hauptthema machen möge.

Jetzt sitzt Fischer auf einem schwarzen Ledersofa in ihrem Bundestagsbüro, neben sich eine Grünpflanze. Rührend, sagt Fischer, hätten sich alle gekümmert, dass bei der Rede alles für sie passt. Zum Beispiel habe sie die eingebaute Uhr im Rednertisch nicht sehen können, weil sie zu weit hinten eingebaut ist. Da haben ihr die Mitarbeiter der Bundestagsverwaltung extra noch eine eigene aufs Pult gestellt.

Fischers neues Büro im Jakob-Kaiser-Haus des Bundestags liegt nah genug an den Aufzügen, damit sie schnell in den Plenarsaal kommt. Im Regal liegt ihr schwarzer Fahrradhelm, aber eines fehlt: ihr Hilfsmittel, das Rad. Fischer hat noch keine Antwort erhalten auf ihren Antrag, den sie vor Wochen gestellt hatte. Es hieß, man prüfe noch. Und sie fragt sich: Ist diese Anfrage so kompliziert?

Dieser Bundestag mit seiner Verwaltung: Ist er vielleicht gutwillig, aber langsam? »So würde ich das selbst nicht ausdrücken«, sagt Fischer. Aber ja.

Und dann die Hocker: Einige von denen, die sie in den Toiletten bei den Fraktionsräumen deponiert hatten, seien schon wieder verschwunden. Entschlossen, an das Gute zu glauben, sagt sie: »Vielleicht wollte jemand nur aufräumen.«



Um wirklich im Bundestag anzukommen, fehlt Fischer jetzt noch eine Wohnung in Berlin. Seit März ist sie schon auf der Suche, lebt im Hotel und aus ihren winzigen Fahrradtaschen. Doch es könnte noch dauern, bis sie fündig wird, denn Fischer braucht ein Apartment mit bodentiefen Fenstern. Nicht nur weil es als schick gilt. Sondern damit sie überhaupt rausschauen kann.

Quelle: Aus Der SPIEGEL 22/2025, 24.05.2025, Deike Diening



Copyright Fotos: Stefan Kaminski

Auch der SWR hat im Rahmen seiner Serie über das Thema Inklusion in einer Sendung über Simone Fischer berichtet. Ich schicke Euch den Link dazu, über den Ihr auch ein Video mit Simone anschauen könnt.

https://www.swr.de/swraktuell/baden-wuerttemberg/stuttgart/simone-fischer-bundestagsabgeordnete-inklusion-100.html%20Simone%20Fischer:%20erste%20kleinw%C3%BChsige%20Bundestagsabgeordnete%20-%20SWR%20Aktuell?at_medium=social&at_campaign=info%40swr.de&at_source=whatsapp

ZB – Behinderung & Beruf

Das ZB Magazin – Behinderung und Beruf

Mit Hocker zum Erfolg

Friedrich Bönisch ist kleinwüchsig und träumt vom Kochen auf Sternenniveau – beim Sternekoch Bernhard Reiser wird dieser Traum mit Unterstützung der EAA Wirklichkeit.



Copyright: Der REISER Genussmanufaktur

1. Anlass für die Kontaktaufnahme

Im April 2022 wendete sich das Büro von Sternekoch Reiser an die EAA. Bernhard Reiser wollte Friedrich Bönisch als Auszubildenden einstellen, war sich jedoch unsicher, ob dies aufgrund möglicher Sicherheitsrisiken machbar sei. Bönisch ist kleinwüchsig.

2. Der Fall

Friedrich Bönisch hatte bereits in mehreren Ferienpraktika im „REISER“ gearbeitet und war fest entschlossen, dort seine Ausbildung zum Koch zu beginnen. Trotz seiner anerkannten Behinderung – Kleinwuchs – wollte er „beim Besten“ lernen und keine Kompromisse eingehen.

Die EAA-Beraterin Gerda Hoh nahm Kontakt zu Bönisch und seinen Eltern auf. In einem ersten Gespräch wurden sein Wunsch und seine Motivation deutlich. Die Beraterin recherchierte bei verschiedenen Köchen und Restaurantleitern zur Machbarkeit – mit zunächst ernüchterndem Ergebnis. Kleinwuchs in der Restaurantküche? „Nur in Kantinen oder in der Systemgastronomie“, hieß es.

Doch Bönisch wollte mehr – und die EAA auch. Die Suche nach Zuständigkeiten begann. Die Handwerkskammer verwies auf die IHK, dort wiederum sah man sich nicht zuständig für Sicherheitsfragen. Schließlich klärten eine Begehung mit der Gewerbeaufsicht und eine weitere mit der Berufsgenossenschaft die offenen Fragen.

Parallel wurde Friedrich bei der Reha-Abteilung der Agentur für Arbeit gemeldet. Zwar war keine technische Ausstattung nötig, aber über das ZBFS-Inklusionsamt in Würzburg konnte ein Zuschuss zur Schaffung eines neuen Ausbildungsverhältnisses (siehe auch Infobox) gewährt werden. Herr Reiser stellte jedoch klar: Wenn die Sicherheit gewährleistet sei, würde er Friedrich auch ohne Förderung ausbilden.

3. So läuft es jetzt

Seit August 2022 ist Friedrich Bönisch offiziell Auszubildender bei „REISER“. Ein Hocker sorgt für die nötige Reichweite an Herd und Arbeitsfläche. Körperlich war die Umstellung zwar anfangs fordernd, jedoch nicht unlösbar. Inzwischen ist er fester Bestandteil des Teams. Die Ausbildung läuft reibungslos, Friedrich durchläuft alle Stationen der verschiedenen Standorte und sammelt wertvolle Erfahrungen. Arbeitgeber wie Auszubildender sind zufrieden.

4. Das sagt der Arbeitgeber

Bernhard Reiser erinnert sich: „Er hat mich mit zwölf schon gefragt, ob er bei mir kochen kann, und war fest überzeugt, dass er Sternekoch werden möchte. Vier Jahre später stand er wieder da und ich musste mein Versprechen einlösen, ihn auszubilden. Das habe ich sehr gerne getan.“



Copyright: Lea Seidel

Quelle: BIH und das Digitalmagazin
<https://www.bih.de/integrationsaemter/zb-magazin/digitales-abo/>
Ausgabe 02/2025

Links: <https://www.der-reiser.de/> / <https://www.eaa-bayern.de/>

Neuer Ausweis für Rentner und für Menschen mit Schwerbehinderung

Die Europäische Union hat zwei Richtlinien beschlossen, mit denen erstmals ein europaweit anerkannter Behindertenausweis („European Disability Card“) sowie ein einheitlicher Parkausweis eingeführt werden.

Der neue europäische Behindertenausweis

Mit der Karte sollen Menschen mit Behinderung künftig in allen 27 Mitgliedstaaten dieselben Vergünstigungen in Anspruch nehmen können, die bislang nur Einheimischen vorbehalten sind – etwa ermäßigte Eintrittspreise, kostenfreie Begleitpersonen, bevorzugter Zugang oder Mobilitätshilfen.

Die Richtlinie verpflichtet die Staaten, die Karte sowohl als fälschungssicheres Scheckkarten-Dokument als auch in einer barrierefrei nutzbaren Digitalversion anzubieten.

Die Umsetzungsfrist beträgt 30 Monate, die tatsächliche Anwendung muss spätestens 42 Monate nach Inkrafttreten beginnen; damit rechnet die EU-Kommission mit einem flächendeckenden Start bis Mitte 2028.

Was passiert mit dem bisherigen Schwerbehindertenausweis?

National ausgestellte Dokumente – in Deutschland der grüne Schwerbehindertenausweis – behalten ihre Gültigkeit. Die europäische Variante kommt ergänzend hinzu; ein Pflichtumtausch ist laut Bundesregierung nicht vorgesehen.

Wer den digitalen Nachweis nutzen möchte, soll ihn freiwillig in eine Wallet-App laden können; für alle anderen wird die Karte weiterhin physisch ausgegeben.



Der EU-Parkausweis als zweite Säule

Besonders auf Reisen bereitet bislang das Parken Schwierigkeiten, weil nationale Parkerleichterungen nur unvollständig anerkannt werden. Die zugleich verabschiedete Richtlinie für einen EU-weiten Parkausweis schließt diese Lücke und verspricht harmonisierte Sonderparkzonen, verlängerte Parkzeiten oder Gebührenbefreiung auch jenseits der Landesgrenzen.

Digitaler Rentenausweis: Fakten statt Gerüchte

Für Aufregung sorgt der geplante digitale Rentenausweis. Im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung findet sich in Zeile 497 der Satz: „Künftig sollen alle den Schwerbehinderten- und Rentenausweis sowie die A1-Bescheinigung digital und sicher mit sich führen können.“ Entscheidend ist das Wort „können“ – es handelt sich um ein Angebot, nicht um eine Verpflichtung.

Wie Falschmeldungen entstehen

Mehrere Blogs und Videos behaupten seit Wochen, der klassische Ausweis werde bereits 2025 ersatzlos abgeschafft und nur noch per App akzeptiert. Diese Darstellungen ignorieren den Wortlaut des Koalitionspapiers und die Tatsache, dass eine Gesetzesänderung mit Übergangsregeln erforderlich wäre. Es sind also falsche Meldungen, die verunsichern sollen.

Und was sagt die Deutsche Rentenversicherung?

Die Deutsche Rentenversicherung weist darauf hin, dass der heutige Ausweis im Scheckkartenformat weiterhin automatisch mit dem Rentenbescheid verschickt wird und bundesweit vergünstigte Tarife im Nahverkehr oder bei Kultur- und Sporteinrichtungen nachweist.

Eine künftige Digitalversion soll ergänzend in die staatliche eID-Struktur eingebunden werden, ähnlich wie die bereits eingeführte digitale Zulassungsbescheinigung für Fahrzeuge.

Verbindung mit der A1-Bescheinigung

Die Bundesregierung plant, den digitalen Rentenausweis gemeinsam mit dem elektronischen A1-Entsendeschein in eine einheitliche Wallet-Lösung zu integrieren, um Nachweise bei Reisen oder grenzüberschreitender Beschäftigung gebündelt vorzulegen.

Was Betroffene jetzt wissen müssen

Kurzfristig besteht kein Handlungsbedarf: Bestehende Ausweise bleiben gültig, neue Anträge laufen unverändert über die zuständigen Behörden. Die EU-Richtlinien müssen erst in nationales Recht überführt werden; die praktische Einführung der Karten wird deshalb frühestens ab 2026 sichtbar werden.

Wer digitale Angebote nutzen möchte, sollte auf künftige Pilotprojekte achten, doch niemand wird gezwungen sein, ein Smartphone anzuschaffen.

Ausblick

Die Vereinheitlichung der Nachweise ist ein wichtiger Schritt zu mehr Barrierefreiheit und Rechtsklarheit in der EU. Entscheidend wird sein, dass die Mitgliedstaaten die Karten nicht nur technisch umsetzen, sondern begleitend flächendeckend Akzeptanzstellen schaffen.

Für Rentnerinnen, Rentner und Menschen mit Behinderung bedeutet das Vorhaben vor allem eines: weniger Papierkram und mehr Freiheit – vorausgesetzt, die geplanten Optionen bleiben freiwillig und alternative Nachweise bestehen dauerhaft parallel.

Quelle: Redaktion GEGEN-HARTZ.DE, Carolin-Jana Klose, 22.07.2025
E-Mail: redaktion@gegen-hartz.de



Pressemitteilung



Handbuch des Hildegardis-Vereins zeigt: So gelingt Inklusion in der Arbeitswelt

Kostenlose und barrierefreie Publikation der InklusionsGuides erschienen

Bonn, 30.06.2025. Wie können wir echte Inklusion in der Arbeitswelt aktiv gestalten? Das Projekt InklusionsGuides des Hildegardis-Vereins hat in den vergangenen drei Jahren gemeinsam mit Unternehmen, Institutionen und Organisationen sowie Frauen mit Behinderung eindrucksvolle Antworten erarbeitet. Die wichtigsten Erkenntnisse, Perspektiven und praktische Lösungsansätze aus der Pilotphase sind nun im umfassenden Handbuch „Inklusive Arbeitswelt“ erschienen. Das 184-Seiten starke Werk steht allen Interessierten barrierefrei und kostenlos als PDF-Datei zur Verfügung.

Im Projekt InklusionsGuides beraten Studentinnen und Absolventinnen mit Behinderungen jeweils ein Jahr lang Unternehmen und Institutionen als Expertinnen in eigener Sache. Sie arbeiten daran, Barrieren abzubauen und eine inklusive Unternehmenskultur voranzubringen. „Die InklusionsGuides regen die Arbeitgeber*innen an, neue Perspektiven einzunehmen. Dadurch gelingt es, gemeinsam individuelle Lösungen für Menschen mit Behinderung zu finden und strukturell Veränderungen anzustoßen. Das Handbuch gibt einen Einblick in die Projektarbeit und zeigt konkret, welche weiteren Schritte Arbeitgeber*innen gehen können – sowohl solche, die gerade erst anfangen, sich mit Inklusion zu beschäftigen, als auch solche, die bereits einige

Maßnahmen umgesetzt haben“, sagt die stellvertretende Vorsitzende des Hildegardis-Vereins, Hannah Schepers.

Inklusive Arbeitsprozesse, Sensibilisierung und Aufklärung

Im Handbuch stellen zehn Guidanceteams, die sich bereits beteiligt haben, je ein Praxisbeispiel vor. Im Hauptteil folgen Beiträge der InklusionsGuides und weiterer Projektbeteiligter: Sie klären auf über unbewusste Vorurteile und „unconscious bias“ gegenüber Menschen mit sichtbaren und unsichtbaren Behinderungen. Sie zeigen, wie Sensibilisierung in der Arbeitswelt funktionieren kann und welche Möglichkeiten es gibt, Bewerbungsprozesse inklusiver zu gestalten. Ein weiteres Kapitel widmet sich der bedarfsgerechten, digitalen und hybriden Barrierefreiheit am Arbeitsplatz.

Das Kernstück der Publikation umfasst zwölf Handlungsempfehlungen für inklusive Unternehmen und Institutionen, die sich an Arbeitgeber*innen, Menschen mit Behinderung und die Politik richten.

In allen Beiträgen von rund 40 Autor*innen erhalten die Leser*innen Ideen und Anleitungen zur Umsetzung von Inklusion in unterschiedlichen Bereichen der Arbeitswelt.

Das Handbuch ist mit einem grafischen und inhaltlichen Leitsystem so aufbereitet, dass es je nach Interessensgebiet zielsicher zu den entsprechenden Fachbeiträgen führt. Es eignet sich als Praxislektüre ebenso wie als fundiertes Nachschlagewerk.

Seit 2022 haben zehn Unternehmen und Institutionen das Projekt abgeschlossen, Erkenntnisse gewonnen und Veränderungen eingeleitet: Adecco, BNP Paribas, Institut für Arbeitsmarkt und Berufsforschung (IAB), jobvalley, die Polizei Bonn, SoVD-Niedersachsen, Stadt Bonn, Universität Bonn, Universität des Saarlandes und SV Werder Bremen.



Das Projekt wird durch die Aktion Mensch und die BNP Paribas Stiftung gefördert. „In Zeiten des Fachkräftemangels können wir es uns nicht leisten, dass verborgene Potenziale ungenutzt bleiben. Vielfältige Teams, in denen Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten zusammenarbeiten, sind kreativer, erfolgreicher und agieren innovativer. Das Handbuch gibt Arbeitgeber*innen, die inklusiver werden und sich Vielfalt in den Betrieb holen wollen, wertvolle Tipps und Praxisbeispiele an die Hand,“ erklärt Sascha Decker von der Geschäftsleitung der Aktion Mensch.

Dr. Eva Voß aus dem Vorstand der BNP Paribas Stiftung ergänzt: „Die InklusionsGuides verfolgen einen zweigleisigen Ansatz: Das Projekt setzt das Empowerment von jungen Frauen mit Behinderung fort, während sich in den Organisationen nachhaltige und strukturelle Veränderungen etablieren. Wir unterstützen dies und freuen uns, dass das Handbuch mit Beispielen und Anregungen zu geschlechtergerechter Inklusion auch in weiteren Unternehmen beiträgt.“

Ab Juli können sich weitere interessierte Unternehmen und Guides für das Projekt anmelden. Die neue Ausschreibung wird dann auf der Website www.hildegardis-verein.de/inklusionsguides.html eingestellt. Wenn Sie Interesse an der Ausschreibung und weiteren Informationen haben, melden Sie sich gerne bei Projektleiterin Melanie Peschek (peschek@hildegardis-verein.de, 0151/57894649).

Weitere Hinweise:

- Das Handbuch können Sie unter folgendem Link herunterladen: <https://www.hildegardis-verein.de/inklusionsguides-Handbuch.html>

Quelle: Medienkontakt:
Agathe Lukassek, Hildegardis-Verein e.V., Wittelsbacherring 9, 53115 Bonn
Tel. 0228/9087 1530 (Di – Do)
lukassek@hildegardis-verein.de, www.hildegardis-verein.de



Informationen von kobinet-Nachrichten

Ein besonderes Angebot am Flughafen Stuttgart

Stuttgart (kobinet) "Jeder sechste Mensch lebt mit einer Beeinträchtigung, wobei bei 80 Prozent der Betroffenen diese nicht sichtbar ist", heißt es auf der Internetseite des Stuttgarter Flughafens. Für manche Menschen kann es, auch aufgrund ihrer unsichtbaren Einschränkung, zu einer Herausforderung werden, sich in belebten und für sie stressigen Umgebungen aufzuhalten. Um diesen Menschen den Aufenthalt am Flughafen Stuttgart zu erleichtern, ist der Flughafen Stuttgart seit April 2025 Mitglied des Hidden Disabilities Sunflower Programms. Denn die Sonnenblume ist ein internationales Zeichen, um Mitmenschen darauf aufmerksam zu machen, dass Mensch eine nicht sichtbare Beeinträchtigung hat, ohne gleichzeitig weitere Erklärungen und möglicherweise unangenehme Gespräche herbeizuführen.

Wer mit einer nicht sichtbaren Beeinträchtigung lebt und möglicherweise Unterstützung, mehr Zeit oder Geduld benötigt, kann sich bei der Fluggastinformation in Terminal 3 auf der Abflugebene, beim SAG Boarding Support und bei der Flughafenwache am Flughafen Stuttgart kostenlos und ohne dass Fragen gestellt werden, die Sonnenblume in Form eines Umhängebandes geben lassen. Das Band muss nicht zurückgegeben werden und kann auch an Personen, die durch das Tragen der Sonnenblume mehr Bewusstsein für Menschen mit nicht sichtbaren Einschränkungen schaffen möchten, getragen werden.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Rita Schroll, 18.04.2025
<https://kobinet-nachrichten.org/2025/04/18/ein-besonderes-angebot-am-flughafen-stuttgart/>



Berlins barrierefreier Fahrdienst

Berlin (kobinet) Berlins barrierefreier Fahrdienst kommt bei mobilitäts- eingeschränkten Personen gut an. Rund 20.000 Fahrgastfahrten wurden seit Anfang März mit dem BVG Muva durchgeführt, teilte das landeseigene Unternehmen mit. Damit hat sich die Gesamtzahl verdreifacht. Dies sei ein deutliches Zeichen dafür, dass das Angebot eine wertvolle Unterstützung darstellt und eine funktionierende Ergänzung zu Bus und Bahn bietet. Die Berliner Verkehrsbetriebe wollen den Zugang zum öffentlichen Nahverkehr so einfach und barrierefrei wie möglich gestalten und speziell auf die Bedürfnisse von mobilitätseingeschränkten Personen, Senioren sowie Eltern mit Kinderwagen oder Kleinkindern zuschneiden.

Im März ging der Service BVG Muva berlinweit mit neuem Konzept an den Start, um mobilitätseingeschränkten Personen einen zusätzlichen barrierefreien Service zu bieten. Seit der Erweiterung ist es möglich, Direktfahrten innerhalb eines Radius von fünf Kilometern zu buchen und sich zu allen S- und U-Bahnstationen sowie sämtlichen Bushaltestellen in Berlin fahren zu lassen.

Das Angebot soll ausschließlich von denjenigen in Anspruch genommen werden, für die es wirklich notwendig ist. Dazu zählen neben schwerbehinderten Personen auch Schwangere, verletzte Personen sowie Menschen, die besonders schweres Gepäck mit sich führen. Für sie werden Umstiege reduziert, Fußwege verkürzt oder eine Fahrtalternative zum defekten Aufzug angeboten.

Der BVG Muva ist für alle Menschen mit Mobilitätseinschränkungen per Telefon oder App bis zu sieben Tage im Voraus oder spontan buchbar. Zur Mitfahrt reicht ein gültiges VBB-Ticket. Der vom Land Berlin bestellte Service wurde eingerichtet, um die gesetzlich verankerte Mobilitätsgarantie zu gewährleisten. Das Angebot ist vorerst bis Ende 2025 verfügbar.

Buchungen und Fragen unter (030) 256 55 555

Quelle: kobinet-Nachrichten, Franz Schmahl, 17.05.2025
<https://kobinet-nachrichten.org/2025/05/17/berlins-barrierefreier-fahrdienst/>



Ein neuer Zug wird kommen: Der ICE L soll barrierefrei sein



Berlin (kobinet) "Kein schweres Hochschleppen mehr dank stufenlosem Einstieg – das neue ICE-Modell L hat die Betriebszulassung erhalten. Ab Dezember verbindet er zwei deutsche Städte." So heißt es in einem Beitrag der ZEIT, auf den Alexander Ahrens die kobinet-nachrichten aufmerksam gemacht hat. "Das Besondere an den Fahrzeugen ist der stufenlose Einstieg. Das 'L' im Namen steht für 'Low Floor'. Das bedeutet: Reisende im Rollstuhl können ohne Hilfe ein- und aussteigen. Kinderwagen, schwere Koffer oder Fahrräder müssen nicht mehr über die Gleiskante und die Stufen hochgetragen werden", heißt es weiter im ZEIT-Beitrag. Der Zug soll ab dem Fahrplanwechsel im Dezember 2025 auf der Strecke Berlin – Köln unterwegs sein.

Quelle: kobinet-Nachrichten, Ottmar Miles-Paul, 12.08.2025
<https://kobinet-nachrichten.org/2025/08/12/ein-neuer-zug-wird-kommen-der-ice-l-soll-barrierefrei-sein/>

Informationen der LAG SELBSTHILFE

VERBANDS DIENST

Verbandsdienst Nr. 82/2025 vom 04.06.2025

E-Mail: franzisca.hetzer@bag-selbsthilfe.de

Neugründung der LAG SELBSTHILFE Niedersachsen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

seit dem 7. Mai gibt es wieder eine Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Niedersachsen.

Vor einigen Jahren hatten Konflikte zu einem Zerbrechen der LAG geführt. Nun konnte diese Lücke durch die gelungene Zusammenarbeit von Akteur*innen der niedersächsischen Selbsthilfe mit der BAG SELBSTHILFE und mit Unterstützung durch die LAGS Bremen geschlossen werden.

Auf der Gründungsversammlung in Hannover wurde intensiv über die Satzung des Vereins diskutiert, bevor sie einhellig beschlossen wurde.



Der aus sieben Personen bestehende Vorstand wurde beauftragt, die Eintragung des Vereins und seine Gemeinnützigkeit zu beantragen. Auf diese wird die LAG SELBSTHILFE in Niedersachsen handlungsfähig.

Neben den notwendigen Schritten zur Gründung der LAG nutzten die Teilnehmenden auch die Gelegenheit, eine Vorstellung des Projekts zur Verbesserung der Telefonberatung in Niedersachsen und NRW durch Katja Mirring von der BAG Selbsthilfe zu erhalten.

Wir wünschen der neuen LAG SELBSTHILFE Niedersachsen – der zurzeit zwölf Organisationen angehören – viel Erfolg und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

Wenn Sie Interesse an einer Mitgliedschaft in der LAG SELBSTHILFE Niedersachsen oder an einer Zusammenarbeit mit dieser haben, wenden Sie sich bitte an:

Florian Grams
Tel.: 0176 55 99 64 63
E-Mail: LAGS-Nds@web.de

Mit freundlichen Grüßen

Franzisca Hetzer
Referentin für die Verbandsbetreuung und das Monitoring-Verfahren



von links nach rechts: Gerald Wagner, Franzisca Hetzer, Lydia Maus, Florian Grams, Rainer Triller, Niklas Horn, Uwe Gerkens, Jürgen Karbe, Christina Ladwig, Klaus-Müller-Wrasmann, Frank Steinsiek, Hans-Peter Rethberg, Ina Neumann und auf dem Bildschirm Holger Borner

Quelle: Franzisca Hetzer
Referentin für die Verbandsbetreuung und das Monitoring-Verfahren
BAG SELBSTHILFE, Bundesarbeitsgemeinschaft
Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 – 31006 – 35
Fax: 0211 – 31006 – 48
Franzisca.Hetzer@bag-selbsthilfe.de, 11. Juni 2025

Interessantes aus dem Sport

Hallo liebe Sportlerinnen und Sportler,

in den letzten Monaten haben wir intensiv daran gearbeitet, wie unser Weg zu den 9. World Dwarf Games in Australien aussehen soll. Wir freuen uns darauf, euch auf unserer „Roadto2027“ mitzunehmen und geben euch hier einen Überblick über die Events der kommenden Jahre.



2025 – Die 2. Deutschen Kleinwuchsspiele

Dieses Jahr erwartet uns ein erstes großes Highlight: die 2. Deutschen Kleinwuchsspiele in Hannover, vom 2. bis 5. Oktober. Hier könnt ihr in den Disziplinen Basketball, Leichtathletik, Badminton, Boccia und Powerlifting zeigen, was in euch steckt. Damit ihr optimal vorbereitet seid, planen wir ggf. noch ein weiteres Trainingscamp, sowie weitere Teilnahmen an Inklusionsturnieren. Genaue Information erhaltet ihr rechtzeitig in unserer Whatsapp-Eventgruppe.



2026 – Trainingslager und sportliche Events

Das Jahr 2026 steht voll im Zeichen des Trainings und sich optimal sportlich vorzubereiten und eine gute Grundlage als Team zu schaffen. Geplant ist ein Trainingslager in Bremen rund um Ostern (02.04. – 06.04.26) und ein weiteres im Spätsommer oder Herbst. Gemeinsam sind wir auch mit den Landesverbänden im Austausch, um euch auch bei den Landestreffen weitere Trainingsmöglichkeiten

anbieten zu können. Auch unser Sportnachmittag auf dem Kleinwuchsforum und Einladungen zu weiteren inklusiven Events sind wieder mit dabei, damit wir als Team noch stärker werden und uns sportlich auf die kommenden Herausforderungen einstimmen können.

2027 – Auf zu den World Dwarf Games in Australien

2027 steht ganz im Zeichen der World Dwarf Games! Die gesamte Vorbereitung konzentriert sich darauf, in Australien unser Bestes zu geben. Im Frühling wird ein intensives Vorbereitungscamp stattfinden, wo wir uns zusammen den letzten Feinschliff holen und wir in den Teamsportarten zusammen trainieren. Auch in diesem Jahr wird es wieder einen Sportnachmittag beim Kleinwuchsforum geben, bei dem wir euch ein kleines Sportangebot rund um die Sportarten anbieten werden, die bei den World Dwarf Games angeboten werden.

Falls du noch nicht genau weißt, was die World Dwarf Games sind: Sie sind die größte Sportveranstaltung exklusiv für Menschen mit Kleinwuchs. Mehr Infos dazu findest du im Wikipedia-Artikel oder online.

Und nach den World Dwarf Games? Da feiern wir noch einmal richtig! Unsere große After-Party soll allen die Gelegenheit bieten, diese unvergessliche Zeit Revue passieren zu lassen. Vielleicht feiern wir sogar zusammen mit anderen europäischen Teams – das ist aktuell noch in Planung.

Hast du jetzt Lust auf Sport und bist motiviert für die nächsten World Dwarf Games? Dann bist du bei uns genau richtig! Der Deutsche Kleinwuchs-Sport ist für alle offen, die uns auf unserer Reise nach Australien und darüber hinausbegleiten möchten. Aber auch, wenn du einfach Lust auf Bewegung und Sport hast, bist du herzlich eingeladen, dabei zu sein. Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei uns! Ihr erreicht uns per Mail unter: kleinwuchs-sport@bkmf.de

Quelle: BKMF e.V. | Kleinwuchs-Sport, Redaktion, 19.08.2025



Pressemitteilung „Kleinwuchs und Sport“

BESONDERHEITEN BEI ACHONDROPLASIE UND SPORT

Modul 5

BiOMARIN

Quelle: Dr. Johannes Funken, Senior Biomechanist, MSc, BSc
Program Coordinator *MSc Human Technology in Sports and Medicine*
(www.dshs-koeln.de/master-tsm)

Secretary-General *International Society of Biomechanics in Sports* (www.isbs.org)

Institute of Biomechanics and Orthopaedics
Section Clinical and Technological Biomechanics
German Sport University Cologne
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Cologne
NaWi-Medi Room 134



INHALT

Einleitung.....	4
Achondroplasia.....	6
Fußball.....	8
Basketball.....	10
Tischtennis.....	12
Volleyball.....	14
Badminton.....	16
Schwimmen.....	18
Gewichtheben/Power Lifting.....	20
Bogenschießen.....	22
Sprint.....	24
Tanzen.....	26
Bedeutung von Sport bei Achondroplasia.....	28
Ausgleichssportarten im Alltag.....	29
Notizen.....	30

Autoren*



Prof. Dr. Oliver Semler
Leiter des Zentrums für Seltene Skeletterkrankungen
im Kindes- und Jugendalter
Universitätsklinik Köln



Dr. Sportwiss. Johannes Funken
Biomechaniker
Deutsche Sporthochschule Köln
Sport- und Medizintechnologie
Institut für Biomechanik und Orthopädie

* Die Autoren haben ein Honorar von BioMatrix für ihre Beiträge erhalten.

EINLEITUNG

Sport und Muskulatur

Sport und Bewegung sind entscheidend für die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparats. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch Sehnen, Bänder und Knochen. Verschiedene Sportarten wirken sich dabei unterschiedlich auf den Körper aus. Ausdauerorientierte Sportarten wie Laufen oder Schwimmen fördern die Entwicklung von langstamigen Muskelfasern, die für langanhaltende Belastungen ausgelegt sind. Kraftbetonte Sportarten wie Gewichtheben oder Sprinten aktivieren hingegen schnelle Muskelfasern, die für explosive, intensive Bewegungen zuständig sind.

Neben der Muskulatur profitieren auch Sehnen und Bänder von regelmäßiger sportlicher Betätigung, da sie widerstandsfähiger werden. Knochen werden durch mechanische Belastung ebenfalls gestärkt, was zur Erhaltung der Knochenmasse und zur Vorbeugung von Osteoporose beiträgt. Eine ausgewogene Kombination von Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen fördert so die Stabilität und Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparats und trägt langfristig zur Verbesserung der Mobilität und der allgemeinen körperlichen Gesundheit bei.

Sport und soziale Kontakte

Zusätzlich hat Sport eine wichtige soziale Komponente, da er meist mit anderen zusammen ausgeübt wird. Somit ist Sport nicht nur zum Erhalt der körperlichen Gesundheit wichtig, sondern er hat eine große Bedeutung für die Lebensqualität der Personen.

Sport in der Allgemeinbevölkerung

In Deutschland sind rund 28 Millionen Menschen Mitglied in einem der über 86.000 Sportvereine. Das entspricht etwa einem Drittel der Gesamtbevölkerung. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist die Beteiligung hoch. Daten zeigen, dass etwa 40 % der Bevölkerung in Deutschland mindestens einmal



pro Woche sportlich aktiv sind, wobei die Teilnahme mit dem Alter abnimmt. Der Anteil der Leistungssportlerinnen und -sportler, die intensiv und weitläufig trainieren, macht hingegen weniger als 5 % der Gesamtbevölkerung aus. Die sportliche Aktivität nimmt mit dem Alter deutlich ab: Jugendliche zwischen 14 und 19 Jahren sind im Durchschnitt 3–4 Mal pro Woche sportlich aktiv (inkl. Schulsport), während Menschen ab 60 Jahren nur noch etwa 1–2 Mal pro Woche Sport treiben.

Die empfohlene Dauer körperlicher Aktivität* beträgt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderates oder 75 Minuten intensives Training pro Woche. Nur etwa 46 % der deutschen Bevölkerung erreichen, die von der WHO empfohlene Mindestmenge an körperlicher Aktivität.

Regelmäßiger Sport ist jedoch nicht nur für die körperliche Gesundheit von entscheidender Bedeutung, sondern auch für das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität.

* Quelle: WHO



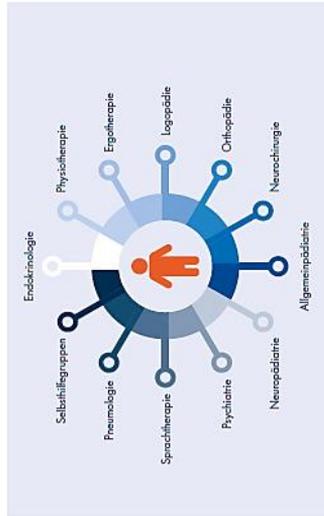


ACHONDROPLASIE

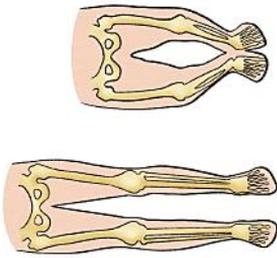
Durch eine Mutation im FGFR3 Gen kommt es bei der Achondroplasie zu einer Hemmung der Funktion der Zellen in den Wachstumsstüben. Dadurch entwickeln die Betroffenen bis zum Ende der Pubertät einen dysproportionierten Kleinwuchs mit kurzen Armen und Beinen, einem relativ langen Oberkörper und großem Kopf. Neben dem Kleinwuchs und der Dysproportionierung entwickeln die Betroffenen eine daraus resultierende, veränderte Körperhaltung. Hierbei sind besonders Fehlstellungen der Wirbelsäule zu beachten.

Es treten aber auch andere systemische Komplikationen bei den Kindern und Jugendlichen auf. Dazu gehören neben orthopädischen Problemen auch Probleme wie vermehrte Mittelohrentzündungen, Muskelhypotonie oder Sprach- und Schluckstörungen. Deshalb erfordert die Betreuung der Betroffenen immer einen gemeinsamen Ansatz mit einem multimodalen Team aus verschiedenen Fachdisziplinen

Überblick multidisziplinäre Betreuung



6



Vergleich Ober- und Unterschenkel, Knochenausschnitt, angewinkelt.

Wie beeinflusst Achondroplasie die Möglichkeit Sport zu treiben?

Die motorische Leistungsfähigkeit ist durch den Kleinwuchs und die Verkürzung der Extremitäten reduziert. Die Betroffenen müssen im Alltag mehr Schritte machen als andere Kinder. Durch die Dysproportionierung sind die Hebelverhältnisse aber auch die Ansatzpunkte der Muskeln an den Knochen verändert. Bewegungsabläufe wie z. B. das Treppensteinigen erfordern viel mehr Kraft und Training, da die Muskeln weniger effizient arbeiten können. Daher ist die Kräftigung der Beinmuskeln bei sportlichen Aktivitäten besonders wichtig.

Die Dysproportionen bei Achondroplasie betreffen auch die Arme, was die Selbstständigkeit der Kinder einschränken kann und die Möglichkeiten Sport zu treiben erheblich einschränken kann. Auch die kleineren Füße und Hände der Betroffenen erschweren manche Sportarten (werfen etc.). Dennoch ist die Kräftigung der Arme für die Betroffenen essentiell, da sie im Alltag sehr viel mehr „über Kopf“ arbeiten müssen, als größere Personen.

Zusätzlich ist mit der Achondroplasie eine Hypotonie der Muskulatur verbunden. Hierfür ist die Ursache bisher nicht abschließend geklärt, aber sie erschwert bei einigen Sportarten den Aufbau einer muskulären „Vorspannung“, wie sie z. B. bei Sprüngen erforderlich ist.

7

FUSSBALL

Fußball kann als Mischform aus Ausdauer- und Intervallsportart verstanden werden und fordert neben der Ausdauer auch Schnelligkeit, Kraft und Technik.

Muskulatur

Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel): Dieser Muskel ist entscheidend für das Schießen, Springen und die Beschleunigung bei Sprints.

Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskulatur): Diese Muskeln spielen eine zentrale Rolle bei der Stabilisierung des Knies und sind wichtig für schnelle Bewegungen, wie Sprints und Richtungswechsel.

Gesäßmuskeln (Glutealmuskulatur): Diese Muskeln sind wichtig für die Hüftstreckung und liefern die notwendige Kraft für Sprints, Sprünge und kraftvolle Bewegungen. Sie tragen auch zur Stabilität und Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper bei.

Wadenmuskulatur (Gastrocnemius und Soleus): Die Wadenmuskeln sind wesentlich für schnelle Richtungswechsel und Sprünge. Sie unterstützen die Bewegung der Füße, was für die Mobilität und Agilität auf dem Spielfeld unerlässlich ist.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab etwa 5–6 Jahren. Kinder können früh spielerisch an Fußball herangeführt werden, um grundlegende Techniken und Koordination zu entwickeln. Intensiveres, weitkomplimentiertes Training kann ab 10–12 Jahren beginnen, wenn die motorischen und körperlichen Fähigkeiten weiterentwickelt sind. Ausgleichssportart Yoga oder Kampfsport (z. B. Karate oder Judo). Yoga verbessert die Flexibilität und Rumpfstabilität, was Verletzungen vorbeugt. Kampfsport fördert die Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Körperbeherrschung, was besonders bei Zweikämpfen im Fußball nützlich ist.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Fußball ist eine geeignete Sportart, da sie viele Bewegungselemente trainiert, die in alltäglichen Situationen erforderlich sind. Neben der Verbesserung der Ausdauer beim Gehen wird auch die Fähigkeit zu kurzfristigen Sprints verbessert. Dies ist im Alltag wichtig, um z. B. im Straßenverkehr trotz der geringen Schrittgröße noch die Straße während einer „Grün-Phase“ zu überqueren. Zusätzlich ist die Ausdauer erforderlich, um längere Wege strecken zu bewältigen. Ergänzend führt das Training mit dem Ball zu einer Steigerung der Körperkoordination und somit zu einer Abnahme des Sturzrisikos beim Gehen oder Stolpern.





BASKETBALL

Basketball ist eine Mischform aus Intervall- und Schnellkraftsportart, die neben Ausdauer insbesondere Schnelligkeit, Sprungkraft, Explosivität und präzise Technik erfordert. Ständige Richtungswechsel, Sprints, Sprünge und dynamische Bewegungen fordern die Athleten sowohl physiologisch, als auch koordinativ und technisch heraus.

Muskulatur

Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps):

Der Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel) ist für das Strecken des Beins verantwortlich und spielt eine Schlüsselrolle bei Sprüngen, schnellen Sprints und abrupten Richtungswechseln. Er liefert die nötige Kraft, um explosiv vom Boden abzuspringen und stabil zu landen.

Schultermuskulatur (Deltaloideus):

Die Schultern sind entscheidend für das Anheben der Arme beim Werfen und Passen sowie beim Verteidigen. Ein starker Deltaloideus sorgt für die Kontrolle und Präzision bei den Armbewegungen.

Hintere Oberarmmuskulatur (Trizeps brachii):

Essenziell für die Streckung des Arms, besonders beim Wurf. Dieser Muskel liefert die Kraft, um den Ball präzise und mit ausreichender Geschwindigkeit zu werfen.

Rumpfmuskulatur:

Ein starker Rumpf hilft, das Gleichgewicht zu halten und die Bewegungen des Oberkörpers zu kontrollieren, was besonders beim Dribbeln, schnellen Drehungen und beim Schießen entscheidend ist.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab etwa 7–8 Jahren. Technisches und koordinatives Training kann früh beginnen. Intensiveres Training, das Kraft und Schnelligkeit fordert, sollte ab dem Teenageralter (12–14 Jahre) durchgeführt werden.

Ausgleichsportarten: Schwimmen oder Yoga

Schwimmen entlastet die Gelenke und verbessert die Ausdauer. Yoga fördert Flexibilität, Rumpfstabilität und Regeneration.

Bedeutung für Kleinstwüchsige:

Diese Sportarten eignen sich für das Training vieler im Alltag relevanter Bewegungsabläufe. In Bezug auf die Beine werden hierbei sowohl die Muskeln aktiviert, die zum Springen, oder für Sprints benötigt werden.

Die Arme werden aber auch genutzt und so kann der obere Rücken gekräftigt werden.

Vor allem erlauben diese Sportarten aber eine Verbesserung der Körperkoordination und das Verhindern von Ausgleichsbewegungen. Da die Arme und Beine meist simultan eingesetzt werden mit unterschiedlichen Funktionen, können die Arme z. B. nicht verwendet werden, um Schwung zu holen*. Diese Verbesserung der Körperkoordination ist für die Betroffenen relevant*, da sie lernen müssen trotz Einschränkungen beim Gehen, die Arme unabhängig z. B. zum Tragen von Gegenständen zu verwenden. Zusätzlich führt eine verbesserte Körperkoordination zu einer Reduktion des „Schwanken des Rumpfes“ beim Gehen. Dies ist wichtig, wenn man Dinge tragen soll (z. B. Tasse etc.).



TISCHTENNIS

Tischtennis ist eine Hochgeschwindigkeits- und Koordinationssportart, die neben Reaktionsschnelligkeit und Präzision auch mentale Fokussierung erfordert.

Die Mischung aus Kraft, feiner Motorik und Taktik macht Tischtennis zu einer anspruchsvollen Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen fordert.

Muskulatur

Unterarmmuskulatur:

Die Unterarmmuskeln sind entscheidend für die Beweglichkeit des Handgelenks und die präzise Kontrolle des Schlägers. Sie ermöglichen schnelle Reaktionen und Ballrotation.

Schultermuskulatur (Deltoides):

Die Schultern steuern die Bewegungen des Arms bei schnellen Schlägen und ermöglichen schnelle Richtungswechsel des Schlägers.

Rumpfmuskulatur:

Ein starker Rumpf stabilisiert den Oberkörper und ist wichtig für Balance und Bewegungskoordination bei schnellen Vorwärts- und Seitwärtsbewegungen.

Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps):

Die Quadrizepsmuskulatur ist für die Beinbewegungen und schnelle Richtungswechsel erforderlich. Sie hilft bei der Stabilität und Geschwindigkeit auf engem Raum.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab 5–6 Jahren. Technik und Koordination können früh gefördert werden. Intensiveres Training ab etwa 10–12 Jahren, wenn die motorischen Fähigkeiten weiterentwickelt sind.

Ausgleichssportarten: Laufen oder Schwimmen

Laufen verbessert die Ausdauer und stärkt die Beinmuskulatur. Schwimmen ist gelenkschonend und fördert die Regeneration.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Tischtennis ist eine Sportart, bei der schnelle Reaktionen und die Koordination verbessert werden kann. Kleine, gezielte, schnelle Bewegungen sowohl der Arme, als auch der Beine sind essentiell. Dies sind Fähigkeiten, auf die Kleinwüchsige im Alltag häufig angewiesen sind. Nicht nur wenn Sie anderen Personen ausweichen müssen, weil sie gelegentlich „übersehen“ werden, sondern auch wenn Sie z. B. auf Grund einer ungünstigen Höhe von Stufen etc. ins Stolpern kommen. Gleiches gilt für schnelle „reflektorische“ Bewegungen der Arme, bei denen eine gute Augen-Hand-Koordination erforderlich ist.



Tischtennis ist aber auch deshalb eine für Kleinwüchsige geeignete Sportart, da hier die Körpergröße eine weniger wichtige Rolle spielt als bei anderen Sportarten. Zusätzlich ist es relativ einfach eine Tischtennisplatte in der Höhe auf die Körpergröße eines Kleinwüchsigen anzupassen. Deshalb können Kleinwüchsige hier auch gut mit Personen einer durchschnittlichen Körpergröße zusammen spielen und entsprochenes Besonderheiten sind erst erforderlich, wenn es mehr in Richtung Leistungssport geht.



VOLLEYBALL

Volleyball ist eine Schnellkraft- und Koordinationssportart, die vor allem Explosivität, Sprungkraft, Reaktionsgeschwindigkeit und präzise Technik erfordert. Zudem sind taktische Fähigkeiten, schnelle Entscheidungen und eine enge Teamkoordination von besonderer Bedeutung.

Muskulatur

Oberschenkelmuskel (Quadrizeps):

Der Quadrizeps ist entscheidend für Sprünge, schnelle Sprints und Richtungswechsel. Er liefert die nötige Kraft, um explosiv vom Boden abzuspringen, was besonders bei Angriffen und Blockaktionen wichtig ist.

Schultermuskulatur (Deltoides):

Die Schultermuskulatur ist wichtig für das Schlagen des Balls bei Aufschlag, Angriff oder Block. Sie stabilisiert das Schultergelenk und sorgt für präzise und kraftvolle Armbewegungen.

Hinterer Oberarmmuskel (Trizeps brachii):

Der Trizeps spielt eine zentrale Rolle beim Strecken des Arms, besonders bei Schlägen über Kopf wie beim Aufschlag und beim Angriff. Er hilft, den Arm schnell und kraftvoll nach vorne zu bewegen.

Rumpfmuskulatur:

Ein starker Rumpf stabilisiert den Oberkörper bei Sprüngen, Drehungen und schnellen Bewegungen. Ein stabiler Rumpf ist damit entscheidend für die Balance und die Übertragung von Kraft bei Sprüngen und Schlägen.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab etwa 8–10 Jahren. Technisches und koordinatives Training kann früh beginnen, insbesondere für das Erlernen der Grundtechniken wie Pritschen, Baggern und Aufschläge. Intensiveres Kraft- und Sprungtraining sollte ab 12–14 Jahren durchgeführt werden.

Ausgleichssportarten Schwimmen oder Yoga:

Schwimmen verbessert die Ausdauer und hilft, die Gelenke zu schonen, besonders nach intensivem Sprung- und Schlagtraining. Yoga fördert die Flexibilität und die Rumpfstabilität, was Verletzungen vorbeugen und die Beweglichkeit steigern kann.

Bedeutung für Kleinwüchige:

Volleyball ist für Kleinwüchige eine Sportart die sicher schwierig ist, wenn sie zusammen mit Personen durchschnittlicher Körpergröße absolviert wird. Sind die Bedingungen allerdings an den Kleinwüchigen angepasst (Netzhöhe, Feldgröße etc) ist Volleyball hervorragend geeignet um die Muskulatur der Arme zu verbessern. Zusätzlich wird die Körperkoordination trainiert. Schnelle „reaktive“ Bewegungen sind gut, um die Körperkoordination und das Gleichgewicht im Alltag zu üben und somit das Sturzrisiko im Alltag zu reduzieren, z. B. wenn in einer großen Menschenmenge eine Person mit Kleinwuchs „übersehen“ wird. Zusätzlich kommt es durch die Mischung aus Aktivierung der Beinmuskulatur beim Springen und gezielten Bewegungen der Arme zu einer ganzheitlichen Aktivierung der Muskulatur.

BADMINTON

Badminton ist eine Schnellkraft- und Koordinationssportart, die neben Reaktionsfähigkeit und Präzision auch Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer fordert. Die kurzen, intensiven Ballwechsel und schnellen Richtungswechsel beanspruchen besonders die Beinmuskulatur, während eine präzise Hand-Augen-Koordination und strategisches Spielverständnis entscheidend für den Erfolg sind.

Muskulatur

Unterarmmuskulatur:

Die Unterarmmuskeln sind für die Kontrolle des Schlägers und die Beweglichkeit des Handgelenks verantwortlich. Sie ermöglichen schnelle Schlagbewegungen und präzise Ballrotationen.

Schultermuskulatur (Deltaloideus):

Der Deltamuskel steuert die Bewegungen des Arms bei schnellen, präzisen Schlägen und ermöglicht ein schnelles Anheben und Senken des Schlägers. Besonders wichtig für Überkopfschläge.

Vorderer Oberschenkelmuskel (Quadrizeps):

Die Quadrizepsmuskeln sind entscheidend für schnelle Richtungswechsel und Sprünge. Sie unterstützen die Streckung des Beins und geben Kraft bei explosiven Antritten.

Rumpfmuskulatur:

Ein starker Rumpf stabilisiert den Körper bei schnellen Bewegungen und unterstützt Balance und Koordination. Die Rumpfmuskulatur sorgt dafür, dass der Oberkörper stabil bleibt, während die Beine und Arme in Bewegung sind.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab etwa 6–7 Jahren. Badminton kann schon früh gespielt werden, um die Hand-Augen-Koordination und Beweglichkeit zu fördern. Intensiveres Training sollte ab etwa 10–12 Jahren beginnen, um die Schnelligkeit und Technik zu verbessern.

Ausgleichssportarten Schwimmen oder Yoga:

Schwimmen fördert die Ausdauer und ist gelenkschonend. Yoga verbessert die Flexibilität und stärkt die Rumpfmuskulatur, was im intensiven Badmintonspiel von Vorteil ist.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Badminton eignet sich, wenn die Rahmenbedingungen auf den Kleinwuchs abgestimmt sind, sehr gut für die Stärkung der Muskulatur der oberen Extremität und besonders der Hände. Das Halten des Schlägers trainiert die Handmuskeln und das Handgelenk. Dies sind Muskelgruppen, die bei Kleinwuchs häufig Beschwerden bereiten und z. B. das Schreiben längerer Texte oder von Klausuren in Schule und Universität limitieren können. Zusätzlich werden die Arme bei Kleinwuchs durch häufige „Über Kopf Arbeit“ mehr beansprucht und müssen somit besser trainiert sein, als bei anderen.



SCHWIMMEN

Schwimmen ist eine Ausdauer Sportart, die neben aerober und anaerober Ausdauer vor allem Kraft, Technik und Beweglichkeit erfordert. Durch den Wasserwiderstand wird der gesamte Körper beansprucht, während präzise Technik und Atmung die Effizienz im Wasser bestimmen.

Muskulatur

Schulter- und Rückenmuskeln:

- Latissimus dorsi: Dieser große Rückenmuskel ist entscheidend für die Zugbewegung der Arme im Wasser und liefert den Großteil der Kraft bei jedem Schwimmschlag, besonders beim Kraul-, Schmetterling- und Rückenschwimmen.
- Deltoidäus (Schultermuskel): Unterstützt die Bewegung der Arme über Wasser und wird bei allen Schwimmschlägen intensiv beansprucht.

Großer Brustmuskel (Pectoralis major):

Der Brustmuskel spielt eine zentrale Rolle bei der Adduktion und Innenrotation des Arms, was besonders in der Anfangsphase des Armzugs wichtig ist. Er unterstützt die Vorwärtsbewegung und ist besonders bei Kraul- und Brustschwimmen wichtig.

Oberarmmuskel (Trizeps brachii):

Der Trizeps ist entscheidend für die Streckbewegung des Arms in der Druckphase des Schwimmschlags.

Rumpfmuskulatur (Bauch- und untere Rückenmuskulatur):

Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper im Wasser, sorgt für eine effiziente Wasserlage und ermöglicht die Übertragung von Kraft zwischen Ober- und Unterkörper.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab etwa 3 Jahren. Schwimmen kann früh erlernt werden, um grundsätzlich das Schwimmen zu erlernen und anschließend das Wassergefühl und die Koordination zu fördern. Technisch anspruchsvolleres und intensiveres Training sollte ab etwa 8–10 Jahren beginnen, wenn Kraft und Ausdauer weiterentwickelt sind.

Ausgleichssportarten Ballsport oder Pilates:

Ballsportarten wie Volleyball oder Basketball fördern die Sprungkraft, Beinmuskulatur und Explosivität, was sich positiv auf Sprints und Starts im Schwimmen auswirkt. Gleichzeitig bieten sie Abwechslung zum Schwimmtraining und stärken durch den sozialen Aspekt das Teamgefühl, was mental erfrischend und motivierend ist. Pilates verbessert die Rumpfkraft und Flexibilität, was im Wasser von Vorteil ist.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Beim Schwimmen wird in Abhängigkeit der Schwimmart (Rückenschwimmen, Brustschwimmen, Kraulen) die gesamte Rumpfmuskulatur und besonders die Rückenmuskulatur trainiert, die wichtig ist, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Dies ist zur Verhinderung einer Skoliose aber vor allem zur Vorbeugung und Behandlung der Lumbalzyphose (die oft zur Lumbalstenose führt) wichtig. Die Kräftigung der Arme und Schultern ist bei Kleinwüchsigen von großer Bedeutung, da im Gegensatz zu anderen viel mehr Tätigkeiten „über Kopf“ ausgeübt werden müssen, wodurch die Muskeln der Arme mehr beansprucht werden.

Ergänzend wird beim Schwimmen die Atmung trainiert, was zur Vermeidung von Lungeninfekten wichtig ist.

GEWICHTHEBEN / POWER LIFTING

Kraftsport, insbesondere Powerlifting, ist eine Kraft- und Techniksportart, die auf maximale Leistung in drei Disziplinen – Kniebeuge, Bank drücken und Kreuzheben – fokussiert ist. Neben purer Muskelkraft erfordert Powerlifting eine präzise Technik, eine starke Rumpfstabilität und mentale Stärke, um hohe Belastungen sicher zu bewältigen. Diese Disziplin kombiniert Explosivität, Ausdauer in der Kraftentwicklung und Beweglichkeit, um maximale Effizienz und Sicherheit zu gewährleisten.

Muskulatur

Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel):

Verantwortlich für die Streckung des Knies, besonders wichtig bei Kniebeugen und der Startphase des Kreuzhebens. Der Quadrizeps trägt die Hauptlast bei der Aufwärtsbewegung und stabilisiert die Knie.

Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskulatur):

Essenziell für die Hüftstreckung und Kniebeugung. Die Hamstrings stabilisieren das Becken und tragen wesentlich zur Kraftübertragung beim Kreuzheben und Kniebeugen bei.

Gesäßmuskeln (Glutealmuskulatur):

Der Gluteus maximus ist der Hauptmotor für die Hüftstreckung und liefert entscheidende Kraft bei Kniebeugen und Kreuzheben. Er stabilisiert zudem das Becken und schützt den unteren Rücken vor Überbelastung.

Rückenstrecker und Rumpf-Muskulatur:

Der Rückenstrecker (Erector spinae) hält die Wirbelsäule unter schwerer Lasten stabil und aufrecht, während die Rumpf-Muskulatur (Bauchmuskeln und weitere Rückenmuskeln) für eine stabile Körpermitte sorgt. Diese Muskeln sind essenziell für Sicherheit und Effizienz beim Heben/Stemmen schwerer Lasten.

20

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

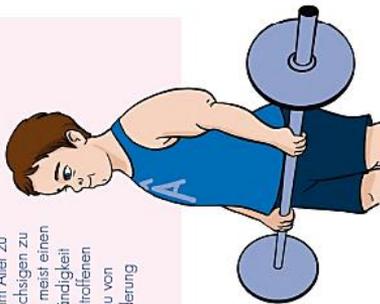
Ab 12–13 Jahren, um die Technik und Kraftgrundlagen zu entwickeln. Schweres Heben sollte erst ab etwa 16–18 Jahren durchgeführt werden, wenn der Körper besser auf größere Lasten vorbereitet ist.

Ausgleichssportarten Yoga oder Radfahren

Yoga verbessert die Flexibilität und verringert muskuläre Dysbalancen, während Radfahren die Ausdauer trainiert, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.

Bedeutung für Kleinwüchsige

Die Belastung des muskuloskeletalen Systems durch Maximalkräfte hat besonders auf die Knochenentwicklung einen positiven Effekt. Die Kräfte kommen beim Kraftsport sowohl durch die mechanische Belastung, als auch durch die aktivierten Muskelgruppen zu stande. Durch diese Maximalkräfte kommt es zu einer Aktivierung des Knochenbaus mit einer Zunahme der Knochenmasse und der Stabilität. Dies ist bei Personen mit einem Kleinwuchs besonders wichtig, da diese ein erhöhtes Risiko haben eine Osteoporose im Alter zu entwickeln. Sollte es bei Kleinwüchsigen zu Frakturen kommen, haben diese meist einen größeren Einfluss auf die Selbständigkeit der Betroffenen, als bei nicht betroffenen Personen. Deshalb ist der Aufbau von Knochenmasse auch zur Verhinderung von Knochenbrüchen wichtig.



21





BOGENSCHIESSEN

Bogenschießen ist eine Präzisions- und Konzentrationssportart, die neben einer stabilen Haltung und ruhigen Atmung auch Kraft, Koordination und mentale Fokussierung erfordert. Der kontrollierte Ablauf von Anspannen, Zielen und Loslassen beansprucht besonders die Rückenmuskulatur sowie die Feinmotorik der Arme und Hände. Eine gute Körperbeherrschung und Gleichgewichtsfähigkeit sind essenziell, um eine gleichbleibend hohe Präzision zu erreichen.

Muskulatur

Rückenmuskulatur (Rhomboiden):

Die Rhomboiden stabilisieren die Schulterblätter und unterstützen das Zurückziehen des Bogens. Sie sind entscheidend für eine stabile Haltung und die Wiederholgenauigkeit der Bewegungen.

Schultermuskulatur (Deltoides):

Die Deltoides-Muskeln helfen, den Arm in Position zu halten und sorgen für eine kontrollierte Armbewegung, während der Bogen gespannt wird. Sie stabilisieren das Schultergelenk und sorgen für die Präzision beim Zielen.

Nackelmuskel (Trapezius):

Der Trapezius unterstützt die Bewegungen der Schulterblätter und stabilisiert die Schultern beim Spannen des Bogens, was wichtig ist, um eine konstante Kräftebeitragung zu gewährleisten.

Unterarmmuskulatur:

Die Muskeln des Unterarms kontrollieren den Griff und das Loslassen der Sehne. Sie sind für die Feinmotorik und Präzision beim Schuss entscheidend.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn:

Ab etwa 8–10 Jahren, wenn die grundlegende Kraft und Koordination ausreichend entwickelt sind. Ab dem Teenageralter kann das Krafttraining intensiver werden.

Ausgleichsportarten Klettern oder Yoga:

Klettern trainiert die Griffkraft und stärkt den gesamten Körper. Yoga verbessert die Flexibilität und Konzentration, was beim Bogenschießen essenziell ist.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Diese Sportart ermöglicht eine ideale Kombination aus Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperkoordination und Stärkung der Konzentration. Das Zurückziehen des Bogens erfordert kräftige Schultern und Arme, die Handmuskeln werden beim genauen Zielen gefordert und dienen so auch der Verbesserung der Feinmotorik im Alltag. Um schließlich das Ziel zu treffen und den Pfeil im richtigen Moment los zu lassen, erfordert einen ruhigen und festen Stand und eine gute Körperwahrnehmung und Atemkontrolle. Auch dies sind Fähigkeiten die durch die verbesserte Körperkoordination im Alltag für Kleinwüchsige wichtig sind.



SPRINT

Der leichtatletische Sprint ist eine Schnellkraftdisziplin, die maximale Geschwindigkeit und Präzision in kurzen Distanzen verlangt. Die schnellen, intensiven Bewegungen stellen hohe Anforderungen an die Bein- kraft, die Hüftstreckung und die Rumpstabilität. Sprinten erfordert zudem eine ausgefeilte Technik, mentale Stärke und eine exzellente Reaktions- fähigkeit, um die maximale Leistung auf den Punkt abzurufen.

Muskulatur

Vorderer Oberschenkelmuskel (Quadrizeps):

Liefert die explosive Kraft, um das Bein schnell nach vorne zu treiben. Der Quadrizeps ist entscheidend für die Vorwärtsbewegung und die Bein- streckung beim Sprint.

Hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings):

Die Hamstrings spielen eine zentrale Rolle bei der Rückholbewegung des Beins in der Schwingphase und unterstützen die Geschwindigkeit und Dynamik.

Wadenmuskulatur:

Die Wadenmuskeln sorgen für das kraftvolle Abstoßen vom Boden, das für schnelles Laufen notwendig ist.

Gesäßmuskeln (Glutealmuskulatur):

Die Gesäßmuskeln sind wichtig für die Hüftstreckung, die die Vorwärts- bewegung des Körpers unterstützt und für die Kraftentwicklung sorgt.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn:

Ab 10–12 Jahren. Schnellkraft und Sprints können früh spielerisch ge- fördert werden. Intensiveres Sprint- und Techniktraining sollte ab dem Teenageralter erfolgen.

Ausgleichsarten Radfahren oder Plyometrisches Training:

Radfahren stärkt die Beinmuskulatur und verbessert die Ausdauer, ohne die Schnellkraft zu beeinträchtigen. Plyometrisches Training fördert die Explosivität.



Bedeutung für Kleinwüchsige:

Die Fähigkeit kurze Distanzen schnell zurück legen zu können ist für Kleinwüchsige essentiell. Viele Alltagssituationen erfordern es, schnell einige Schritte machen zu können, um z. B. Straßen überqueren zu können, oder um sich für kurze Distanzen an die Gaitge- schwindigkeit von Normwüchsigen anpassen zu können, z. B. in einer vollen Einkaufspassage, auf einem engen Bürgersteig o. ä.



TANZEN

Tanzen ist eine Koordinations- und Ausdrucksportart, die neben Beweglichkeit und Körperbeherrschung auch Kraft, Ausdauer und Rhythmusgefühl vereint. Die dynamischen Bewegungsabläufe und die Vielfalt der Tanzstile beanspruchen den gesamten Körper, fördern die Kreativität und erfordern eine enge Verbindung zwischen Technik und künstlerischem Ausdruck.

Muskulatur

Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps):

Die Quadrizepsmuskeln sorgen für starke Bein Streckungen, die bei Sprüngen und schnellen Schritten erforderlich sind. Sie tragen zur Balance und Kontrolle bei, besonders bei dynamischen Bewegungen.

Gesäßmuskeln (Glutealmuskulatur):

Die Gesäßmuskeln unterstützen die Hüftbewegung und sorgen für Stabilität bei Drehungen und Sprüngen. Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Balance.

Rumpfmuskulatur:

Ein starker Rumpf ist notwendig, um den Oberkörper bei Drehungen, Sprüngen und komplexen Bewegungen stabil zu halten. Er sorgt für die Körperkontrolle und Haltung.

Schultermuskulatur (Deltacoideus):

Die Schultermuskulatur ist wichtig für die Ausdruckskraft und Armbewegungen, die beim Tanzen oft in den Bewegungsablauf integriert sind.

Tipps

Empfohlener Trainingsbeginn

Ab 4–5 Jahren. Koordination und Beweglichkeit können früh gefördert werden. Intensiveres Training für Technik und Beweglichkeit ab etwa 10–12 Jahren.

Ausgleichssportarten Pilates oder Radfahren

Pilates stärkt den Core und fördert die Flexibilität. Radfahren verbessert die Ausdauer und entlastet die Gelenke.

Bedeutung für Kleinwüchsige:

Tanzen ist eine Sportart, bei der alle Muskelgruppen gefordert sind und somit trainiert werden. Zusätzlich ist es immer eine Sportart, die zusammen mit anderen ausgeübt wird und somit auch soziale Fähigkeiten und die Interaktion mit anderen Kleinwüchsigen oder auch Personen mit durchschnittlicher Körperhöhe fördert.

Abhängig von der Art des Tanzens werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht. Bei allen Arten ist aber die Koordination oberer und unterer Extremitäten wichtig und dies dient auch im Alltag einer besseren Körperkoordination. Tanzen ist also eine ideale Beschäftigung, um Muskulatur und soziale Fähigkeiten zu trainieren.



BEDEUTUNG VON SPORT BEI ACHONDROPLASIE

Bedeutung für Herz-Kreislauf-System, Lebensqualität und gesellschaftliche Aktivitäten

Regelmäßiger Sport stärkt das Herz, verbessert die Funktion des Kreislaufsystems und senkt langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch körperliche Aktivität wird die Kapazität der Blutgefäße erhöht, was den Blutdruck reguliert und die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers verbessert. Zudem fördert Sport die Elastizität der Arterien, wodurch die Belastung des Herzens reduziert und die allgemeine Herzgesundheit unterstützt wird.

Eine gute Ausdauerfähigkeit, z. B. beim Gehen ist eine essentielle Fähigkeit für Kleinwüchsige, um im Alltag zurecht zu kommen. Die gleiche Wegstrecke erfordert deutlich mehr Schritte von einem Kleinwüchsigen und somit ist die muskuläre Belastung wesentlich höher als bei Gleichaltrigen. Dies gilt aber nicht nur für das Gehen langer Strecken sondern schließt auch die Ausdauerfähigkeit beim Spielen und „herumtoben“ kleinwüchsiger Kinder mit ihren Peers ein.

Zusätzlich zu diesen positiven Effekten auf den Körper hat Sport wichtige Funktionen für die soziale Integration und die Teilhabe im Alltagsleben. Es können sowohl Fähigkeiten trainiert werden, die in Alltagssituationen relevant sind, als auch sportliche Höchstleistungen angestrebt werden. Hier gibt es auch die Möglichkeit seine sportlichen Fähigkeiten in entsprechenden Wettkämpfen (Kleinwuchsspiele, World Dwarf Games oder Paralympics) zu messen.

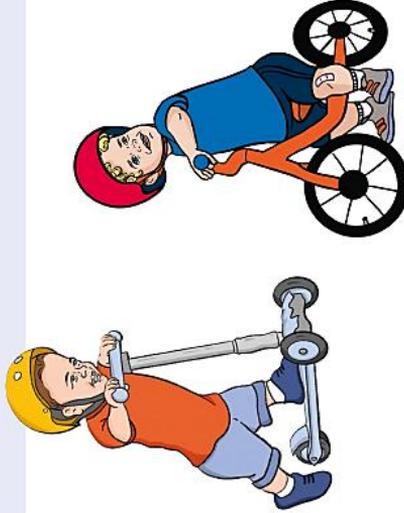
AUSGLEICHSSPORTARTEN IM ALLTAG

Wandern und Gehen:

Ausdauer beim Gehen ist eine essentielle Fähigkeit für Kleinwüchsige, um im Alltag zurecht zu kommen. Die gleiche Wegstrecke erfordert deutlich mehr Schritte von Kleinwüchsigen und somit ist die muskuläre Belastung wesentlich höher als bei Gleichaltrigen. Dies gilt aber nicht nur für das Gehen langer Strecken sondern schließt auch die Ausdauer beim Spielen und „herumtoben“ kleinwüchsiger Kinder mit ihren Peers ein.

Radfahren:

Radfahren stärkt die Beinmuskulatur und verbessert die Ausdauer, ohne die Schnellkraft zu beeinträchtigen. Radfahren entlastet die Gelenke.



Anzeigen

VW Caddy Maxi zu verkaufen (inkl. kleinwuchsgerechter Umbau), voraussichtlich Mitte 2026

VW Caddy Maxi Comfortline, Diesel, Automatik, 110 KW, inkl. Umbau (Paravan)



Sonderausstattung: Multifunktionslenkrad mit Bedienung für Radio, Anzeige, Mobiltelefon, Klimaanlage, Standheizung mit Funkfernbedienung, verdunkelte Scheiben, Radio mit 6 Lautsprechern, Park Assist und Parkpilot

Baujahr: 2015; gefahren: ab Okt. 2016

Km-Stand: 60.000

Scheckheft-gepflegt (Basisfahrzeug und Umbau) und voll funktions-tüchtig, unfallfrei

NP Fahrzeug: ca. 36.600 Euro

NP Umbau: ca. 83.600 Euro

VHB: 38.900 Euro

Der Umbau für eine kleinwüchsige Fahrerin beinhaltet u. a.:

- SpaceDrive (leichte Lenkung und Bremse mit Ausfallsicherung)
- Angepasster Fahrersitz (Marke: König) und -gurt (Hosenträger-gurt)
- Pedalverlängerungen
- Alle Schalter in Reichweite verlegt, Verlängerung wesentlicher Hebel, inkl. Wahlhebel
- Automatische Einstiegsstufe an Fahrertür

... und ermöglicht die Mitnahme eines E-Rollstuhls durch:

- Elektr. betätigte Heckklappe und Rampe (mit Fernbedienung)
- Niedrigen Bodenausschnitt
- Dahl-Dockingstation
- Klappsitz für eine mitfahrende Person



Der Wagen kann vor Ort in Mainz angesehen werden. Das Verkaufsdatum richtet sich nach der Fertigstellung eines neuen, umgebauten Fahrzeugs.

Bei Interesse bitte ich um Kontaktaufnahme per Mail:
rika.esser@gmx.de

Weiblich aus NRW sucht Übernachtungsmöglichkeit für 1 – 2 Wochen in München und Umgebung.

E-Mail an: adelheid.jung@kleinwuchs.de zur Weiterleitung



Abschied

Der Landesverband Bayern trauert um Martin Hofer.

Er war seit 1988 Mitglied bei uns.

Wir werden ihn in ehrender Erinnerung behalten.

Und immer sind da Spuren deines Lebens, Gedanken, Bilder und Augenblicke. Sie werden uns an dich erinnern, uns glücklich und traurig machen und dich nie vergessen lassen.

Wir nehmen Abschied von unserem geliebten Bruder, Onkel und Cousin



Martin Hofer

„Luggi“

* 4. März 1956 † 28. Mai 2025

Waal

In stiller Trauer:

Christoph und Bärbel mit Familie

Sieglinde und Konrad mit Familie

Renate und Benno mit Familie

Rupert

im Namen aller Angehörigen



Trauerandacht am Freitag, den 13. Juni 2025, um 19.15 Uhr in der Pfarrkirche St. Anna in Waal. Trauergottesdienst am Samstag, den 14. Juni 2025, um 10.00 Uhr in der Pfarrkirche St. Anna in Waal, anschließend Urnenbeisetzung.



Nachruf

Der Landesverband
Rhein-Hessen-Saar trauert um

Johannes Bosch

09.05.1970 – 16.06.2025

Johannes Bosch ist nach langer schwerer Krankheit mit nur 55 Jahren verstorben.

Er war über 25 Jahre Mitglied im Landesverband Rhein-Hessen-Saar. Leider konnte er aufgrund seiner Erkrankung in den letzten Jahren nicht mehr an unseren Treffen teilnehmen, was wir sehr bedauern. Wir wissen aber, dass er sich immer über VKM-Post und die TROTZDEM gefreut hat.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Rika.

Wir werden Johannes ein ehrendes Andenken bewahren.

Für den Landesverband Rhein-Hessen-Saar

Sandra Berndt

Informationen	Vereinsdaten VKM
<p style="text-align: center;">Einsendeschluss</p> <p style="text-align: center;">für die nächste Ausgabe</p> <p style="text-align: center;">unserer TROTZDEM</p> <p style="text-align: center;">ist der</p> <p style="text-align: center;">15. Februar 2026!</p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinwüchsiger Menschen ist eingetragen im Vereinsregister Nr. 7275 beim Amtsgericht in Hamburg</p>
	<p>Hinweis:</p> <p>Bitte überweist Euren Mitgliedsbeitrag direkt auf das Konto Eures Landesverbandes!</p>
	<p>Jahresbeitrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einzelperson 35,00 Euro ➤ Paar/Lebensgemeinschaft 60,00 Euro ➤ Jedes weitere Familienmitglied 5,00 Euro ➤ Sozialbeitrag 17,50 Euro

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 einer/s 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

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



LANDESVERBÄNDE

Vorsitzende	Landesverbandskonten
Baden-Württemberg Ulrike Wohlmann-Förster Seeweg 34 63906 Erlenbach Tel. Nr.: 09372 408760 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de	Isabel Ruf Baden-Württembergische Bank IBAN: DE37600501010002558347 BIC: SOLADEST600
Bayern Johann Sirch Kaufbeurer Straße 22 a 87719 Mindelheim Tel. Nr.: 08261 739868 Fax Nr.: 08261 732356 Johann.Sirch@kleinwuchs.de	Silvia Stein Raiffeisenbank Altmühl-Jura eG IBAN: DE74 7606 9462 0002 5624 80 BIC: GENODEF1GDG
Hamburg/Schleswig-Holstein Helga Kramer Hellbergtal 19 21514 Büchen Tel.: 04155 3392 helga.kramer@kleinwuchs.de	Karen Müller Postbank Hamburg IBAN: DE62200100200166315205 BIC: PBNKDEFFXXX
Kurhessen-Harz Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de	Christiane Göldner Sozialbank Köln IBAN: DE25 3702 0500 0020 2132 21 BIC: BFSWDE33XXX
Nordrhein-Westfalen Christel Meuter Talstraße 18 45659 Recklinghausen Tel. Nr.: 02361 654055 christel.meuter@kleinwuchs.de	Verena Pauen Commerzbank Aachen IBAN: DE69390400130121422000 BIC: COBADEFFXXX
Rhein-Hessen-Saar Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld Tel. Nr.: 02634 956051 Sandra.Berndt@kleinwuchs.de	Harald Berndt Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI
Ansprechpartnerin für Brandenburg/Berlin 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	

