

Gesundheitstipp

Gesunde Füße

Den Füßen wird leider oftmals nur dann Aufmerksamkeit geschenkt, wenn man im Sommer in offenen Schuhen oder Sandaletten gehen möchte. Pflege und Fürsorge sollte man ihnen allerdings das ganze Jahr über schenken, denn die Füße sind „technische und künstlerische Meisterwerke“, so wusste bereits Leonardo da Vinci. Die Füße sind äußerst sorgfältig konstruierte Körperteile, die unser gesamtes Gewicht tragen. Sie bestehen aus 26 Knochen, 20 Muskeln, 114 Bändern mehr als 70 000 Nervenenden.

Waschen und pflegen

Zu empfehlen sind milde Hautreiniger, die den Säureschutzmantel nicht angreifen. Besonders wichtig ist das sorgfältige Abtrocknen auch der Zehnzwischenräume, denn die Haut dort ist sehr anfällig für Pilze und Bakterien. Danach ist Eincremen angesagt, zum Beispiel mit Produkten aus Baumflechte und Rosskastanie. Diese Produkte wirken antibakteriell, durchblutungsfördernd und schützen vor Trockenheit und Verhornung. Bei Neigung zu Fußschweiß können Auszüge des Salbeis helfen. In Sachen Pflege kann man auch einiges in der eigenen Küche finden. So sind Apfelessig und Zitronensaft wahre Wundermittel zum Einreiben der schmerzenden Fußsohlen (sofern keine offenen Wunden vorhanden sind).

Fußgymnastik und Bäder

Wenn die Füße nach einem langen Tag schmerzen, hier der schnelle Tipp: Füße abwechselnd in beide Richtungen kreisen lassen, dann Fußsohle und Fußoberfläche mit kreisenden und auf ganzer Länge streichenden Bewegungen verwöhnen. Noch besser ist ein Fußbad, entweder in einer Plastikschüssel oder einem speziellen kleinen Whirlpool. Das Wichtigste ist dabei der Inhalt mit duftendem Zusatz, denn das tut auch der Nase gut: zum Beispiel fünf Tropfen ätherisches Lavendelöl mit zwei Tropfen Jojobaöl in warmes Wasser geben und die Füße zehn Minuten darin baden. Danach steht Nagelpflege an. Die Fußnägel werden wegen der Gefahr des Einwachsens an den Seiten am besten gerade abgeschnitten und dann gefeilt. Danach wird die Nagelhaut mit einem Holzstäbchen zurückgeschoben. Wenn Sie noch mehr tun wollen, probieren Sie es doch einmal mit einer Fußreflexzonenmassage, die den gesamten Körper stimuliert und von speziell ausgebildeten Fachkräften ausgeübt wird. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

Übrigens: 8000 Schritte legt man durchschnittlich am Tag zurück, 8000 Mal fungiert der Fuß als Stoßdämpfer für das Gewicht – darum gehört auch die reflektierte Auswahl der Schuhe zur Fußpflege!

EG

SoVD-Serie zum Thema Ehrenamt und freiwilliges Engagement / Folge 1: Brigitte Litfin

„Das Ehrenamt muss mehr geschätzt werden“

Über die Bedeutung des Ehrenamtes wird in Niedersachsen viel diskutiert. Die Landesregierung wird nicht müde, ehrenamtlich tätige Bürgerinnen und Bürgern zu loben und mehr freiwilliges Engagement zu fordern. Will die Politik damit Verantwortung abwälzen oder liegt ihr wirklich etwas an der viel zitierten neuen „Anerkennungskultur“?

Immerhin betrifft diese Frage rund 2,4 Millionen Menschen, die in Niedersachsen ehrenamtlich arbeiten, und damit auch viele SoVD-Funktionäre.

Über dieses wichtige Thema sprach das Niedersachsen-Echo mit der ehemaligen Landtagsvizepräsidentin Brigitte Litfin aus Hildesheim. Die 52 Jahre alte frühere Landtagsabgeordnete von Bündnis 90/Die Grünen fordert von der Politik ganz neue Richtlinien, die die Arbeit von Ehrenamtlichen erleichtern sollen. „Leider ist es für viele Jüngere schwer sich zu engagieren, weil sie

neben dem Job nicht die Zeit dafür finden“, sagt die gelernte Justizfachangestellte, die Mitte der 80er Jahre ihre politische Karriere als Kommunalpolitikerin begonnen hat. „Ehrenamtlich tätige Vorstände sollten das Recht haben, für ihre Arbeit im Verband oder einer vergleichbaren Organisation freigestellt zu werden.“ So ließen sich viel mehr Menschen, die noch im Berufsleben stehen, motivieren. Litfin schlägt sogar vor, dass sich ehrenamtliches Engagement bei Jugendlichen konkret im Zeugnis widerspiegeln sollte: „Der regelmäßige Einsatz für die Allgemeinheit sollte in bestimmten Fächern auf die Noten angerechnet werden!“

Brigitte Litfin hat beobachtet, dass viele Menschen sich überhaupt nur dann einbringen wollen, wenn sie einen ganz konkreten Nutzen für sich dabei sehen: „Es fängt an bei den Müttern, die sich für den Kindergarten ihres Nachwuchses engagieren. Das

halte ich für ein gutes Beispiel, denn wer die Nähe zu den Problemen hat, kann auch bessere Lösungsvorschläge machen. Auch beim Sozialverband ist die Arbeit direkt vor Ort sehr wichtig, denn hier wird die Nähe zu den Menschen hergestellt und die Verbundenheit gefestigt.“

Die Hildesheimerin hat selbst auch als „engagierte Mutter“ begonnen, sich Gedanken über das Allgemeinwohl zu machen. „Wer Kinder hat, ist eher bereit Verantwortung zu übernehmen“, glaubt Litfin, die sich inzwischen neben ihrer Arbeit im Landesgericht Hildesheim auf ihr Ehrenamt als Vorsitzende des Vereins „Hilfe“ konzentriert – einem Förderverein,



der die Kinder- und Jugendpsychiatrie des Landeskrankenhauses in ihrer Heimatstadt unterstützt. Aufgrund ihrer diversen Erfahrung mit ehrenamtlichen Engagement fordert sie mehr Transparenz zwischen Haupt- und Ehrenamt: „Der Wissensvorsprung der Hauptamtlichen gegenüber den Ehrenamtlichen kann oft nicht ausgeglichen werden. Hier muss bei vielen Vereinen und Verbänden mehr Zeit für den Austausch investiert werden.“ Ihre Hauptforderung bleibt jedoch: „Wer sich ehrenamtlich engagiert, muss etwas davon haben!“ Das Bewusstsein dafür sei in der Bevölkerung und in der Politik vorhanden, denn: Ohne Ehrenamt geht es nicht! som

Dies war das letzte Interview von Brigitte Litfin. Sie ist in der Nacht zum 24. April 2006 plötzlich verstorben. Unser Mitgefühl gilt ihrem Lebensgefährten Dirk Racke und ihren Kindern.

Probleme mit der Befreiung von Rundfunkgebühren?

SoVD-Tipp: Lieber vom Sozialberater prüfen lassen!

Seit der Änderung des Rundfunkgebührengesetzes zum 01.04.2005 wenden sich viele Mitglieder mit ihren diesbezüglichen Problemen an den SoVD Niedersachsen. Besonders im Kreis Oldenburg baten viele Mitglieder um Unterstützung.

Häufig erhalten Seniorinnen und Senioren, die im Bürgeramt oder bei den Gemeinden eine Verlängerung der Befreiung von den Rundfunkgebühren beantragen wollen, den Hinweis, dass es dies nicht mehr gäbe.

Grundsätzlich ist es richtig, dass gemäß § 6 Abs. 1 Rundfunkgebührengesetz lediglich die Empfänger von Leistungen zur Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung bei Vorlage des entsprechenden Bescheides befreit werden können. Einfach ausgedrückt: „Kein Bescheid –

keine Befreiung“.

Viele ältere SoVD-Mitglieder konnten jedoch während der Beratung im Sozialberatungszentrum angeben, dass ihre Rente durch die bekannten Änderungen (doppelter Beitrag zur Pflegeversicherung, zusätzlicher Beitrag zur Krankenversicherung, keine Rentenanpassung) mittlerweile unter dem Grundsicherungsbedarf liegt.

In solchen Fällen stellt der SoVD Niedersachsen Anträge auf Grundsicherung, einen formlosen Antrag auf weitere Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht sowie ein Antrag bei der Telekom über die Vergünstigung im Telefondienst.

Liegt dem Mitglied dann z. B. der neue Grundsicherungsbescheid vor, kann es auch wieder von der Rundfunkgebührenpf-

licht befreit werden und erhält zudem die Ermäßigung im Telefondienst.

Die Erfahrungen aus dem Sozialberatungszentrum in Oldenburg zeigt, dass der Anspruch bei einigen Mitgliedern bereits seit längerem bestanden hat und sie sich erst an den SoVD gewandt haben, als sie die Zahlungen an die GEZ nicht mehr aufbringen konnten. Oftmals handelte es sich hier auch um Personen, die den Mehrbedarf wegen Schwerbehinderung mit dem Merkzeichen G sowie den Mehrbedarf wegen kostenaufwändigerer Ernährung geltend machen konnten.

Wer Fragen zur Befreiung von Rundfunkgebühren hat, kann sich an das nächste Sozialberatungszentrum des SoVD Niedersachsen wenden.

Tipp: Erziehungsrente

Unterhaltersatz für Geschiedene

Wenn der Ex-Ehegatte gestorben ist, haben Geschiedene mit Kindern oft Anspruch auf eine sogenannte Erziehungsrente. Dennoch zahlt die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover nur wenige Renten dieses Typs aus. Ein Zeichen dafür, dass viele Menschen ihre Ansprüche möglicherweise gar nicht kennen. Ziel der Erziehungsrente ist die finanzielle Absicherung von Geschiedenen, solange ihre Kinder noch im Haus leben. Damit ist sie ein Ersatz für den weggefallenen Unterhalt. Sie wird aber nicht wie eine Witwen- oder Witwerrente aus der Versicherung des Verstorbenen gezahlt, sondern aus dem eigenen Rentenkonto.

Anspruch auf eine Erziehungsrente haben Versicherte mit Kindern,

- deren Ehe nach dem 30. Juni 1977 geschieden wurde
- deren Ex-Ehegatte inzwischen verstorben ist
- die nicht wieder geheiratet haben und
- bis zum Tod des Ex-Gatten mindestens fünf Jahre Beitragszeiten in der Rentenversicherung zurückgelegt haben.

Eine Erziehungsrente wird – wie andere Renten auch – nur auf Antrag gezahlt, längstens bis zum 65. Lebensjahr der oder des Berechtigten. Anschließend wird sie automatisch in eine Altersrente umgestellt.

Weitere Auskünfte erhalten Interessierte in jedem Sozialberatungszentrum des SoVD Niedersachsen in ihrer Nähe.

SoVD-Kooperationspartner Johanniter hat für Notfälle Lesezeichen entwickelt

Vergiftet? Verletzt? Akut erkrankt?



Oliver S. Bruse und Kolja Müller präsentieren das neue Lesezeichen der Johanniter

Feuerwehr sowie der zuständigen Giftnotrufzentrale ist kostenlos bei Einsendung eines adressierten und frankierten DIN-lang-Briefumschlags (elf mal zwölf Zentimeter) an die Johanniter, LV Niedersach-

sen/Bremen, FB Kommunikation, Cheruskerring 53, 31137 Hildesheim erhältlich.

Weitere Infos unter www.juh-nds-br.de.