

1  
26

# extra Takt

Magazin der DEVK-Vereine  
und Sozialeinrichtungen der  
Deutschen Bahn

140  
Jahre Zusammenhalt

Seite 10  
Neues Moped-  
Kennzeichen

Seite 16  
Neuer Vorstands-  
vorsitzender

Seite 28  
Neues Quiz für  
Eisenbahn-Fans



4

140 Jahre für Euch da



14

Mietnebenkosten unter der Lupe



16

Der Neue nimmt Fahrt auf

4 140 Jahre für Euch da

10 Schwarz fahren – völlig legal

12 DEVK sichert stabile Verzinsung

14 Mietnebenkosten unter der Lupe

16 Der Neue nimmt Fahrt auf

20 Finanzwissen gehört ins Klassenzimmer

22 „Manchmal steckt Magic dahinter“

24 Alkoholabhängigkeit: Die leise Gefahr

25 Die Kraft der Gruppe

26 Schützt Euer Gedächtnis

28 Quiz: Auf Spurensuche

30 Gewinnspiel: Zeitreise in Puzzleform

31 Den extraTakt bestellen

Finanzwissen gehört ins Klassenzimmer

20





# ZWISCHEN HALT UND HALTUNG

Wir feiern Jubiläum:  
140 Jahre DEVK!  
Das bedeutet Tatkraft,  
Zusammenhalt  
und Nähe zu den  
Menschen.



Diese Werte zeigen sich oft in alltäglichen Situationen – besonders dann, wenn Ruhe, Klarheit und Menschlichkeit gefragt sind. Eine solche Erfahrung habe ich erst kürzlich auf einer Zugfahrt am frühen Morgen gemacht. Kurz nach der Abfahrt trat eine Störung auf. Ein hörbares Seufzen raunte durch den Wagen. Dann trat eine Zugbegleiterin nach vorn. Ruhig erklärte sie die Situation, beantwortete Fragen und nahm sich Zeit für die Fahrgäste. Ich konnte beobachten, wie sich die Stimmung im Wagen positiv veränderte.

Als wir weiterfuhren, nahm ich mehr mit als ein paar Minuten Verspätung. Mir wurde klar, wie viel Einsatz hinter jeder Bahnfahrt steckt. Als neue extraTakt-Redakteurin möchte ich mir ein Beispiel nehmen an der Freude, Ruhe und Klarheit, mit der die Zugbegleiterin ihren Job macht. Mit derselben Haltung möchte auch ich meine Arbeit jeden Tag angehen – wenn's nach mir geht, auch die nächsten 140 Jahre.

Viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe in unserem Jubiläumsjahr!

*Eure Stephanie Reinhardt*

extraTakt-Redakteurin

26

## Schützt Euer Gedächtnis



28

## Quiz: Auf Spurensuche

**IMPRESSUM:** extraTakt Magazin der DEVK-Versicherungsvereine, Betriebliche Sozialeinrichtungen der Deutschen Bahn, 50. Jahrg., Ausgabe 1, erscheint 4 x im Jahr, gedruckte Auflage: 19.500 **Herausgeber:** DEVK Versicherungen **Verantwortlich:** Maschamay Poßekel **Redaktion** (red): Leonie Hellgardt (hel), Maschamay Poßekel (poß), Stephanie Reinhardt (rei), Yannick Schwipерich (sch), Melanie Staudt (sta) **Adresse:** DEVK Versicherungen, Riehler Straße 190, 50735 Köln, Tel. 0221 757-2749, E-Mail: extratakt@devk.de **Verlag und Verlagsleitung:** Sozialblatt-Verlag, DEVK Versicherungen **Gestaltung und Produktion:** STARTdialog Marketing & Communications, 61440 Oberursel, [www.startdialog.de](http://www.startdialog.de) **Nachhaltiger Druck:** DB Kommunikationstechnik GmbH, 76133 Karlsruhe. Das verwendete Papier wurde aus Altpapier hergestellt.



Der „Allrounder“ in  
der Eisenbahnfamilie:  
Bernd Kappel 1978  
als Außenvertreter in  
Münster.



1. April 1886: Eisenbahner gründen die „Sterbekasse der Beamten und Arbeiter im Bezirke der Königlichen Eisenbahndirektion zu Breslau“. Den Verein kennt Ihr heute als DEVK. Manche Familien sind über Generationen hinweg bei der Deutschen Bahn beschäftigt. Wie Herta Eilers (geb. Kappel), die zu den ersten Eisenbahnerinnen in Breslau gehörte, und ihr Sohn Bernd Kappel.





Herta Kappel zieht  
ihren Sohn Bernd  
alleine groß.



Aufmerksam geworden bin ich, extraTakt-Redakteurin Maschamay Poßekel, auf Familie Kappel, als sie 2010 im Rahmen eines DB-Wettbewerbs als traditionsreiche Eisenbahnerfamilie ausgezeichnet wurde: Sie hatte es bis dahin mit 17 Familienmitgliedern auf beachtliche 561 Dienstjahre gebracht. Für ein Buch zum damals anstehenden 125-jährigen DEVK-Jubiläum besuchte ich die Familie zu Hause in Münster. In langen Gesprächen im Wohnzimmer lernte ich die Lebensgeschichten von Herta Eilers (89) und ihrem Sohn Bernd Kappel

(66) kennen. Leider sind beide inzwischen verstorben. Ich danke an dieser Stelle der Witwe Ulrike Kappel, dass sie uns erlaubt hat, die Aufzeichnungen, Zitate und Fotos noch einmal zu verwenden.

### Dampflok starten Tradition

Denn die Geschichte der Eisenbahnerfamilie beginnt da, wo auch die DEVK ihre Wurzeln hat: im schlesischen Breslau. Schon 1856, als die Strecke Breslau – Posen gerade neu eröffnet ist, tritt Johannes Carl Kappel seinen Dienst als Bahnwärter an. Vertretungsweise übernimmt seine Frau Anna schon

Fortsetzung auf Seite 6



# 140

**Jahre für Euch da**

Fortsetzung von Seite 5

mal die Aufgabe, die Schranken zu bedienen oder Besonderheiten wie Böschungsbrände zu melden. Die beiden Söhne werden ebenfalls Eisenbahner: Karl als Bahnwärter, Josef sogar als „Königlich Preußischer Weichensteller 1. Klasse“. Er heiratet 1884 Maria Theresia Reimelt, die ebenfalls aus einer Bahnerfamilie stammt. Drei ihrer zehn Kinder setzen die Eisenbahnertradition fort: Alfred übernimmt schon als Kind Botengänge und bringt Telegramme zu ihren Empfängern. Max und Kurt arbeiten im Betriebswerk Breslau Hauptbahnhof – als Kesselschmied und Schlosser.

### Selbsthilfe begründet die DEVK

Der Eisenbahnbetrieb ist gefährlich und erfordert vollen Einsatz. Oft kommt es zu schweren Verletzungen oder tödlichen Unfällen. Notgedrungen organisieren die Eisenbahner Selbsthilfe. Sie gründen Vereine und Kassen, um sich gegenseitig in Notlagen zu unterstützen – vor allem die Angehörigen verstorbener Eisenbahner. Der 1847 gegründete Breslauer Hilfsverein ist die wahrscheinlich erste soziale Selbsthilfeeinrichtung bei einer Eisenbahnverwaltung. Der Verein gehört zunächst zur „Arbeiter-Unterstützungs- und Pensionskasse der Oberschlesischen Eisenbahn“,

wird aber am 1. April 1886 rechtlich selbstständig. Im Fürstenzimmer des Breslauer Hauptbahnhofs schlägt damit die Geburtsstunde der DEVK.

### Erster Weltkrieg stärkt Familiensinn

Doch die nächste Epoche der deutschen Geschichte wirbelt auch die Eisenbahnerwelt der Familie Kappel durcheinander. Die Brüder Max und Kurt werden im Ersten Weltkrieg zum Kriegsdienst eingezogen. Max stirbt, als sein Panzerkreuzer von den Briten versenkt wird. Kurt wird in Frankreich verwundet. Auch ihr älterer Bruder Alfred soll an die Front abkommandiert werden. In einer provisorischen Kriegstrauung heiratet er die Hauswirtschafterin Luise Ernestine Schöps, deren Bruder als Zugführer



Lokvorbereiter  
Alfred Kappel (links)  
1922 in Breslau.

er arbeitet. Nach dem Krieg bietet die Eisenbahn der Familie einen Neuanfang. Alfred arbeitet im Betriebswerk

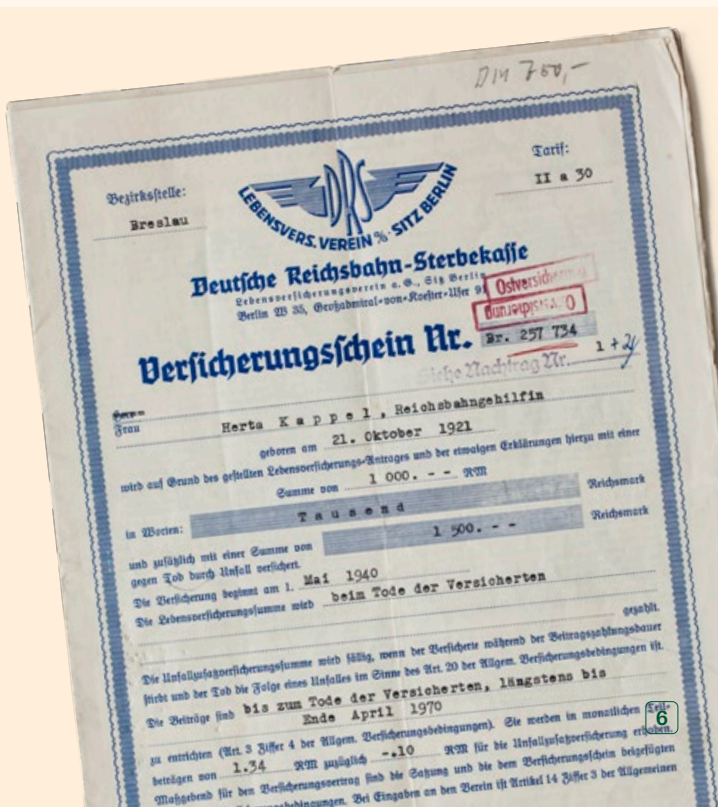
Breslau Hauptbahnhof als

Lokvorbereiter, Kurt bekommt seine alte Stelle als Schlosser zurück und heiratet die Schneiderin Gertrud Goebel. Doch die Bahn muss bald drastisch sparen und baut massiv Personal ab. 1924 wird Kurt arbeitslos und bleibt es 8 Jahre lang, bis er 1932 Straßenbahnschaffner in Breslau wird. Sein Bruder Alfred versorgt seine Familie, zu der inzwischen die Kinder Herta und Max gehören, mit seiner Arbeit als Lokvorbereiter. Er wird 1932 im Zuge neuer Sparmaßnahmen entlassen.

### Reichsbahngehilfin startet

Seine Tochter Herta setzt die Eisenbahnertradition im Alter von 17 Jahren fort. „Eigentlich sollte ich schon im April

Bereits als junges Mädchen versichert sich Herta Kappel bei der DRS, dem Vorläufer der DEVK.







Mit 17 Jahren beginnt Herta Kappel als eine der ersten Eisenbahnerinnen in Breslau ihre Ausbildung als Reichsbahngehilfin. Im Zweiten Weltkrieg wird sie nach Poltawa geschickt – rechts im Bild vor einem Räumungszug.



Herta auch ihr Bruder und ihr Vater. Max wird im Januar 1945 mit 16 Jahren eingezogen und kurz vor Kriegsende verwundet. Er gerät in amerikanische Kriegsgefangenschaft. Ihr Vater Alfred wird von der russischen Geheimpolizei verhaftet und kehrt Monate später wieder nach Breslau zurück.

1938 als eine der ersten Frauen bei der Reichsbahndirektion in Breslau anfangen“, hat sie mir damals erzählt. Aber sie muss erst ein Pflichtjahr in einem Haushalt absolvieren, ehe sie am 1. April 1939 ihre Tätigkeit als Reichsbahngehilfin antreten kann. Herta ist begabt im Steno- und Schreibmaschine schreiben.

### Herta schreibt Abschiedsbriefe

Im Dezember 1942 wird sie in die ukrainische Stadt Poltawa abgeordnet. Nach einer Panzerschlacht bringt sie jeden Mittwoch Lebensmittel und Verbandszeug ins Frontlazarett. Was sie dort sieht, beschäftigt sie bis ins hohe Alter: „Die Soldaten hatten fürchterliche Verbrennungen. Im Hochsommer saßen die Fliegen auf den offenen Wunden.“ Sie gibt den Verletzten zu trinken und schreibt Abschiedsbriefe an die Ehefrauen und Mütter der Soldaten. Bei ihrem nächsten Besuch sind die meisten Verwundeten schon verstorben.

### Hochschwanger flieht sie aus Breslau

Trost findet die junge Eisenbahnerin in den Armen von Gottfried Salhofer. Herta hat sich in Poltawa in den Geräteverwalter der österreichischen Eisenbahn verliebt. Mit dem Rückzug der deutschen Truppen wird sie wieder nach Breslau versetzt. Als die russische Armee dorthin vorrückt, flieht Herta hochschwanger aus der zur Festung erklärten Stadt. Im Februar 1945 bringt sie im Waldenburger Bergland ihren Sohn Bernd zur Welt. Dessen Vater wird im Mai in Ungarn gefangen genommen und zieht später wieder nach Österreich. Sorgen machen

Gottfried Salhofer  
1941, der Vater  
von Bernd Kappel.



### Die Familie beginnt ein neues Leben

Im Juni 1945 macht sich Herta zu Fuß auf den Weg nach Hause zu ihrer Mutter – 70 Kilometer mit Baby Bernd im Kinderwagen. Die polnische Staatsbahn hat die Eisenbahnverwaltung übernommen und teilt Herta für Reinigungsarbeiten und die Abrechnung des Zugpersonals ein. Ihr Vater Alfred fertigt aus Autoreifen und alten Akkumulatorschuhen für Eisenbahner. Doch im Zuge der Vertreibungsmaßnahmen werden die Kappels ausgewiesen. Über das Lager Marienborn kommt die Familie nach Bad Zwischenahn bei Oldenburg. Das Leben ist hart: Herta sticht im Moor Torf ab, der als Brennstoff gebraucht wird, sie strickt und kann sich und ihren Sohn monatelang nur mit Möhren ernähren. 1946 stößt ihr Bruder Max dazu und findet Arbeit in einer Fleischwarenfabrik und später bei AEG als technischer Zeichner.

### Mutig kehrt Herta zur Bahn zurück

Als alleinerziehende Mutter ist Herta entschlossen und mutig. So schafft sie es, 1947 wieder als Reichsbahngehilfin eingestellt zu werden: „Ich hatte vorher schon acht Bewerbungen geschrieben. Als das Geld alle war, bin ich nach Münster gefahren und habe alle drei Verantwortlichen, deren Namen immer unter den Ablehnungen standen, in der Kantine ausrufen lassen.“ Im Sozialbüro A der Bezirksdirektion Münster in Oldenburg schließt Herta 1950 ihre Ausbildung für den mittleren Dienst ab und wird ein Jahr später Bundesbahnassistentin. Kurz darauf zieht die Familie aus dem Bahnhofsgebäude in Bad Zwischenahn in eine Neubauwohnung in Oldenburg.

Fortsetzung auf Seite 8

Fortsetzung von Seite 7

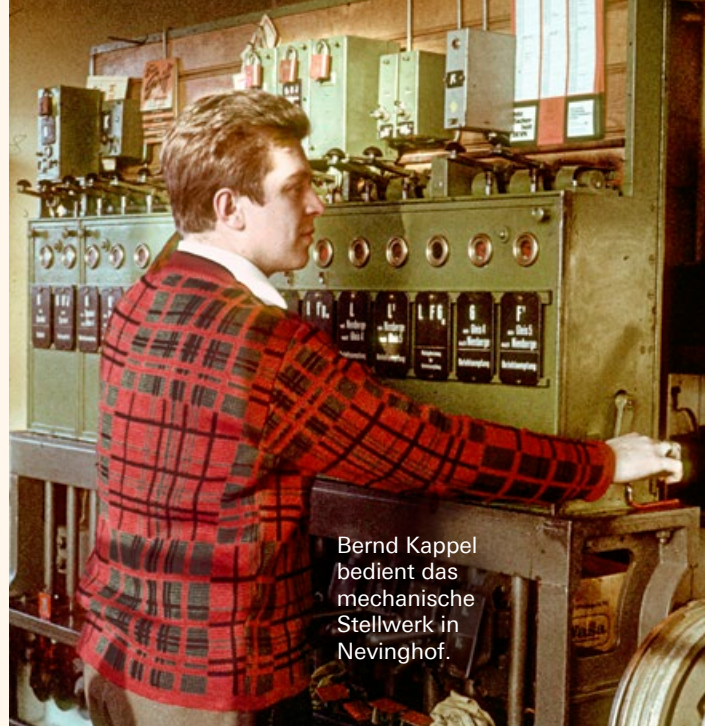
## Bernd Kappel wird Jungwerker

1954 steht wieder ein Umzug an: Das Sozialbüro A wird nach Münster verlegt und die Familie zieht mit. Am Arbeitsplatz verliebt sich Herta in den 45-jährigen Sachbearbeiter Arthur Eilers, der seit 1932 Eisenbahner ist. Ein Jahr nach der Hochzeit kommt Tochter Rosemarie zur Welt. Ihr großer Bruder Bernd startet schon mit 14 Jahren als Eisenbahner: mit einer Jungwerker-Ausbildung. Später arbeitet er in der Fahrkartenausgabe und der Güterabfertigung, dann als Fahrdienstleiter und Aufsichtsbeamter. 1967 heiratet er die Einzelhandelskauffrau Ulrike Wille. Das Paar bekommt zwei Söhne: Gerd und Udo.

## Er entwickelt sich zum „Allrounder“

Ihr Vater lernt die Bahn in allen Facetten kennen: Er arbeitet im Personalbüro und besteht 1976 die Prüfung für den gehobenen nichttechnischen Dienst. Er wird immer wieder versetzt und beschäftigt sich mit unterschiedlichsten Aufgaben. Beim Betriebsamt Münster erstellt er Bau- und Betriebsanweisungen, in der Hauptverwaltung unterstützt er Unternehmensberater bei der Vorbereitung von Umstrukturierungsmaßnahmen und 1986 geht sein großer Wunsch in Erfüllung: Er steigt zum Dienststellenleiter beim Bahnhof Lengerich auf. Als der Bahnhof drei Jahre später geschlossen wird, kehrt Bernd nach Münster

Bilder aus dem Eisenbahner-Leben von Bernd Kappel



Bernd Kappel bedient das mechanische Stellwerk in Nevinghof.

zurück und leitet die Personalabteilung. 1990 ist er für die Planung des Reisezugverkehrs zuständig, zwei Jahre später dann für den Güterzugverkehr. Er wechselt nach Hamm: als Hauptabteilungsleiter Personenbahnhof, dann als Leiter Bahnhof Hamm und später als 1. Betriebsbezirksleiter.

## Die Einheit bringt neue Aufgaben

Die Zusammenführung von Deutscher Bundesbahn und Deutscher Reichsbahn mit der Fusion 1994 bedeutet für Bernd, bestehende Probleme zu lösen – etwa als Leiter der Personalabteilung der Niederlassung Netz Hamm. Am Betriebsstandort ist er für 1.400 Mitarbeitende verantwortlich. Er strafft die Abläufe und bemüht sich, durch Renteneintritt freierwerdende Stellen mit Beschäftigten aus den neuen Bundesländern zu besetzen. Als Leiter der Betreu-

Max und Bernd Kappel (im grünen Pullover) 1989 vor dem neuen ICE 410.



Fotos: DEVK, Michael Albers





Herta Eilers ging 1976 in den Ruhestand: als Bundesbahn-Hauptsekretärin. Auf dem Foto ist sie bereits 89 Jahre alt.

ungsteams für die Betriebsstandorte Hamm und Hagen geht er schließlich in den Ruhestand.

### Zusammenhalt verbindet Generationen

Doch die Familiengeschichte geht weiter. Bernds Sohn Udo studiert Elektrotechnik, promoviert und arbeitet später für ein Ingenieurbüro, das Gutachten und Prüfdienstleistungen für Schienenfahrzeuge erstellt. Seit 2009 ist er vom Eisenbahn-Bundesamt als Gutachter anerkannt im Sachgebiet Fahrzeuge für den Bereich Prüfung der elektromagnetischen Verträglichkeit. Die Faszination für die Eisenbahn wird von einer Generation an die nächste weitergegeben – über 140 Jahre hinweg. Fürsorglichkeit und Zusammenhalt prägen Familie Kappel bis heute. Und diese Werte verbindet auch die DEVK seit jeher mit den Menschen, denen sie im Alltag Sicherheit gibt – Menschen wie Herta Eilers und Bernd Kappel. (poß)

Bernd Kappel (in der Mitte) wurde im Jahr 2000 in den Ruhestand versetzt: als Bundesbahn-Oberamtsrat.



Vier Kappel-Generationen auf einer Lok: Gerds Söhne Fabian und Lukas sowie Bernd und seine Frau Ulrike, ihr Sohn Gerd (Mitte), seine Frau Christiane und Oma Herta.



**„Der Bahnbetrieb läuft nur reibungslos, wenn alle an einem Strick ziehen. Und Gefahren im Betriebsablauf sind nur dann auszuschließen, wenn man sich auf die Arbeit des anderen unbedingt verlassen kann. Das schweißt die Menschen zusammen.“**

Bernd Kappel, 2011

# Schwarz fahren – völlig legal

Foto: AdobeStock/ZoomTeam



Im Frühling  
startet die  
neue Moped-  
Saison.

Ab 1. März heißt es: Schilder wechseln bei Mopeds, Mofas und anderen Kleinfahrzeugen. Dazu zählen auch E-Scooter. In diesem Verkehrsjahr tragen die Versicherungskennzeichen schwarze Zahlen und Buchstaben.

Wer noch das alte Kennzeichen mit dem grünen Aufdruck hat, ist ab März nicht mehr mit gültigem Versicherungsschutz unterwegs und riskiert hohe Strafen. Im Schadenfall haften Fahrerinnen und Fahrer mit ungültiger Plakette außerdem für alle entstandenen Schäden und verursachten Kosten.

## E-Scooter sind beliebt

Auch E-Scooter, die zu den Elektrokleinfahrzeugen gehören, sind versicherungspflichtig. Besonders in der Stadt sind sie beliebt: zügig und bequem zum Beispiel vom Bahnhof nach Hause





fahren, keine nervenaufreibende Parkplatzsuche. Sie sind klein, umweltschonend und leicht zu transportieren.

### Nicht am Helm sparen

Seit die Zahl der Elektroroller auf Straßen und

Radwegen in Deutschland deutlich zugenommen hat, steigen leider auch die Unfälle. Nach Angaben des Statistischen Bundesamts sind im Jahr 2024 auf deutschen Straßen fast 10.900 Menschen bei Unfällen mit E-Scootern verunglückt. Gleichzeitig haben auch Unfälle mit E-Bikes zugenommen: Hier wurden im selben Jahr mehr als 26.000 Personen verletzt oder getötet. Bei Fahrrädern gab es dagegen weniger Unfälle. Allerdings ist die Zahl der Verunglückten mit über 67.500 immer noch hoch. Für alle, die auf einem Zweirad unterwegs sind, ist ein Helm also dringend empfehlenswert – auch wenn er nicht vorgeschrieben ist.

### Schild schnell wechseln

Obligatorisch ist allerdings das Versicherungskennzeichen. Alle, die E-Scooter, Moped & Co. besitzen, können sich dafür jedes Jahr den 1. März im Kalender notieren. Denn das Schild ist immer für ein Verkehrsjahr gültig: Es dauert von März bis Ende Februar des Folgejahres. Dabei verlängert sich der Versicherungsschutz nicht automatisch. Er muss jedes Jahr erneuert werden. Aber keine Sorge – das geht ganz einfach in einer der 1.200 bundesweiten DEVK-Geschäftsstellen. Hier könnt Ihr für Euer Fahrzeug auf Wunsch auch eine Kaskoversicherung abschließen. Die zahlt bei Diebstahl oder Schäden durch Sturm, Hagel und Brand.

### Ab 29 Euro im Jahr versichert

Wer im Straßenverkehr auf Kleinfahrzeuge wie Moped und E-Scooter setzt, sollte also rechtzeitig mit seiner Versicherung sprechen und das neue Kennzeichen beantragen. Das spart im Zweifel eine Menge Ärger und Geld. Bei der DEVK bekommt Ihr die Moped-Versicherung schon ab 51 Euro im Jahr und für E-Scooter bereits ab 29 Euro. (poß)

E-Scooter sind beliebt im Stadtverkehr



Foto: Adobe Stock/Dusan Jelicic

Ab 29 Euro  
im Jahr  
versichert



Sprecht in Eurer DEVK-Geschäftsstelle mit den Beraterinnen und Beratern oder wendet Euch per E-Mail an [dbplus@devk.de](mailto:dbplus@devk.de), um den für Euch passenden Tarif zu finden. Mehr erfahrt Ihr außerdem unter [www.devk.de/escooter](http://www.devk.de/escooter) und [www.devk.de/moped](http://www.devk.de/moped)

# DEVK sichert stabile Verzinsung

Gute Nachrichten für Euch als Mitglieder: Die DEVK hält die Konditionen für Lebensversicherungen stabil. Auch 2026 bleibt die Verzinsung auf Vorjahresniveau.

Sparen mit Perspektive: Altersvorsorge soll Sicherheit geben und sich langfristig lohnen.



Foto: Adobe Stock/detailblick-foto

## 3,0 Prozent laufende Verzinsung

Beim DEVK-Lebensversicherungsverein beträgt die laufende Verzinsung weiterhin 3,0 Prozent. Je nach Vertrag kommt Ihr sogar auf eine Gesamtverzinsung von bis zu 4,1 Prozent – inklusive Schlussgewinnen und einer Mindestbeteiligung an den Bewertungsreserven.

„Wir können unseren Kundinnen und Kunden weiterhin langfristige Garantien bieten und ihre Lebensversicherungen mit einer attraktiven Überschussbeteiligung ausstatten“, betont Dr. Michael Zons, Vorstandsmitglied der DEVK für den Bereich Leben.

## Trend zu renditeorientierten Lösungen

Im Sommer 2025 hat der Versicherer seine neue Altersvorsorgelösung gestartet, die „DEVK-Rente ZukunftPlus“. Die fondsgebundene Rentenversicherung kombiniert Garantien mit maximaler Flexibilität. Das Neugeschäft zeigt klar: Klassische Garantien verlieren an Bedeutung. Stattdessen setzen immer mehr Menschen auf Fonds und Hybridmodelle – eine Mischung aus Sicherheit und Renditechancen. Auch ETF-Anlagen sind gefragt. „Gerade junge Leute sehen die Chancen am Kapitalmarkt, während der Garantiezins als Beratungsansatz zunehmend an Bedeutung verliert“, erklärt Vorstand Dr. Michael Zons. (sta)





**„Wir können unseren Kundinnen und Kunden weiterhin langfristige Garantien bieten und ihre Lebensversicherungen mit einer attraktiven Überschussbeteiligung ausstatten.“**

Dr. Michael Zons, Vorstandsmitglied der DEVK für den Bereich Leben



Foto: Jürgen Naber, DEVK

## Früh sparen zahlt sich aus

Je früher Ihr fürs Alter spart, desto niedriger fallen die monatlichen Beiträge für ein finanzielles Polster im Rentenalter aus.

Startalter	Beitrag/Monat	Anlagezeit
17 Jahre	52 €	50 Jahre
20 Jahre	60 €	47 Jahre
30 Jahre	100 €	37 Jahre
35 Jahre	132 €	32 Jahre
40 Jahre	178 €	27 Jahre
45 Jahre	249 €	22 Jahre
50 Jahre	364 €	17 Jahre

Beispielhafte Modellrechnung bei 5 % Durchschnittsrendite p. a., ohne Garantieanteil, Stand 2025. Die tatsächliche Entwicklung hängt von der Fondsp performance und der gewählten Anlagestrategie ab.



Auch wenn Ihr nicht wisst, wie Eure Zukunft konkret aussieht, könnt Ihr schon heute etwas starten, das sich morgen richtig gut anfühlt.

Sprecht über Eure private Altersvorsorge mit den Beraterinnen und Beratern in Eurer DEVK-Geschäftsstelle oder schickt eine Mail an [dbplus@devk.de](mailto:dbplus@devk.de)



Mehr zur Vorsorge mit der DEVK unter: [www.devk.de/rente-zukunftplus/](http://www.devk.de/rente-zukunftplus/)



Foto: Adobe Stock/Evnen Pylypchuk

# Mietnebenkosten unter der Lupe

Bei vielen von Euch ist sie Ende letzten Jahres wieder ins Haus geflattert: die Nebenkostenabrechnung, die oft mit hohen Nachzahlungen verbunden ist. Doch häufig ist sie fehlerhaft und einen prüfenden Blick wert. Mit der DEVK-Rechtsschutzversicherung habt Ihr diese Möglichkeit – ganz ohne Zusatzkosten.

Mieterinnen und Mieter erhalten jedes Jahr eine Nebenkostenabrechnung. Sie beinhaltet eine detaillierte Aufstellung der Betriebskosten, die mit den monatlichen Vorauszahlungen verrechnet werden. Dazu zählen etwa Heizkosten, (Ab-)Wassergebühren, die Müllentsorgung oder die Reinigung des Treppenhauses.

## Böse Überraschung

Freude bereitet die Nebenkostenabrechnung meist nicht, da oft Nachzahlungen fällig sind – Kosten, die in der Regel nicht eingeplant sind. Umso ärgerlicher ist es, wenn Ihr die Rechnung pflichtbewusst begleicht, obwohl sie fehlerhaft oder viel zu hoch ist. Laut dem Deutschen Mieterbund (DMB) ist nur



Bei Mineko werfen Expertinnen und Experten einen Blick auf Eure Abrechnung, erläutern Euch die Positionen, bewerten sie und erstellen Euch ein Widerspruchsschreiben für Eure Vermieterin bzw. Euren Vermieter.

Oft einen prüfenden Blick und genaues hinsehen wert: die jährliche Mietnebenkostenabrechnung.

jede zweite Abrechnung korrekt. Das Onlineportal Mineko zweifelt sogar mehr als 90 Prozent aller Berechnungen an.

## Belege einfordern

Im ersten Schritt solltet Ihr Euch selbst die Nebenkostenabrechnung und die darin enthaltenen Posten anschauen und mit einer vorherigen vergleichen. Kommt Euch ein Posten besonders hoch vor, solltet Ihr der Sache nachgehen. Ihr habt das Recht, von Eurer Vermieterin bzw. Eurem Vermieter die Belege einzufordern, um die Kosten nachvollziehen zu können.

## Kostenlose Profi-Prüfung

Wenn Ihr eine Rechtsschutzversicherung inklusive Miet-Rechtsschutz bei der DEVK habt, könnt Ihr die Prüfung auch direkt an das Expertenteam von Mineko weitergeben, mit dem die DEVK kooperiert. Ohne weitere Kosten prüfen die Mitarbeitenden Eure Abrechnung, listen etwaige Zweifel auf und formulieren ein Widerspruchsschreiben, das Ihr nutzen könnt. Ihr ladet ganz einfach Eure Abrechnungen in wenigen Schritten im Portal hoch und bekommt innerhalb kurzer Zeit eine Rückmeldung.

## Auf der sicheren Seite

Wichtig: Auch wenn Ihr mit Eurer Nebenkostenabrechnung nicht einverstanden seid oder sie



Foto: Adobe Stock/insta\_photos

Euch zu hoch erscheint, solltet Ihr den Betrag fristgerecht unter Vorbehalt an Eure Vermieterin oder Euren Vermieter überweisen. Verweigert Ihr die Nachzahlung und es stellt sich heraus, dass sie korrekt war, lauft Ihr Gefahr, in Zahlungsverzug zu geraten. Damit riskiert Ihr eine Abmahnung oder im schlimmsten Fall eine Kündigung. Um Euren Widerspruch schriftlich einzureichen, habt Ihr zwölf Monate Zeit ab Zustellung der Abrechnung. (sch)



Weitere Tipps und Infos findet Ihr unter [www.devk.de/nebenkosten](http://www.devk.de/nebenkosten)

DEVK

# *Der Neue nimmt Fahrt auf*





Nach dem Abschied von Gottfried Rüßmann ist Michael Knaup seit Januar Vorstandsvorsitzender der DEVK Versicherungen. Er kennt das Unternehmen seit über 30 Jahren und ist auch in der Verkehrsbranche gut vernetzt. Im Interview spricht er über seine Verbindung zur Eisenbahnfamilie, künstliche Intelligenz und Perspektiven für die Zukunft.

**Als DEVK-Chef sind Sie von Aufsichtsräten ernannt worden, in denen Menschen aus der Verkehrsbranche dominieren. Was bedeutet das für Ihre Aufgabe?**

**Michael Knaup:** „Unsere Wurzeln liegen im Verkehrsmarkt. Wir wurden vor 140 Jahren von Eisenbahnern für Eisenbahner gegründet – mit dem Ziel, die Familien im Sterbefall und gegen Brände abzusichern. Diese Absicherung gab es so vor unserer Gründung noch nicht. Bis heute sind wir ein Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit – darin liegt unsere DNA. Wir sind der Versicherer für die Beschäftigten der Verkehrsbranche und das führen wir fokussiert fort.“

Für mich persönlich bedeutet die neue Aufgabe als Vorstandsvorsitzender deshalb eine besondere Verpflichtung gegenüber den Menschen, die in der Verkehrsbranche arbeiten. Denn sie sind der Grund dafür, warum ich hier bin.“

**Für DB-Beschäftigte setzt sich die DEVK gemeinsam mit Partnern ein. Welche sind das?**

**Michael Knaup:** „Als betriebliche Sozialeinrichtung der Deutschen Bahn arbeiten wir eng mit dem Arbeitgeber Deutsche Bahn zusammen. Das sehen DB-Beschäftigte etwa bei der DB Altersvorsorge. Hier zahlt die DB als Arbeitgeber automatisch für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter in den DEVK-Pensionsfonds ein. Diese Betriebsrente können die Beschäftigten mit eigenen Zahlungen aufstocken, um ihre Rente weiter zu erhöhen.“

Auch die Gewerkschaften EVG und GDL sowie die Betriebs- und Personalräte gehören zu unseren Partnern. Wer einer Gewerkschaft angehört, ist automatisch schon DEVK-versichert – besonders im Rechtsschutz-Bereich. Auch hier gibt es immer wieder Neuerungen und die Möglichkeit, den Schutz kostengünstig zu erweitern.

Und natürlich pflegen wir mit den DBplus-Partnern eine ganz besondere Sozialpartnerschaft, über die wir für alle Mitarbeitenden der Deutschen Bahn da sind. Gemeinsam mit den Sparda-Banken, der BAHN-BKK, dem VDES und der Stiftungsfamilie sichern wir Eisenbahnerinnen und Eisenbahner in allen Lebenslagen ab und begleiten sie bei allen Veränderungen. Sei es zum Berufsstart, im Alltag, beim Immobilienkauf oder beim Eintritt in den Ruhestand. Darauf sind wir spezialisiert.“

Fortsetzung auf Seite 18

## Auf welche neue Produktentwicklung dürfen sich Eisenbahnerinnen und Eisenbahner dieses Jahr freuen?

**Michael Knaup:** „Wir haben unseren Wohngebäudetarif komplett neu überarbeitet. Ab dem zweiten Quartal bieten wir den besten Schutz für Eigenheime an, den wir je hatten – zumal wir die Risiken genauer berechnen können als je zuvor. Dazu gehört natürlich die wichtige Elementarschadenversicherung, die zum Beispiel für Schäden aufkommt, die durch Starkregen entstehen. Bei der Flut 2021 haben wir eindrucksvoll gesehen, welche enormen Schäden Naturgewalten anrichten können. Damals hatten wir das teuerste Schadenjahr in der Geschichte der DEVK. Für die betroffenen Menschen war das eine persönliche Katastrophe. Heute sind die versicherten Häuser wieder saniert und ein gutes Beispiel dafür, warum der Versicherungsschutz gegen Naturgefahren so wichtig ist.“

## Wie wird künstliche Intelligenz unser Versicherungserlebnis verändern?

**Michael Knaup:** „Technologien werden von Menschen für Menschen gemacht und sollen uns in erster Linie unterstützen. Deshalb sollten wir

sie dort einsetzen, wo sie für uns sinnvoll sind. Gleichzeitig bleibt der Eins-zu-eins-Kontakt häufig unverzichtbar, denn Vertrauen ist ein hohes Gut – besonders in kritischen Momenten wie einem Schadenfall. Ich habe lange im Telefonservice gearbeitet und weiß: Menschen möchten von Menschen betreut werden – der direkte Kontakt zu unseren Mitgliedern zeichnet uns als Versicherer aus. Daher nutzen wir KI im Unternehmen, um Prozesse zu automatisieren und zu beschleunigen. So haben wir gerade einen KI-Assistenten als digitales Werkzeug eingeführt, um Kundenanliegen schneller, präziser und trotzdem in der gewohnten Qualität zu beantworten. Dabei bleiben Datenschutz und regulatorische Vorgaben selbstverständlich jederzeit gewahrt.“

## Wie fühlt es sich an, zu den großen Konzernlenkern in Deutschland zu gehören?

**Michael Knaup:** „Ich habe Respekt vor dieser Aufgabe und freue mich auf die neue Herausforderung. Aber zum Glück trage ich die Verantwortung nicht allein, sondern gemeinsam mit einem tollen Vorstandsteam. Wir haben uns neu aufgestellt und die Ressorts klar verteilt. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit in der neuen Rolle und bin dankbar dafür, so erfahrene Kolleginnen und Kollegen an meiner Seite zu haben.“

Das Vorstandsteam der DEVK (von links) mit den zuständigen Ressorts: Dr. Michael Zons (Kunde), Michael Knaup (Steuerung), Annette Hetzenegger (Finanzen), Manuela Moog (Arbeitsplatz) und Dietmar Scheel (Mensch).







**„Technologien werden von Menschen für Menschen gemacht und sollen uns in erster Linie unterstützen.“**

**Michael Knaup**, DEVK-Vorstandsvorsitzender

**Als Pressesprecher sind Sie früher selbst für dieses Magazin verantwortlich gewesen. Lesen Sie den extraTakt noch?**

**Michael Knaup:** „Wenn ich die Zeit finde, lese ich das Magazin am liebsten digital auf [www.extratakt.de](http://www.extratakt.de). Ich bin ein Fan der papierlosen Variante – etwa in DB Planet oder im bitkasten.“

**Welches ist Ihre liebste Bahnstrecke?**

**Michael Knaup:** „Beruflich bin ich viel unterwegs – und das wird mit der neuen Aufgabe sicher noch mehr werden. Dabei reise ich gerne entspannt mit der Bahn. Meine liebste Strecke ist die Rheinschiene linksrheinisch mit Blick auf die rechte Rheinseite. Aber egal, wo ich bin: Ich freue mich immer, wenn ich unterwegs mit DB-Beschäftigten ins Gespräch komme. Sie erinnern mich daran, wo unsere Wurzeln liegen und warum ich für die DEVK arbeite. Ich bin den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr dankbar, dass sie die Schiene Tag und Nacht am Laufen halten und auch bei widrigen Umständen freundlich und professionell bleiben. Das verdient Respekt und Hochachtung!“ (poß)

## Michael Knaup

Geboren 1974 in Köln, leitet Michael Knaup seit 1. Januar 2026 die DEVK Versicherungen als Vorstandsvorsitzender. Er gilt als „Eigengewächs“ des Konzerns. Schon seine Ausbildung zum Versicherungskaufmann hat er Mitte der 1990er Jahre bei der DEVK absolviert. Anschließend studierte er an der Fachhochschule Köln Wirtschaftswissenschaften.

Seine Führungslaufbahn begann er als stellvertretender Gruppenleiter im Zentralen Service Center. Später wurde er Leiter der Gruppe Werbung, dann Abteilungsleiter für Markt- und Mitarbeiterkommunikation. Neun Jahre lang war Michael Knaup Pressesprecher der DEVK und Leiter der Hauptabteilung Unternehmenskommunikation, Vertriebssysteme und Direktvertrieb.

2015 rückte er in den Vorstand auf. Zunächst kümmerte er sich um die Ressorts Projektportfolio-Management/Betriebsorganisation, Vertriebssysteme und Direktvertrieb sowie Unternehmenskommunikation. Später übernahm er die Verantwortung für die Bereiche IT und Sach-HUK Betrieb. Als Vorstandsvorsitzender ist das Ressort Steuerung seit Januar seine neue Aufgabe. Sie umfasst die Kernthemen Strategie, Unternehmensplanung, Controlling, Recht, Betriebsorganisation sowie Krisenmanagement.

Michael Knaup lebt in Köln.

# Finanzwissen gehört ins Klassenzimmer

Auch kleine Beträge entfalten mit der Zeit eine enorme Wirkung.

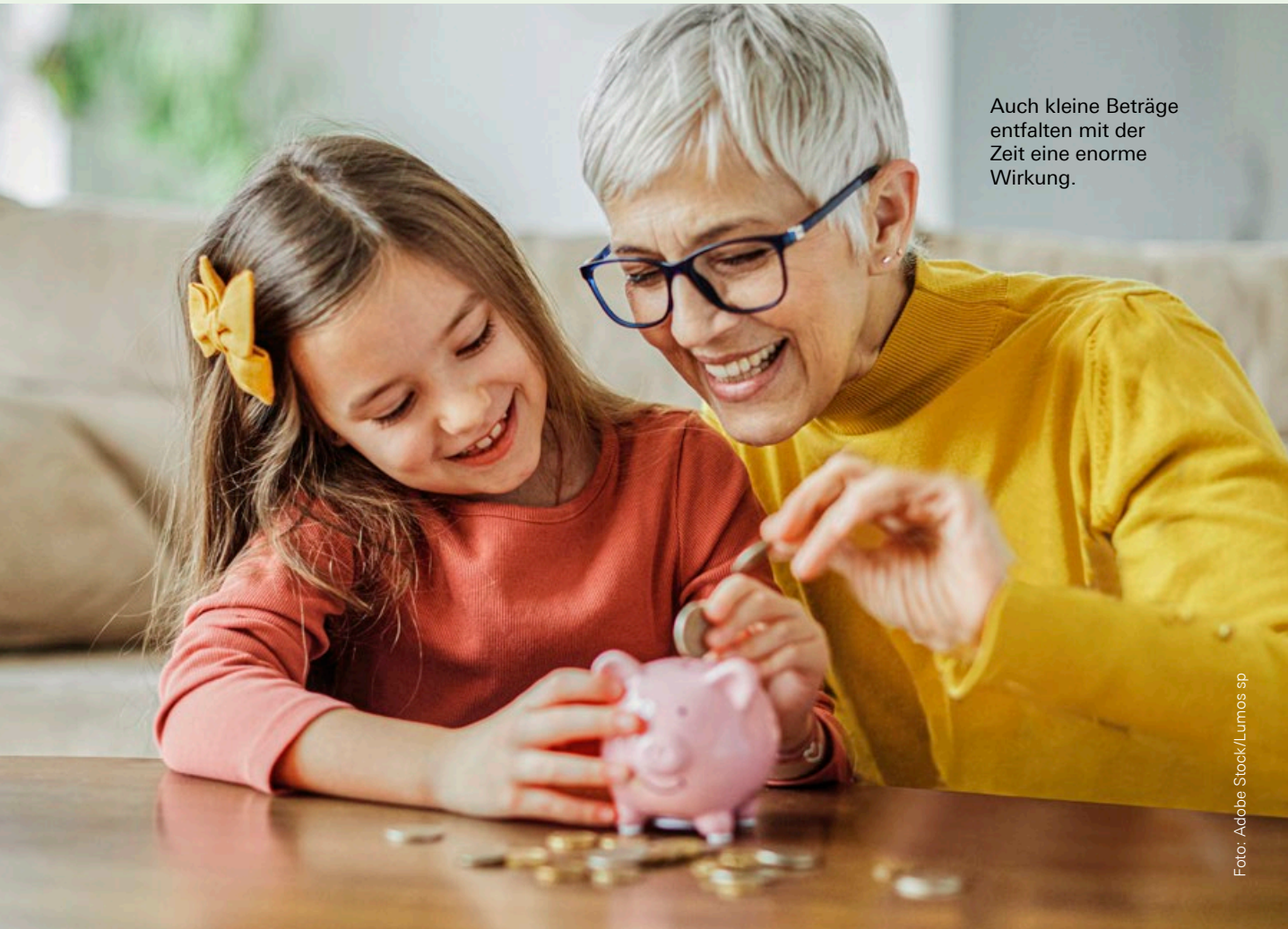


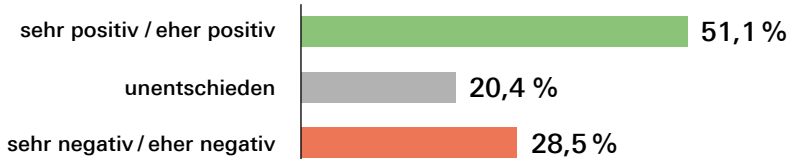
Foto: Adobe Stock/Lumos sp

Finanzen? Vorsorge? Klingt nach Erwachsenenthemen – aber warum nicht früher starten? Immer mehr Deutsche finden: Junge Leute sollten schon in der Schule lernen, wie man mit Geld umgeht.

**Ihr kennt das:** Nach der Schule geht's los mit Versicherungen, Geldanlage und der Frage nach der Rentenlücke. Viele junge Menschen stehen dann vor komplexen Entscheidungen – ohne Vorbereitung. Laut einer repräsentativen Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK wünschen sich drei Viertel der Deutschen deshalb ein eigenes Fach wie „Finanzen & Vorsorge“, das Schulkinder fit für Finanzfragen macht.



## Wie bewerten Sie die geplante Einführung einer Frühstart-Rente?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6 % | Stichprobengröße: 5.000 |  
Befragungszeitraum: 10. – 12.07.2025 | Quelle: Civey

Mehr als die Hälfte der Befragten spricht sich für die Einführung der Frühstart-Rente aus. Quelle: DEVK/Civey



Foto: Studio Zeta

Florian Rentsch, Vorstandsvorsitzender des Verbands der Sparda-Banken e.V., befürwortet eine frühzeitige Finanzbildung, weil sie die Grundlage für ein Leben in finanzieller Selbstbestimmung schafft.

## Warum Finanzbildung wichtig ist

Gerade Berufseinsteiger merken schnell: Finanzwissen ist Gold wert. Taschengeld, Ratenkäufe, erste Verträge – wer schon in jungen Jahren lernt, mit Geld umzugehen, kann sichere Entscheidungen treffen und Schuldenfallen vermeiden. „Finanzbildung beginnt nicht mit dem ersten Gehalt“, sagt Florian Rentsch, Vorstandsvorsitzender des Verbands der Sparda-Banken e.V. „Frühes Verständnis schafft finanzielle Selbstbestimmung – ein Leben lang.“

## Staatliche Starthilfe fürs Sparen

Hier setzt die geplante Frühstart-Rente der Bundesregierung an. Das Konzept kommt gut an: Mehr als die Hälfte der Befragten befürworten dieses Altersvorsorgekonzept für die Jüngsten. Ab 2026 sollen Kinder zwischen sechs und 18 Jahren monatlich zehn Euro vom Staat auf ein Vorsorgekonto bekommen – ohne Antrag, unabhängig vom Einkommen der Eltern. Zunächst startet das Programm mit den Sechsjährigen.

## Zusätzlich privat vorsorgen

Und das lohnt sich: Bei vier Prozent Rendite wächst das Startkapital bis zur Rente auf rund 13.000 Euro. Wer zusätzlich 30 Euro pro Monat einahlt, erreicht sogar über 50.000 Euro. Sparda-Verbandschef Rensch betont: „Die Frühstart-Rente ist ein guter Anfang. Doch erst zusätzliche private Einzahlungen machen aus dem staatlichen Startkapital eine echte Vorsorge. Wer früh investiert, gibt dem Zinseszins Zeit zu wirken – und schafft die Grundlage für spürbare Erträge im Alter.“

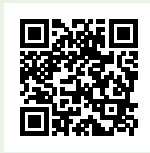
## Früh anfangen lohnt sich

Die Ergebnisse zeigen deutlich: Das Interesse an finanzieller Bildung und geförderten Lösungen ist groß. Jetzt gilt es, diesen Bedarf in konkrete Angebote umzusetzen – in der Schule und mit einfachen Möglichkeiten für junge Menschen. (sta)

## Frühstart-Rente auf einen Blick

- ➔ 10 € monatlich vom Staat
- ➔ Für alle Kinder von 6 bis 18 Jahren
- ➔ Ohne Antrag, unabhängig vom Einkommen der Eltern
- ➔ Start 2026 – zunächst für Sechsjährige

Sprecht über Eure private Altersvorsorge mit den Beraterinnen und Beratern in Eurer DEVK-Geschäftsstelle oder schickt eine Mail an [dbplus@devk.de](mailto:dbplus@devk.de)



Wie Altersvorsorge bei der DEVK funktioniert, erfahrt Ihr auf der Produktseite: [www.devk.de/rente-zukunftplus/](http://www.devk.de/rente-zukunftplus/)

# „Manchmal steckt Magic dahinter“

Isabel Rosandic gestaltet seit Jahren den Start junger Talente bei der DB und erzählt, warum genau sie das immer wieder begeistert. Im Interview spricht sie über Gänsehautmomente, politische Spannungsfelder, beeindruckende Karriere-Erlebnisse und ihre ganz persönliche Inspirationsquelle.

Die Möglichkeiten für Nachwuchskräfte sind vielfältig bei der DB – die Bilder zeigen Beispiele.



## Wie bist Du zur Deutschen Bahn gekommen?

**Isabel:** „Ich wollte immer etwas in der Reise- bzw. Verkehrsbranche machen. Ich habe mir viel davon versprochen: die Welt oder zumindest viele Orte in Deutschland zu sehen. Was man halt mit 16 so glaubt, was ein Job beinhaltet. Beworben habe ich mich dann unter anderem bei der Lufthansa und der DB. Letztendlich habe ich dann am 1. September 2004 meine Berufsausbildung in Darmstadt bei der ehemaligen DB Station & Service gestartet und war damit sehr glücklich. Ich bin die erste Eisenbahnerin in meiner Familie und habe mittlerweile auch meinen Bruder für die DB gewinnen können. Er ist als Fahrdienstleiter gestartet und mittlerweile als Azubi-Fachkoordinator bei der DB InfraGO tätig.“

## Was fasziniert Dich an der Arbeit mit Nachwuchskräften und deren Entwicklung?

**Isabel:** „In der Ausbildung oder dem Studium fängt alles an, da wird der Grundstein für den beruflichen Werdegang gelegt. Das finde ich

unfassbar interessant, deshalb würde ich mich auch immer wieder für die Zielgruppe der Nachwuchskräfte entscheiden. Ich habe ja selbst die Ausbildung bei der DB gemacht und weiß, wie es ist, bei uns anzufangen. Klar, vor 22 Jahren waren wir noch nicht so gut ausgestattet wie heute. Aber jedes Jahr, wenn die Nachwuchskräfte am 1. September zu den Begrüßungsveranstaltungen einlaufen, ist das ein besonderer Moment für mich. Ich denke dann daran, was wir uns Neues für sie überlegt haben gemeinsam mit den Geschäftsfeldern und wie verrückt das ist, dass sie dann rausgehen und ab dann für sie der Ernst des Lebens beginnt. Das berührt mich und macht mich stolz, wenn ich sehe, wie wir ihren Weg gemeinsam gestalten.“

## Welche Herausforderungen bringt Dein Job mit sich?

**Isabel:** „Themen rund um die Zielgruppe der beruflichen Erstausbildung sind in der Regel ein sehr politisches Terrain mit diversen internen und externen Stakeholdern. Wir bewegen uns oftmals in einem Spannungsfeld zwischen Vorständen,





## Isabel Rosandic

- ☞ **Alter:** 38 Jahre
- ☞ **Wohnort:** Darmstadt
- ☞ **Einsatzort:** Berlin
- ☞ **Tätigkeit:** Expertin für Ausbildungs- und Nachwuchsmanagement
- ☞ **Ausbildung:** Kauffrau für Verkehrsservice



Geschäftsfeld und den Gewerkschaften. Als gute und soziale Arbeitgeberin – die wir natürlich sein wollen – haben wir auch eine große gesellschaftliche Verantwortung. Allen Einflüssen gerecht zu werden und sich nicht in Richtlinien zu verlieren, sind die größten Herausforderungen. Die Nachwuchskraft und die Ausbildungspersonale sollen spüren, dass wir etwas Gutes für sie wollen.“

### Gab es einen Schlüsselmoment, der Deine Karriere geprägt hat?

**Isabel:** „Bei der Frage denke ich eher an einen Full-Circle-Moment, also ein Erlebnis, das sich so angefühlt hat, als hätte sich ein Kreis geschlossen. Über 20 Jahre, nachdem ich Kauffrau für Verkehrsservice gelernt habe, durfte ich als Sachverständige im Neuordnungsverfahren mitwirken – gemeinsam mit Vertreter:innen von Gewerkschaften, Ministerien, Berufsschulen oder auch dem VDV. Das hat sich wie eine Ehre angefühlt, neben weiteren Sachverständigen, für die DB sprechen zu dürfen. Über 20 Jahre, nachdem ich diesen Ausbildungsberuf gelernt habe.“

### Was hast Du in Deiner Rolle als Sachverständige gelernt?

**Isabel:** „Seitdem habe ich ein anderes Verständnis für die Entstehung von Gesetzestexten, weil ich erlebt habe, wie über einzelne Worte diskutiert und auch mal gestritten wurde. Es war durchaus spannend zu erleben, wie ein Konsens gefunden wurde: Manchmal steckt Magic dahinter, manchmal ist es aber auch ziemlich pragmatisch, sich auf

den kleinsten gemeinsamen Nenner zu einigen. So etwas zu erleben, war total beeindruckend. Ich habe einen neugewonnenen Respekt davor – es ist gar nicht so einfach, wie es von außen aussieht.“

### Welchen Rat würdest Du Deinem jüngeren Ich geben?

**Isabel:** „Mach es genauso nochmal. Ja, es war viel und oft auch schwierig, aber bleib Dir treu und vor allem Deinen Werten. Verhalte Dich situationsgerecht, aber sag auch, wenn Dir etwas komisch vorkommt. Es geht nicht darum, aus Prinzip Widerstand zu leisten, aber Du musst nichts schlucken und darfst Dinge ansprechen. Steh für Dich ein, weil: Es macht im Zweifel keiner für Dich. Ich möchte nie aus einer Situation herausgehen und das Gefühl haben, nicht alles angesprochen zu haben.“

### Was inspiriert Dich außerhalb Deines Berufs?

**Isabel:** „Ganz klar, das war mit 16 schon so und ist bis heute so geblieben: das Reisen. Ich bin so oft wie es geht – mindestens einmal im Monat – woanders. Ich liebe es, neue Gerichte auszuprobieren oder einen neuen Satz in einer anderen Sprache zu lernen. Mein absoluter Sehnsuchtsort ist Thailand, es zieht mich einfach nach Südostasien. Ich sehe mich aber auch in Italien oder Griechenland. Außerdem setze ich mich momentan intensiver mit Persönlichkeitsentwicklung auseinander und bilde mich nebenberuflich zur Heilpraktikerin für Psychotherapie weiter. Die Erkenntnisse aus diesem Prozess inspirieren mich sehr.“ (hel)



# Alkoholabhängigkeit: Die leise Gefahr

Foto: Adobe Stock/annina

Alkohol gehört für viele selbstverständlich zum Alltag – zum Feierabend, zum Essen, zum Anstoßen. Gleichzeitig ist Alkoholsucht eine der meistverharmlosten chronischen Erkrankungen in Deutschland.

**Rund 3,1 Prozent** der Erwachsenen gelten als alkoholabhängig, laut der Stiftung Gesundheitswissen. Das sind mehr als eine Million Menschen, überwiegend Männer. Laut der Techniker Krankenkasse werden jährlich in Deutschland etwa 200.000 Betroffene klinisch behandelt, rund 200 Menschen sterben täglich an den direkten oder indirekten Folgen. Fachleute betonen: Alkoholabhängigkeit belastet Körper, Psyche und soziales Umfeld.

## Ein schleichender Prozess

Am Anfang steht oft gelegentlicher Konsum, der zur Gewohnheit und schließlich zum Zwang wird. Frühwarnsignale wie Gereiztheit, Nervosität oder Schlafprobleme ohne Alkohol bleiben häufig un bemerkt. Ursachen sind meist ein Zusammenspiel aus genetischen, sozialen und psychischen Faktoren. Alkohol dient dabei oft als scheinbare Bewältigungsstrategie. Typisch sind starkes Verlangen, Kontrollverlust, Toleranzentwicklung und Entzugserscheinungen. Werden mehrere dieser Kriterien über ein Jahr erfüllt, spricht man nach ICD-10,

einem internationalen Klassifizierungssystem für Krankheiten, von Abhängigkeit.

## Von der Leber bis zum Nervensystem

Langfristiger Alkoholkonsum schädigt besonders Leber, Herz und Nervensystem und erhöht das Krebsrisiko. Neben den körperlichen Beschwerden sind auch psychische Belastungen weit verbreitet, wie Depressionen, Angststörungen und Konzentrationsprobleme. Hinzu kommen soziale Folgen: Konflikte im privaten Umfeld, berufliche Schwierigkeiten oder finanzielle Sorgen.

## Hilfe annehmen

Alkoholsucht ist behandelbar. Frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, verbessert die Chancen erheblich. Behandlungsmöglichkeiten reichen von Entwöhnung über Psychotherapie und ambulante Suchttherapie bis hin zu Selbsthilfegruppen zum Beispiel von der Stiftungsfamilie (siehe Seite 25). Wichtig ist vor allem, überhaupt Hilfe in Anspruch zu nehmen. *(red)*

Quellen: Stiftung Gesundheitswissen, Techniker Krankenkasse



# Die Kraft der Gruppe



Manche Sorgen teilt man am liebsten mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen. In den Selbsthilfegruppen der Stiftungsfamilie finden Betroffene einen Ort, an dem sie Kraft schöpfen und sich austauschen können.

Manchmal ist es der plötzliche Verlust einer geliebten Person, eine gravierende Veränderung am Arbeitsplatz, belastende Prägungen aus der Kindheit oder der Eintritt in den Ruhestand, der Menschen aus der sicheren Bahn wirft. Manchmal kennt man die Gründe vielleicht gar nicht oder ist noch nicht bereit dazu, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Damit Betroffene mit dieser Belastung nicht allein sind, gibt es in der Stiftungsfamilie neben einer professionellen Sozialberatung

deutschlandweit rund 30 Selbsthilfegruppen, einige davon speziell zu Abhängigkeitserkrankungen.

## Unverzichtbares Engagement

Möglich machen dieses Angebot Menschen, die sich bereit erklären, eine Selbsthilfegruppe anzuleiten, sie aufrechtzuerhalten und zu pflegen, zuzuhören und eigene Erfahrungen weiterzugeben. Ein jährliches Treffen mit hauptamtlichen Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern der Stiftungsfamilie gibt ihnen Gelegenheit, selbst in den Austausch zu gehen. Das Treffen hilft ihnen dabei, ihre Arbeit zu reflektieren und Anregungen zu erhalten. (red)

**Neben den Selbsthilfegruppen bietet die Stiftungsfamilie kompetente, vertrauliche und zeitlich unbefristete Beratung und Begleitung in allen sozialen Belangen: telefonisch unter 0800 0600 0800 oder per E-Mail: [beratung@stiftungsfamilie.de](mailto:beratung@stiftungsfamilie.de)**

# Schützt Euer Gedächtnis

Foto: Adobe Stock/Daniel

**extra  
Takt**

DBplus Partner

Jede Erinnerung ist ein Schatz. Deshalb ist es wichtig, geistig fit zu bleiben. Demenzerkrankungen stellen dafür ein Risiko dar. Außerdem sind sie bislang selten heilbar. Die BAHN-BKK gibt Tipps gegen das Vergessen.

**Rund 45 Prozent** aller Demenzerkrankungen könnten verhindert werden. Das ist das ermutigende Ergebnis einer internationalen Expertengruppe, die im Auftrag der renommierten Wissenschaftszeitschrift „The Lancet“ 14 Risikofaktoren identifiziert hat, die wir beeinflussen können. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

## **Nicht nur das Alter entscheidet**

Am häufigsten erkranken Menschen an der Alzheimer-Demenz. Die zweithäufigste Form ist die sogenannte vaskuläre Demenz, bei der das Gehirn durch Durchblutungsstörungen geschädigt wird. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter. Aber auch genetische Faktoren sowie körperliche Gesundheit, Lebensgewohnheiten und Umwelteinflüsse spie-

len mit hinein. Und an diesen Stellschrauben könnt Ihr drehen.

## **Behandelbare Ursachen**

Um die erwähnten Durchblutungsstörungen zu verhindern, müssen diverse Risikofaktoren ausgeschaltet beziehungsweise behandelt werden. Diese sind unter anderem: Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Abweichungen des

**BAHN**BKK





Es ist nie zu spät,  
dem eigenen Gehirn  
etwas Gutes zu tun.  
Vorsorge wirkt in  
jedem Alter.

Fettstoffwechsels, Übergewicht und hohes LDL-Cholesterin. Auch Vitamin- und Hormonmangelzustände sind vermeidbare Ursachen. Fragt dazu Eure Ärztin oder Euren Arzt.

### Direkt starten

Bei Demenzerkrankungen gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge. Denn präventive Maßnahmen wirken in jedem Alter. Auch wenn Ihr bereits über 50 seid, profitiert Euer Gehirn von jedem positiven Schritt. Gemeinsam mit Eurem Hausarzt oder -ärztin könnt Ihr über persönliche Risikofaktoren sprechen und einen individuellen Vorsorgeplan entwickeln. Fangt am besten noch heute damit an.



Wer Unterstützung auf dem Weg benötigt: Die BAHN-BKK hält viele Kurse für Euch bereit. Ob Sport, Entspannung oder Raucher-Entwöhnung – schaut Euch die Angebote auf der Website an. (red)

## 10 wissenschaftliche Tipps gegen das Vergessen

1. Pfl egt Freundschaften und Kontakte zur Familie – soziale Kontakte halten das Gehirn aktiv.
2. Bleibt neugierig und lernt Neues, etwa Sprachen, Instrumente oder Hobbys.
3. Gö nnt Euch regelmäßig Pausen und achtet auf erholsamen Schlaf. Sucht Arzt oder Ärztin auf, wenn Ihr damit Probleme habt.
4. Nutzt Hörgeräte oder Brillen, sobald nötig – schon leichte Einschränkungen belasten das Gehirn.
5. Bewegt Euch täglich: Spazieren gehen, Schwimmen oder Radfahren fördern die Durchblutung. Auch gut: Krafttraining. Das stärkt die Muskeln und hält beweglich. Eine Vereinsmitgliedschaft ist oft erschwinglich.
6. Ernährt Euch ausgewogen mit viel Gemüse, Obst, Eiweiß, gesunden Fetten und Vollkorn. Vermeidet Übergewicht, wenn möglich.
7. Reduziert Alkohol oder trinkt gar nicht.
8. Hört mit dem Rauchen auf. Ihr schafft das!
9. Schützt Euren Kopf beispielsweise auch beim Radfahren mit einem Helm.
10. Lasst Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin regelmäßig kontrollieren und behandeln. Nutzt die Vorsorgeangebote Eurer Krankenkasse. Das BAHN-BKK Bonusprogramm belohnt das sogar!



Weitere Informationen zu den Leistungen der BAHN-BKK gibt es unter [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)

# Auf Spurensuche

Das 140. Jubiläum haben wir in der extraTakt-Redaktion genutzt, um in unserem Unternehmensarchiv zu kramen. Neben alten Versicherungsscheinen und Geschäftsberichten finden sich dort auch einige Devotionalien aus der Eisenbahn-Geschichte. Löst unser Rätsel und sichert Euch die Chance auf drei Puzzles alter Loklegenden (S.30).

1.

Auf dem DEVK-Blechschild aus unserem Archiv ist ein TEE-Zug am Hauptbahnhof in Köln abgebildet. Wofür steht die Abkürzung TEE?

- a) Trans-Europ-Express
- b) Trierer Express-Eisenbahn
- c) Technische-Europa-Eisenbahn
- d) Touristik-Europa-Eilzug

2.

In welchem Jahr wurde der erste Intercity-Express (ICE) in Betrieb genommen?

- a) 1979
- b) 1985
- c) 1991
- d) 2002





3.

Zwischen welchen Städten wurde ab 1835 die erste Dampflokotive in Deutschland betrieben?

- a) Frankfurt – Wiesbaden
- b) Nürnberg – Fürth
- c) München – Augsburg
- d) Duisburg – Gelsenkirchen



4.

Das Flügelrad war ein fester Bestandteil der DEVK-Welt, auch auf dem Metallschild dieser Beratungsstelle. Unter welchem Namen wurde die DEVK 1886 ursprünglich gegründet?

- a) Deutsche Reichsbahn Sterbekasse zu Köln
- b) Sterbekasse der Beamten und Arbeiter im Bezirke der Königlichen Eisenbahndirektion zu Breslau
- c) Kölnischer Lebensverein für Eisenbahnbedienstete e.V.
- d) Gemeinnütziger Lebensversicherungsverein preußischer Eisenbahnbediensteter



5.

Wofür steht der Buchstabe „E“ in DEVK?



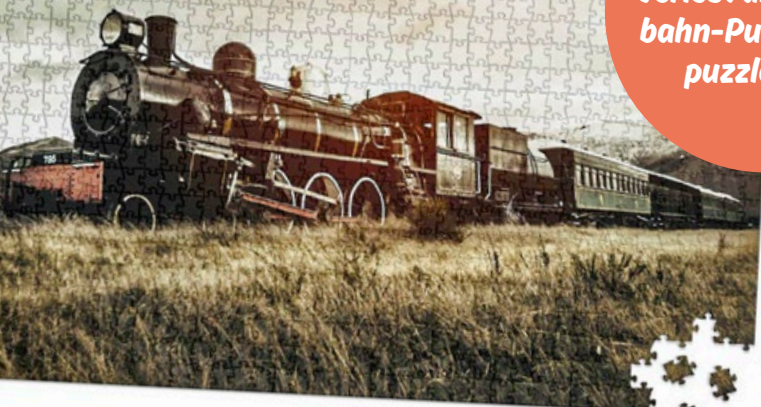
- a) Ehrliche
- b) Einzigartige
- c) Effiziente
- d) Eisenbahn

*Wie Ihr eines von drei Puzzles mit historischem Eisenbahn-Motiv gewinnen könnt, erfahrt Ihr auf Seite 30 in diesem Magazin.*

## LÖSUNGEN

1. TEE steht für **Trans-Europ-Express** – häufig fälschlicherweise als Trans-Europa-Express bezeichnet. 2. 1991. Die Einweihung fand am 29. Mai mit einer Sternfahrt von Bonn, Stuttgart, Mainz, Hamburg und München nach Kassel-Willms-höhe statt. 3. Die Dampflokotive „Adler“ verkehrte probeweise am 16. November 1835 unter großem öffentlichem Interesse zwischen den fränkischen Städten **Nürnberg und Fürth**. 4. Die DEVK geht auf den aus heutiger Sicht sehr sperrigen Titel auf **Antwort b)** zurück.

**Der extraTakt  
verlost drei Eisen-  
bahn-Puzzles von  
puzzleYOU!**



# Zeitreise in Puzzleform

Ob für Euch selbst, als Geschenk oder für besondere Momente – puzzleYOU überrascht immer wieder. Der extraTakt verlost drei Puzzles ikonischer Dampflo-Klassiker.



**puzzleYOU®**

Viele unserer schönsten Augenblicke bleiben nur Bilder auf dem Smartphone. Schnell fotografiert und abgespeichert – und dann wieder vergessen. puzzleYOU holt diese Erinnerungen zurück in den Alltag und macht sie erlebbar: als personalisiertes Puzzle, das nicht nur Spaß macht, sondern auch zusammenbringt. Mit zahlreichen Design-Templates und Gestaltungsmöglichkeiten wird jedes Puzzle zu einem echten Unikat. Erhältlich sind die Puzzles ab 24 bis 2.000 Teile.

## Für alle das passende Puzzle(-stück)

Ein persönliches Puzzle eignet sich perfekt als Geschenk – nicht nur für Eure Liebsten, sondern auch für Euch selbst. Für ein wenig Me-Time und Auszeit vom Alltag. Wer kein eigenes Foto puzzeln möchte, wird sicher in den exklusiven Kollektionen von puzzleYOU fündig. Egal ob verspielte Illustration, aufregende Städtefotografien oder vielleicht sogar ein Oldtimer-Dampfbzug: Mit über 25.000 verschiedenen Motiven ist für jede und

jeden ganz bestimmt das Passende dabei. Ob Geburtstag, Weihnachten, Jubiläum oder einfach als liebevolle Überraschung zwischendurch – ein Puzzle von puzzleYOU steht für gemeinsame Zeit, Nähe und echte Emotionen. Die ganze Kollektion und viele weitere Inspirationen gibt es unter [www.puzzleyou.de](http://www.puzzleyou.de)

## So könnt Ihr gewinnen

Beantwortet **die Frage 5 auf der Seite 29** richtig und schickt Eure Lösung an die extraTakt-Redaktion, Stichwort „Jubiläum“, Riehler Straße 190, 50735 Köln, oder per E-Mail an [extratakt@devk.de](mailto:extratakt@devk.de). Vergesst bitte nicht, Eure Adresse anzugeben.

Die Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt und in einer der nächsten Ausgaben bekannt gegeben. Einsendeschluss ist der **19.04.2026**. Die Teilnahmebedingungen sowie die Datenschutzhinweise zu unseren Gewinnspielen findet Ihr unter [www.bahn.devk.de](http://www.bahn.devk.de).  
(red)





➤ Kostenlos für Euch

# Den extraTakt bestellen

Ihr möchtet das gedruckte Magazin gerne in größerer Stückzahl bestellen, um es in Eurem Betrieb oder Eurer Dienststelle auszulegen? Kein Problem – einfach das Formular ausfüllen. Auf Wunsch verschicken wir auch einzelne Exemplare. Online gibt es den extraTakt in DB Planet auf der DEVK-Seite, unter [www.extratakt.de](http://www.extratakt.de) sowie im bitkasten.



## E-Mail

[extratakt@devk.de](mailto:extratakt@devk.de)

## Telefon

0221 757-2749

## PDF

[www.bahn.devk.de/extratakt](http://www.bahn.devk.de/extratakt)

## Brief

DEVK Versicherungen  
Redaktion extraTakt  
Charles-de-Gaulle-Platz 1  
50679 Köln

Zutreffendes bitte ankreuzen:

## Bestellen

☐ Bitte sendet mir regelmäßig **kostenlos das Mitgliedermagazin extraTakt**.

## Abbestellen

☐ Bitte löscht diese Adresse aus dem extraTakt-Verteiler.

Unternehmen

Dienststelle/Abt.

Anrede

Vorname Nachname

Straße Hausnr.

PLZ Ort

Anzahl Exemplare

Die personenbezogenen Daten werden auf Grundlage der Datenschutz-Grundverordnung, des Bundesdatenschutzgesetzes und der Verhaltensregeln der deutschen Versicherungswirtschaft verarbeitet. Weitere Informationen unter [www.bahn.devk.de/extratakt](http://www.bahn.devk.de/extratakt) oder auf Wunsch schriftlich.



Anregungen oder Verbesserungsvorschläge? Wir freuen uns über Rückmeldungen an [extratakt@devk.de](mailto:extratakt@devk.de) und beantworten gerne Eure Fragen: Tel. 0221 757-2749

## In vollen Zügen schmunkeln

Vier Exemplare des bunten Gesellschaftsporträts „In vollen Zügen“ von Oliver Weiss verlorste der extraTakt in Ausgabe 3/2025. Der im Text zitierte Dichter und Journalist heißt Matthias Claudius. Gewonnen haben: **Helmut, Jörg, Frank und Mathias**. Viel Freude beim Lesen!



Foto: riva / Münchner Verlagsgruppe

**DEVK**

**DBplus**  
Partner

Gesagt. Getan. Geholfen.



# ***Zusammenhalt ist der beste Schutz.***

Von und für Eisenbahner:innen gegründet. Heute für alle da,  
die den Verkehr bewegen.



Jahre Zusammenhalt