LichtBlick®
Seniorenhilfe e.V.
Gemeinsam gegen Altersarmut

UNSER MAGAZIN IM HERBST/WINTER 2022

Was uns das Leben schenkt

Hand in Hand füreinander da

Unterstützt durch den
Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V.
Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Unterstützt durch den
Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN

Das ist uns wichtig: **Als Deutschlands erste Gemeinwohl-Bank setzt die Sparda-Bank München eG** auf die Stimmen ihrer Mitglieder. Hier zählen nicht Aktionär*innen und Shareholder Value, sondern der Wille und das Wohl der Gemeinschaft. So können wir unsere Zukunft menschlicher gestalten und aktiv für die Region eintreten.

→ **www.wirtschaft-für-alle.de**

Arnulfstraße 15 · 80335 München
Filialen in München und Oberbayern
SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Deutschlands erste
GEMEINWOHL-BANK

Sparda-Bank München eG
Sparda-Bank

Auf dem Titelfoto:
Die LichtBlick-Mitarbeiterinnen Jelica Komljenovic (li.) und Patricia Kokot (2. v. re.) mit zwei Senioren, die von LichtBlick unterstützt werden.

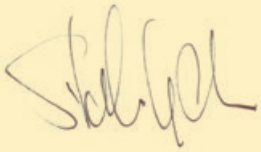
Lydia Staltner
hat 2003 den Verein LichtBlick Seniorenhilfe gegründet, um älteren Menschen in Not einen Lichtblick zu schenken.

Ein Lichtblick in dunklen Zeiten

Vor Kurzem habe ich einen Kalenderspruch gelesen: „Es zählt im Leben nicht, was wir uns schenken – sondern das, was wir selbst von uns geben." Zugegeben, das ist keine überraschende Erkenntnis. Dennoch machen wir uns viel zu selten bewusst, was hinter dieser Botschaft steckt – wie viel wir bewegen könnten, Tag für Tag, wenn wir uns bewusst machten, dass Liebe, Zeit, Aufmerksamkeit einfach unbezahlbar sind – und zugleich keinen Cent kosten. Unsere Rentner wissen das übrigens sehr genau – und sie schätzen umso mehr, was ihnen das Leben schenkt: einen Lichtblick in dunklen Zeiten.

Dieser Lichtblick, liebe Spender, das sind Sie. Dank Ihrer Großzügigkeit können sich unsere Rentner die Heizkosten leisten oder eine anständige Mahlzeit pro Tag. Ihre Spende ist aber weitaus mehr als finanzielle Zuwendung: Sie gibt unseren Rentnern ein Stück Ihrer Würde zurück, ermöglicht ihnen ein Leben ohne Zukunftsangst und Scham.

Ja, das Leben kann uns vieles schenken – und das größte Geschenk, das wir uns selbst machen können, ist, etwas zu geben. Ich weiß, dass die Zeiten für uns alle hart sind. Für unsere Rentner sind sie sogar mehr als das: nämlich aussichtslos – wenn es Sie, liebe Spender, nicht gebe. Ich danke Ihnen von Herzen, dass Sie uns die Treue halten und dass Sie für die Schwächsten in unserer Gesellschaft – für ältere Menschen in Not, die keine Lobby haben - da sind, indem Sie etwas von sich geben. Etwas, was für all unsere Rentner einfach unbezahlbar ist.



Ihre **Lydia Staltner**
Gründerin und 1. Vorstand
LichtBlick Seniorenhilfe e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Projekt LichtBlick GmbH
Schweigerstraße 15
81541 München

Tel: 089/67971010

E-Mail: info@seniorenhilfe-lichtblick.de
V.i.S.d.P.: Lydia Staltner

Redaktion: Jürgen Daldrup, Christina Meyer, Nina Praun, Stephanie Steidl, Ines Weinzierl

Art-Direktion:
Nadine Eiringhaus

Schlussredaktion/Korrektorat:
Ralf-Oliver Dürr

Druck: Color Medien GmbH

Titel: Jens Hartmann (www.jenshartmann.com)
Editorial: LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

BLICKPUNKT

06 Zeit schenken: Unser Projekt Seniorenassistenz ist eine ganz besondere Hilfe

08 Rente mit Grundsicherung obendrauf? Warum das trotzdem nicht reicht

10 Durchs Raster gefallen: Geringe Rente, aber dennoch keine staatliche Hilfe - zwei Seniorinnen berichten

AKTUELLES

12 Mehr Rente, mehr Geld? Wie die Inflation die Erhöhung der Bezüge auffrisst

15 300 Euro Energiepreispauschale: Was Rentner davon haben

16 Die Not wird immer größer: Die Antragsflut in den drei LichtBlick-Büros

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Shutterstock, Marcus Schlaf

EINBLICK

20 Auftakt unserer großen Spendenaktion: Landtagspräsidentin Ilse Aigner im Interview mit LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner

24 Das hat uns das Leben geschenkt: Senioren erzählen, was ihnen Positives widerfahren ist – und welche Rolle LichtBlick dabei spielt

28 Es war uns ein Fest: Prominente spenden beim Greipl Charity Sommerfest für LichtBlick

30 Jung für Alt: Kleine Spendenläufer starten für LichtBlick

32 ... und Aktion! So schön waren die LichtBlick-Ausflüge und - Veranstaltungen für unsere Rentner

35 Berührende Zeilen: So bedanken sich Senioren bei unseren Spendern

GEBEN & NEHMEN

36 Starker Einsatz von starken Frauen: Wie sich der Soroptimist International Club München engagiert

MEINUNG

40 Was das Leben bereithält: Zwei Beiträge über die größten Geschenke, die man nicht kaufen kann

HILFERUF

42 Ein Hilferuf und seine Geschichte: Wie Norbert K. dank LichtBlick zu seinem Hausnotruf kam

KÜCHEN-GEHEIMNIS

38 Mit ihren Amerikanern hat LichtBlick-Seniorin Lydia K. schon ganze Generationen verzaubert

EINFACH DA SEIN

Viele Senioren sind auf sich allein gestellt. Alltägliche Dinge wie einkaufen oder zum Arzt gehen fallen ihnen oft schwer. Und etliche fühlen sich einsam. Damit ihr Leben leichter wird, hat LichtBlick Seniorenhilfe e.V. das neue Projekt Seniorenassistenz gestartet: Freiwillige unterstützen ältere Menschen, schenken ihnen Zeit und leisten praktische Hilfe – je nach individuellem Bedarf. Drei Seniorenassistentinnen und eine Seniorin berichten über ihre ersten Erfahrungen mit dem Projekt.

Katharina Müller (35): Voneinander lernen

„Es berührt mich, wenn es älteren Menschen nach einem harten Arbeitsleben in der Rente nicht gut geht. Diese Ungerechtigkeit hat mich schon immer umgetrieben. Zusätzlich zu meiner Patenschaft bei LichtBlick wollte ich auch aktiv helfen und habe mich für die Seniorenassistenz gemeldet. Seit Anfang 2022 besuche ich eine ältere Dame. Über diese Abwechslung freut sie sich sehr. Besonders schön ist es für sie, wenn ich meine Tochter mitbringe. Im Sommer waren wir oft Eis essen, manchmal fahre ich sie zu Terminen, bringe ihr etwas mit.

Was ich toll finde: dass man mit einem überschaubaren Engagement so viel Freude schenken kann. Wenn sich noch mehr Menschen dazu entschließen könnten, müssten weniger Ältere unter Einsamkeit leiden. Letztlich profitieren alle davon. Die Generationen lernen sich besser kennen und dadurch besser verstehen."

Lena Mokelke (47): Man müsste mal …

„Ich wollte mich schon länger ehrenamtlich engagieren, habe immer gedacht: ‚Ich müsste mal was machen'. Dann habe ich im LichtBlick-Magazin gelesen, dass Ehrenamtliche für die Seniorenassistenz gesucht werden. Ich habe mich gemeldet, und nach einem Vorgespräch hat LichtBlick den Kontakt zwischen mir und einem älteren Herrn vermittelt. Die Chemie zwischen uns hat sofort gestimmt. Wir haben verabredet, uns zunächst etwa zwei Mal im Monat zu treffen, um beispielsweise spazieren zu gehen oder einzukaufen.

Ich bin froh, dass ich aktiv geworden bin, und kann nur dazu ermutigen, den Schritt ins Ehrenamt zu gehen. Denn es bereichert sehr. ‚Mein' Senior hatte ein bewegtes Leben, es ist einfach interessant, ihm beim Erzählen zuzuhören. So schenken wir uns beide etwas von unserer Zeit – das ist etwas Gegenseitiges."

Kathrin Zeller (35): Weil es uns alle angeht

„Als ich im Radio einen Beitrag über LichtBlick gehört habe, fühlte ich mich sofort angesprochen und wollte helfen. Denn Altersarmut und Einsamkeit gehen uns alle an. LichtBlick hat mich schließlich mit einer älteren Dame zusammengebracht. Ich besuche sie einmal pro Woche. Wir ratschen und trinken Kaffee, ins Konzert habe ich sie auch schon begleitet. Wegen ihrer dementiellen Erkrankung kann sie sich nicht mehr erinnern, sie lernt mich jedes Mal neu kennen. Die Zeit mit ihr hat mich schon viel übers Älterwerden und über Demenz gelehrt, mein Verständnis ist stark gewachsen. Und ich nehme wahr, dass ‚meine' Seniorin einen anderen Lebensstandard hat als ich. Das, was ich habe, schätze ich jetzt mehr. Was zuvor eher selbstverständlich war, hat für mich eine andere Wertigkeit bekommen."

„LICHTBLICK HAT MIR EINEN ENGEL GESCHICKT“

Ausflüge machen, unter Leute kommen, im Stadtteil unterwegs sein – seit sich ihre Krankheit verschlimmert hat, kann Eveline S. das alles nicht mehr. Der 80-Jährigen fällt es schwer, sie hat kaum noch Kontakte zu anderen Menschen. Da kam das neue LichtBlick-Angebot für eine Seniorenassistenz gerade recht.

„Die Seniorenassistenz ist mein größtes Geschenk.“

Frau S., wie sind Sie auf die Seniorenassistenz aufmerksam geworden?

Ich bin ein lustiger Mensch und habe oft die schönen Ausflüge von LichtBlick mitgemacht. Aber seit eineinhalb Jahren kann ich wegen meiner Krankheit kaum noch die Wohnung verlassen. Eine Mitarbeiterin von LichtBlick hat mich deshalb angesprochen: ob die Seniorenassistenz nicht etwas für mich wäre.

Und – ist sie etwas für Sie?

Ach, das ist das größte Geschenk. LichtBlick hat mir einen Engel geschickt. Frau Carmen – so nenne ich sie – kommt alle zwei Wochen zu mir, und es ist immer schade, wenn sie nach eineinhalb Stunden wieder gehen muss.

Was machen Sie beide in dieser Zeit?

Wir ratschen über Gott und die Welt, erzählen uns ganz viel und lachen oft. Oder wir spielen „Mensch ärgere dich nicht“ und „Vier gewinnt“. Das klappt so gut mit uns, das gibt’s gar nicht! Manchmal bringt Frau Carmen auch den Abfall runter. Sie würde noch mehr im Haushalt helfen, aber das übernimmt meine Schwiegertochter.

Es ist vor allem der Austausch, auf den Sie sich freuen?

Genau. Meine Kinder kaufen zwar ein Mal pro Woche für mich ein, und ich kann mich auch gut mit mir selbst beschäftigen. Aber weil ich nur noch selten rauskomme, setzt mir das Alleinsein schon sehr zu. Und ich mache mir viele Gedanken.

Was beschäftigt Sie?

Das Leben wird immer teurer, da wird mir himmelangst. Ich spare schon, wo es geht. Die Fenster aufreißen und dabei heizen – das würde mir nicht passieren. Weil meine Rente zum Leben nicht ausreicht, bekomme ich Grundsicherung im Alter. Die insgesamt 449 Euro muss ich mir ganz genau aufteilen, um über die Runden zu kommen.

Das ist nicht viel, vor allem in einer teuren Stadt wie in München ...

… ja, aber zum Glück gibt es noch LichtBlick. Zusätzlich zur Seniorenassistenz bekomme ich monatlich eine Patenschaft über 35 Euro. Und wenn etwas kaputtgeht, der Ofen oder der Kühlschrank zum Beispiel, kann ich die Rechnung einreichen. Die wird mir dann erstattet. Ich bin so glücklich, dass ich LichtBlick habe.

Interview: Stephanie Steidl

Fotos: privat, LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

„DAS GELD REICHT HINTEN UND VORNE NICHT“

Viele Rentner leben am Existenzminimum. Und durch die explodierenden Preise spitzt sich ihre Lage immer mehr zu. Gerade diejenigen Senioren, die zur Rente eine aufstockende Grundsicherung bekommen, werden zunehmend verzweifelter. Aber wann bekommt ein Rentner in Deutschland diese Unterstützung überhaupt? Wie viele Senioren erhalten Grundsicherung – und was genau bedeutet das in Zahlen?

Im Dezember 2021 haben 589.000 Rentner in Deutschland Grundsicherung im Alter erhalten. Im Jahr zuvor waren es noch 564.000 Personen; und 2003 waren es nur 257.734 Menschen. Damit hat sich die Zahl der Empfänger in weniger als 20 Jahren mehr als verdoppelt. Heißt: „Bei immer mehr Senioren reicht die eigene Rente nicht, obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet und unser Land aufgebaut haben“, sagt Brigitte Grung, Projektleiterin bei LichtBlick. Und sie geht noch einen Schritt weiter: Auch wenn die alten Menschen aufstockende Grundsicherung bekommen, reicht es nicht. Die Not der Senioren erlebt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. jeden Tag.

Aber was genau verbirgt sich hinter der Grundsicherung im Alter? Einem Rentner müssen nach Abzug der Kaltmiete, Heiz- und Nebenkosten 449 Euro zum Leben übrig bleiben. Wenn er auch nur zwei Euro darüber liegt, geht er leer aus. Um überhaupt Grundsicherung zu bekommen, muss der bedürftige Rentner einen 19-seitigen Antrag ausfüllen.

Von den 449 Euro sind 155,82 Euro für Lebensmittel. Aufgeteilt auf 30 Tage bleiben rund 5,20 Euro pro Tag. Für Frühstück, Mittag und Abendbrot je 1,73 Euro. Was bekommt man schon für 1,73 Euro? „Das reicht einfach nicht aus“, sagt Brigitte Grung. „Viele Rentner melden sich bereits um den 10. des Monats bei uns, da sie kein Geld mehr für Lebensmittel haben.“

Um den armen Menschen zu helfen, schickt LichtBlick Lebensmittelgutscheine, die aus Spendengeldern finanziert werden. Dass das Geld nicht reicht, weiß auch Rentnerin Barbara K.: Sie verzichtet am Nachmittag auf die zweite Tasse Kaffee – „das ist mittlerweile ein Luxusgut“.

In den 449 Euro sind 38.07 Euro für Strom. Das ist sicherlich aufgrund der Erhöhung der Strompreise von rund 40 Prozent nicht kostendeckend. „Da langen auch die 300 Euro Energiepreispauschale vom Staat nicht aus“, so Grung.

Wie sollen die Rentner davon noch Geld zurücklegen, um zum Beispiel eine kaputte Waschmaschine zu ersetzen? Grung: „Unsere Rentner können keine Rücklagen bilden – das Geld reicht hinten und vorne nicht.“

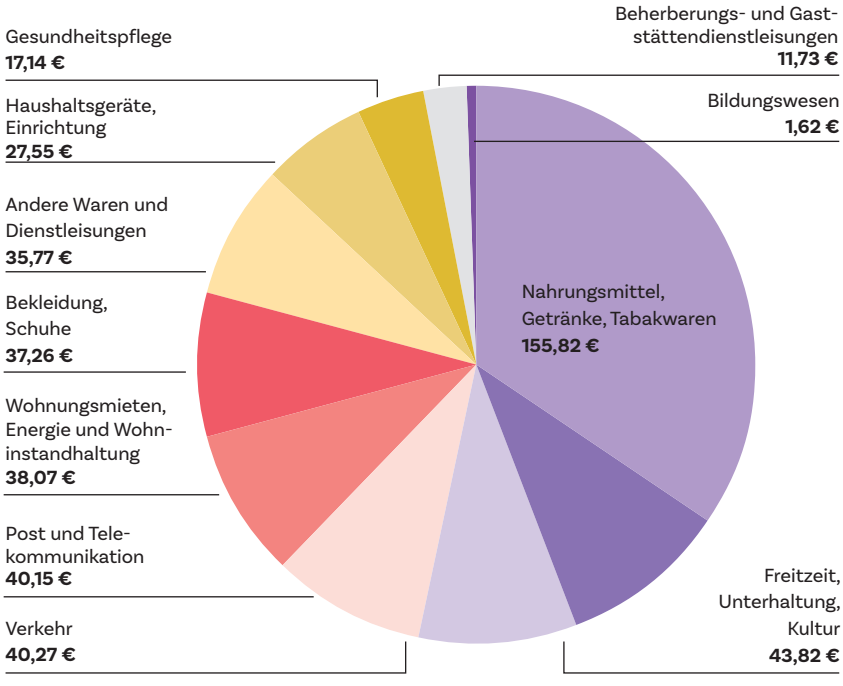
Was ist denn mit der Rentenerhöhung in diesem Jahr? „Rentnern, die Grundsicherung bekommen, wird das angerechnet, sie haben weiterhin 449 Euro zum Leben“, erklärt Grung. *Ines Weinzierl/Nina Praun*

„Einige trauen sich nicht“

Mehr Rentner hätten Anspruch auf Grundsicherung, aber einige nehmen diese Unterstützung nicht wahr. Warum ist das so?

Peter Haan, Professor für Wirtschaftsforschung und Abteilungsleiter am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung, sagt: „Vier Gründe vermuten wir hinter der Nichtinanspruchnahme der Grundsicherung: Unwissenheit, geringe Ansprüche, Stigmatisierung und Komplexität. Viele Menschen wissen nicht, dass sie anspruchsberechtigt sind. Andere trauen sich nicht zuzugeben, dass sie bedürftig sind, und wieder anderen ist das Verfahren zu bürokratisch und aufwendig“, erklärt er.

Hartz-IV-Regelsatz 2022 – 449,00 €



Quelle: Bundesregierung vom 15.09.2021

Foto: LichtBlick Seniorenhilfe

Keine staatlichen Hilfen – trotz geringer Rente

Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe ermuntert Bedürftige, die Grundsicherung zu beantragen, und er hilft auch bei der Antragstellung. Trotzdem fallen immer wieder ältere Menschen in Not aus dem System – weil ihre Rente nur wenige Euro über der sogenannten Berechtigungsgrenze liegt. Wir haben mit zwei Frauen gesprochen, die trotz geringer Rente keine staatlichen Hilfen bekommen.

Lieselotte P. (links) mit einer LichtBlick-Mitarbeiterin

„Ich war so verzweifelt. Ich wollte mir etwas antun. Dann ging ich zu LichtBlick. Dort sagte eine Mitarbeiterin ‚Wir schaffen das schon'."

Lieselotte P., 73 Jahre:

„Zu Beginn meiner Rente ging es mir eigentlich gut. Ich hatte einen Partner, war in seine Wohnung gezogen und hatte meine kleine Wohnung untervermietet. Dann starb er leider vor sechs Jahren. Es war eine furchtbare Zeit. Ich hatte ihn verloren, das war schlimm genug. Doch ich merkte auch, dass ich alleine viel zu wenig Geld für die große Wohnung hatte. Alles musste ich gleichzeitig erledigen. Die Beerdigung organisieren und bezahlen, meinem Untermieter kündigen, die Wohnung ausmisten und umziehen. Trotzdem musste ich noch vier Monate lang die Miete für die große Wohnung zahlen, da ist mein ganzes Geld draufgegangen. Es war so viel auf einmal – und es war alles so teuer. Da habe ich den größten Fehler gemacht: einen Kredit aufgenommen. Doch ich wusste nicht, was ich sonst tun sollte! Den zahle ich natürlich heute noch ab. Als ich dann alleine war, wurde auch noch die Miete für meine Wohnung erhöht. Mittlerweile zahle ich 700 Euro. Aber noch einmal umziehen kann ich mir auch nicht leisten, außerdem würde ich vermutlich sowieso keine billigere Wohnung mehr finden.

Irgendwann bin ich dann zum Sozialamt gegangen. Ich habe alle Formulare ganz exakt ausgefüllt, es war wirklich kompliziert. Doch nach einiger Zeit kam die Antwort vom Sozialreferat: ‚Es tut uns leid, aber Sie haben 30 Euro Bruttorente zu viel.' Ich bekomme also weder Grundsicherung noch Wohngeld, und ein Härtefall bin ich auch nicht.

Ich war so verzweifelt. Ich wollte mir etwas antun. Glücklicherweise hatte das Sozialreferat einen Flyer von LichtBlick mitgeschickt. Also bin ich irgendwann dort hin. Dort empfing mich eine Mitarbeiterin, und die sagte: ‚Das kriegen wir schon hin.' So war es dann auch. Mittlerweile schaffe ich es irgendwie, über die Runden zu kommen. Ich habe jeden Monat 180 Euro übrig, von denen ich Essen kaufen muss, Medikamente, und was sonst noch so anfällt. Von LichtBlick bekomme ich glücklicherweise das MVV-Ticket gezahlt, das ist mir wirklich eine sehr große Hilfe. Große Sorgen macht mir aber, dass die Lebensmittelpreise so extrem steigen. Alles ist so teuer geworden. Ich esse viel Gemüse, das ist so teuer geworden, das ist ja Wahnsinn! Ich kaufe nur noch Sachen, die im Angebot sind.

Außerdem habe ich Angst vor den Nachzahlungen für die Heizung und den Strom. Ich habe einen Durchlauferhitzer, der verbraucht so viel Strom. Ein Bad kann ich sicher nie mehr nehmen. Die Heizung habe ich in jedem Zimmer nur auf 1 gestellt. Das muss irgendwie gehen. Ich schlafe mit Socken und einer alten Jacke. In der Küche kann ich mich tagsüber aufhalten, da ist es ja immer etwas wärmer, weil ich da koche. Ich spare ja wo es geht, aber einmal am Tag muss ich kochen, gerade im Winter. Wenn man so wenig heizt, braucht man doch einmal am Tag ein heißes Supperl im Bauch.

Schlimm ist halt auch, dass ich ganz allein bin. Ich war über 20 Jahre mit meinem Partner zusammen. Er war so toll. So jemanden gibt es einfach nicht noch einmal." *Nina Praun*

Fotos: JensHartmann.com, Shutterstock, LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

„Den einzigen Luxus, den ich mir gönne, ist Kaffee. Ich koche mir jeden Nachmittag ein Haferl.“

Brigitte J., 73 Jahre:

„Damals, als ich in Rente gekommen bin, dachte ich, gut, das ist jetzt das Geld, das ich bekomme, fertig. Doch Bekannte haben mir geraten, mal zum Sozialamt zu gehen, weil ich eventuell Grundsicherung bekommen könnte. Auf die Idee war ich selbst gar nicht gekommen – ich war ja mein ganzes Leben lang noch nie beim Sozialamt gewesen. Aber gut, ich ging hin, es gab ein Haufen Papier, ich musste alles genau lesen und ein Haufen Kreuzerl machen. Kurze Zeit später bekam ich eine Nachricht: Ich lag 38 Euro über der Bemessungsgrenze. Auch aufs Wohngeld habe ich keinen Anspruch.

Derzeit bekomme ich 884,87 Euro von der Rentenversicherung und 108,14 Euro von der BVK, weil ich im öffentlichen Dienst gearbeitet habe. Nun ist noch meine Miete erhöht worden, von 379 auf 460 Euro. Aber ich komme schon zurecht. Wenn man sein ganzes Leben lang so ein niedriges Level gewöhnt ist, dann stört es einen nicht. Man verhungert nicht und man stirbt nicht. Natürlich kann ich nicht in Kaufhäuser gehen und mir irgendwelche neuen Sachen kaufen. Ich kann mir auch keine Tasse Kaffee im Café leisten oder Eintritt zu irgendeiner Veranstaltung. Aber das brauche ich auch gar nicht. Glücklicherweise habe ich ja vor ein paar Jahren LichtBlick entdeckt, da werde ich immer wieder zu Freizeitaktivitäten eingeladen, bei denen ich nichts bezahlen muss. Das genieße ich sehr.

Außerdem gehe ich sehr gern spazieren, ich bin viel draußen an der frischen Luft, dafür brauche ich kein Geld. Danach ist mir auch wieder warm, dann muss ich weniger heizen – das ist ja auch so teuer geworden.

Wie die Lebensmittel. Aber ich habe ja viel Zeit fürs Einkaufen. Ich gehe mit meinem Rollator los und klappere alle Discounter ab. Man muss halt sehr konzentriert sein und genau schauen. Ich kaufe alles einzeln, eine Paprika, drei Kartoffeln, damit ich nie was wegschmeißen muss. Und ich koche alles frisch, Fertiggerichte mag ich überhaupt nicht. Fleisch geht leider gar nicht mehr, das ist zu teuer, der reinste Luxus. Aber das macht mir nichts, ich mag Gemüse und den puren Geschmack. Wenn ich mir Blumenkohl mache mit ein bisschen Butter und Salz, das schmeckt mir.

Den einzigen Luxus, den ich mir gönne, ist Kaffee. Da bin ich eine Sünderin. Jeden Nachmittag koch ich mir ein Haferl Kaffee. Dann sitze ich mit meinem Haferl vorm Fernseher und esse dazu Zwieback, den tunk ich hinein, das schmeckt fast wie was Süßes.“

Nina Praun

MEHR GELD NACH RENTENERHÖHUNG?

Eigentlich war es eine Nachricht, die unter Rentnern für Jubel sorgte: In diesem Jahr sollten die Renten in Deutschland so stark steigen wie schon seit Jahrzehnten nicht mehr. Doch im vergangenen Jahr gab es für die Rentner eine Nullrunde – und nun steigt die Inflation so stark an, dass die Erhöhung der Renten doch wieder nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist.

„Rentnerinnen und Rentner profitieren von deutlichen Erhöhungen ihrer Bezüge“ – solch ein stolzer Satz prangt auch jetzt im Herbst noch auf der Website der Bundesregierung. Darüber prangt ein großes Diagramm, in dem die Erhöhung der Renten dargestellt wird: Im Westen 5,35 Prozent, im Osten 6,12 Prozent. Das hört sich im ersten Moment auch ganz gut an. Doch wenn man bedenkt, dass die Inflation im September bereits auf zehn Prozent gestiegen ist (siehe Grafik), bleibt von der Erhöhung nicht viel übrig. Im Gegenteil: Wieder haben die Rentner in Deutschland noch weniger Kaufkraft als zuvor.

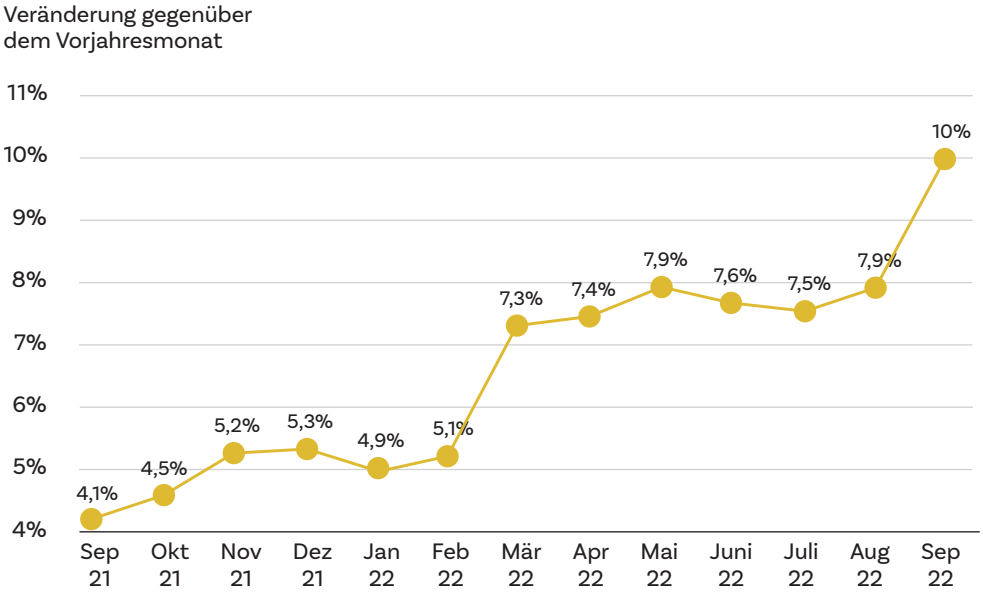
„Die Erhöhung entspricht in etwa dem Doppelten des durchschnittlichen Rentenanstiegs der zurückliegenden Jahre. Dennoch sieht man auf den ersten Blick, dass die gesetzliche Rente trotz der Rekord-Erhöhung im Moment nicht mit den Preisen mithalten kann“, sagt Andreas Irion, LichtBlick Seniorenhilfe Rentenexperte und Vorstand im Bundesverband der Rentenberater. Wenn von Politik und Medien über Rentenerhöhung gesprochen wird, handelt es sich ohnehin um die Brutto-Rente. Davon gehen bei den allermeisten noch etwa elf Prozent für Kranken- und Pflegeversicherung ab. Viele Rentner müssen laut Irion von ihrer Rente auch Steuern bezahlen. Wie viel landet von den 5,35 Prozent seit Juli also tatsächlich im Geldbeutel der Betroffenen? Normalerweise gilt: „Durch unser Steuersystem mit höherem Steuersatz auf zusätzlichen Einkünften fällt die Nettoerhöhung für steuerpflichtige Senioren geringer aus, als es dem in der Presse genannten Wert entspricht. Mit jeder Rentenerhöhung müssen also immer mehr Rentner eine Steuererklärung abgeben und Steuern zahlen.“

Eine positive Nachricht war, dass gleichzeitig mit der Rentenerhöhung auch der Grundfreibetrag angehoben wurde. Also der Betrag, bis zu dem die Rentner noch keine Steuern auf ihre Rente zahlen müssen. Ab wie viel Euro Rente eine Steuererklärung abgegeben und gegebenenfalls Steuern bezahlt werden müssen, lässt sich nicht einfach präzisieren. Die Steuerbelastung hängt von mehreren Stellschrauben ab. Dazu zählt auch das Jahr des Rentenbeginns. Wer im zweiten Halbjahr 2022 in Rente geht, bleibt bis zu einem Betrag von 1256 Euro im Monat steuerfrei. Nur: Im Jahr 2005 lag die Grenze bei 1597 Euro. Die Rentner dürfen also immer weniger Geld steuerfrei erhalten.

Für die Rentner selbst sind all diese Vorgaben, Regeln und Gesetze vermutlich schwer nachzuvollziehen. Im Endeffekt sind sie schlicht und einfach darauf angewiesen, dass letztendlich etwas mehr Geld auf ihrem Konto landet, damit sie auch weiterhin all ihre Rechnungen bezahlen können.

Nina Praun

Inflationsrate in Deutschland von September 2021 bis September 2022 (Steigerung des Verbraucherpreisindex gegenüber dem Vorjahresmonat)



Quelle: Statistisches Bundesamt
© Statista 2022

Fotos: Shutterstock (2)

„Vor der Inflation bin ich mit fünf Euro am Tag zurechtgekommen, aber davon kann man ja heute nur noch träumen.“

Von der Rentenerhöhung bleibt Brigitte A. quasi nichts, weil ihre Miete erhöht wurde und die Energiekosten gestiegen sind.

Mieterhöhung frisst Rentenerhöhung auf

Brigitte A., 79 Jahre aus München

„Seit Sommer bekomme ich knapp 60 Euro mehr als vorher. Geichzeitig aber wurde meine Miete fast um diesen Betrag erhöht, ich musste Nebenkosten nachzahlen, und in dem kommenden Monaten wird ja auch der Strom und die Heizung teurer werden. Gar nicht zu reden von den Lebensmitteln! Ich gehe mittlerweile nur noch zum Discounter einkaufen. Außerdem begrenze ich meine Ausgaben schon vorher: Ich nehme mir nur einen 20-Euro-Schein mit, damit ich gar nicht mehr ausgeben kann. Früher, vor der Inflation, bin ich noch mit 5 Euro täglich zurechtgekommen, aber davon kann man ja heute nur noch träumen.

Dabei kann ich mit Geld eigentlich wirklich sehr gut umgehen. Ich bin ein Kriegskind, 1943 geboren, und habe wirklich sehr harte Zeiten erlebt. Das Sparen steckt einfach in mir drin. Ich habe in der DDR gelebt, wurde zur Krankenschwester ausgebildet, und habe dort jahrzehntelang gelebt und gearbeitet. Aber wir haben dort ja fast nichts verdient! Ich weiß noch, ganz zu Anfang, als ich eingestellt wurde, wurde mir sogar mein Verdienst um 50 Mark gekürzt, weil ich so aufmüpfig war und nicht zur FDJ gehen wollte. Ich hatte mit den Kommunisten einfach nichts am Hut. Deshalb bin ich auch am 9. November 1989 sofort rüber in den Westen, direkt nach München, mit nur zwei Koffern in der Hand. Ich wollte alles hinter mir lassen und ganz neu anfangen. Irgendwie hat es auch immer geklappt, ich habe in Altenheimen gearbeitet und in Behindertenwerkstätten.

Als ich dann in Rente gekommen bin, war es finanziell aber sehr schwierig. Ich hatte Glück, dass ich eine Sozialpädagogin getroffen habe, die mir von LichtBlick berichtet hat. Ich habe mich bei ihnen gemeldet – und wurde genommen. Das hat mir wirklich so viel geholfen.

Um Geld zu sparen, koche viele Eintöpfe, da braucht man nicht viel dafür, kann mehrere Tage davon essen und auch einen Teil einfrieren. Außerdem bin ich viel zu Fuß und mit dem Rad unterwegs, und halte immer Ausschau nach Obst, Früchten oder Nüssen. Erst vor Kurzem habe ich eine ganze Kiste Walnüsse gesammelt: Bei einem großen Walnussbaum lagen die Nüsse immer am Boden, und ich bin jeden Tag hin und habe ein wenig eingesammelt. Ich sammle immer das Streuobst vom Boden ein. Und wenn ich ihn einem Garten viele Apfelbäume sehe, frage ich auch mal die Besitzer, ob ich ein paar mitnehmen darf. Die sind dann oft ganz froh, dass sie etwas abgeben können. Und ich kann mir davon einen schönen Kuchen backen.“

Nina Praun

300 EURO ENERGIEPREIS-PAUSCHALE: WAS DAVON BEI DEN RENTNERN ANKOMMT

Zum 15. Dezember sollen auch alle Rentner die Energiepreispauschale von 300 Euro erhalten. Eine längst überfällige Hilfe, die jedoch nicht reichen wird, um die hohen Lebenshaltungskosten abzufedern. Renten-experte Andreas Irion erklärt, was Rentner von der staatlichen Unterstützung haben.

Wie die Umsetzung der Energiepreispauschale genau erfolgen soll, war zu Redaktionsschluss des Magazins noch offen. Was jedoch feststeht: Die Energiepreispauschale ist steuer-pflichtig. „Senioren, die in 2023 aufgrund ihres Einkommens in 2022 eine Steuererklärung machen müssen, müssen

„Es kann Rentner geben, die nur aufgrund der Energiepreispauschale steuerpflichtig werden."

entsprechend 300 Euro zusätzlich versteuern", sagt Licht-Blick-Rentenexperte Andreas Irion vom Bundesverband der Rentenberater. Die Rente, ab der man steuerpflichtig wird und damit auch auf den Energie-Zuschuss Steuern zahlen muss, hängt auch vom Jahr des Rentenbeginns ab. „In Folge könnte es einige Rentner-Haushalte geben, die nur aufgrund der Energiepreispauschale steuerpflichtig werden", warnt Irion. Die Monatsbruttorente, bis zu der die 300 Euro nachträg-lich keine Steuern verursachen, liegt zum Beispiel bei einem Rentenbeginn in 2022 bei 1231 Euro, bei einem Rentenbeginn vor 2006 bei 1572 Euro (siehe Tabelle). Die gute Nachricht: „Wer Wohngeld oder Grundsicherung bezieht, muss keine Angst haben, dass die 300 Euro angerechnet werden."

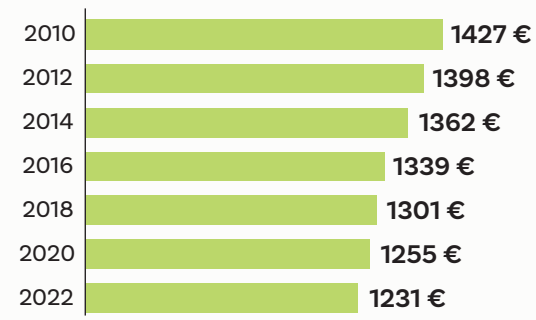
Trotzdem wird der Zuschuss bei Weitem nicht ausreichen, um die explodierenden Kosten zu decken. Gas, Öl, Strom, Holz, Lebensmittel sind teuer wie nie. LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner weiß um die große Not der Senioren: „Viele leben schon lange am Existenzminimum und haben gar keine Möglichkeit, irgendwo noch etwas einzusparen. Die bedürftigen Rentner wissen nicht mehr, wie sie überleben sollen – da werden auch die 300 Euro niemals ausreichen."

Zwei Beispiele:

1. Dagmar M. (67), in Rente seit 2021, 1283 Euro Rente (brutto): Bei einem Rentenbeginn in 2021 ist die Energiepreispauschale von 300 Euro nur bis zu einer Monatsbruttorente von 1249 Euro steuerfrei. „Dagmar M. liegt knapp drüber und rutscht dadurch in die Steuerpflicht. 2023 muss sie daher eine Steuererklärung abgeben", erklärt Rentenexperte Andreas Irion.
Laut Alterseinkünfte-Rechner des Bayerischen Landesamts für Steuern werden für die Energiepreispauschale in 2023 insgesamt 29 Euro Steuern fällig.

2. Wolfgang B. (76), in Rente seit 2012, 495 Euro Rente plus 610 Euro Grundsicherung: Er liegt mit dem Einkommen unter-halb der Bruttorente, ab der Steuern gezahlt werden müssen: Bei seinem Rentenbeginn liegt die bei 1398 Euro. Irion: „Er bekommt die 300 Euro netto überwiesen und muss dafür keine Steuern zahlen."

Monatsbruttorente, bis zu der die Energiepreispauschale in 2022 keine Steuern in 2023 verursacht



Fotos: Shutterstock (2), LichtBlick Seniorenhilfe

DIE NOT WIRD IMMER GRÖSSER

Täglich trudeln hunderte Briefe in den drei LichtBlick-Büros ein. Die E-Mail-Postfächer quellen über. Die Telefone stehen nicht mehr still. Die armen Rentner sind verzweifelt, weil sie kein Geld mehr für Lebensmittel haben oder Ihre Nebenkosten- und Strom-Abschlags-erhöhungen nicht mehr zahlen können. Drei unserer LichtBlick-Mitarbeiter geben einen Einblick in ihren Arbeitsalltag.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

„Bis zu 100 neue Anträge wöchentlich“

Elke Lex, Büro München: „Wöchentlich erhalten wir bis zu 100 neue Anträge von Rentnern auf Unterstützung – vor rund einem Jahr waren es etwa 50, also die Hälfte. Die Senioren sind verzweifelt, wissen nicht weiter, oft fließen Tränen. Auch bei mir, weil mich ihre Verzweiflung nicht loslässt. Die Not hat stark zugenommen: Ihnen fehlt schon zu Beginn des Monats das Geld für Lebensmittel, außerdem können sie beispielsweise das Öl für ihren Heiztank nicht mehr zahlen. Letzte Woche rief mich ein Rentner an, der einen Kostenvoranschlag in Höhe von 2000 Euro für Heizöl hatte. Er wusste einfach nicht, wie er die Summe stemmen sollte. Nur zum Vergleich: 2021 hat er für die gleiche Menge 1070 Euro gezahlt. Wir haben ihm glücklicherweise helfen können.“

Bis zu 25 Hilfe-Briefe trudeln täglich im Deggendorfer LichtBlick-Büro ein.

„Rentnerin weint vor Freude“

Angelika Färber, Büro Deggendorf: „Unsere Rentner geraten in immer größere finanzielle Not. Das zeigt sich auch an den bis zu 25 Hilfe-Briefen, die uns beispielsweise täglich per Post erreichen. Unsere Rentner kamen schon vor der Inflation nicht über die Runden, wie sollen sie es jetzt schaffen? Es wird immer häufiger, dass Menschen bei uns anrufen, weil das Geld nicht mehr für Lebensmittel reicht. Es ist keine Seltenheit, dass am Ende eines Gespräches, nach der Zusage für einen Lebensmittelgutschein Tränen der Freude und Dankbarkeit fließen. O-Ton einer Dame: ‚Ich dachte nicht, dass ich das mit 80 Jahren noch erleben muss. Aber es sind nicht nur die enorm hohen Lebensmittelpreise, auch die Nebenkosten- und Strom-Abschlagserhöhungen, und sogar Mieterhöhungen sind es, die in dieser schweren Zeit noch hinzukommen.'“

„Senior muss Hund weggeben“

Denise Schürmann, Büro Münster: „Unsere Telefone stehen nicht mehr still. Kürzlich hatten meine Kollegen und ich Termine mit Rentnern im Büro. Daher konnten wir nicht an die Telefone gehen. In diesen 45 Minuten hatten wir 42 Anrufe in Abwesenheit. Die Not der armen Rentner nimmt zu. Ein verzweifeltes Ehepaar wusste nicht, wie es die Nebenkosten-Abschlagsrechnung zahlen soll. Die hatte sich binnen eines Jahres um 333 Euro erhöht – von 530 auf 863 Euro. Außerdem hat mir jetzt ein Rentner erzählt, dass er seinen Hund ins Tierheim gebracht hat, weil das Geld für Futter und Tierarztrechnungen nicht mehr ausgereicht hat. Das ist schrecklich, weil der Hund das Einzige war, was der Rentner noch hatte.“

Für Gerichte zum Dahinschmalzen

SCHON PROBIERT?

MEGGLE

„Ich bin ein Gourmeggle."

Maria Thon
Geschäftsführerin
der BayWa Stiftung

„Oft reicht die Rente für eine ausgewogene Ernährung nicht aus“

Maria Thon ist Geschäftsführerin der BayWa Stiftung. Seit 24 Jahren fördert die Stiftung die Bildung zur gesunden Ernährung und zu den erneuerbaren Energien. Im Alter spiele die Ernährung eine wichtige Rolle, um lange aktiv zu sein, erklärt sie.

Steigende Lebensmittelpreise, hohe Energiekosten. Von der derzeitigen Entwicklung sind insbesondere auch Rentnerinnen und Rentner betroffen. Doch wo finden sich Einsparpotenziale? Meist lässt sich mit einer geringen Rente kaum mehr das tägliche Leben bestreiten. Die Miete samt Nebenkosten, die wichtigsten Lebensmittel – ein warmer Mantel für den Winter passt da oft nicht mehr hinein. Den Enkelkindern gar eine kleine Freude bereiten? Viele ältere Menschen können sich diesen Herzenswunsch nicht erfüllen.

Oft reicht die Rente für eine ausgewogene Ernährung nicht aus. Dabei sind täglich frisches Obst und Gemüse im Alter wichtig, um Körper und Geist fit zu halten.

Ein ausgewogener Speiseplan ist heute für viele ältere Menschen nicht mehr finanzierbar. Viele sind schon jetzt auf die Unterstützung von außen angewiesen. Die aktuelle Entwicklung auf dem Lebensmittel- und Energiemarkt verschärft die Lage weiter. Dabei ist eine gesunde Ernährung für alle Menschen gleichermaßen wichtig. Im Alter benötigt der Körper zwar weniger Energie, aber genauso viele Nährstoffe. Frisches Obst und Gemüse liefern Vitamine, Mineralstoffe und viele sekundäre Pflanzenstoffe. Sie unterstützen das Immunsystem und können Entzündungen vorbeugen. Genauso wichtig sind Vollkorn- und Eiweißprodukte, gute Fette und ein ausgeglichener Wasserhaushalt.

„Wir haben den Senioren viel zu verdanken.“

Ein Platz in der Mitte der Gesellschaft

Obwohl sie ihr Leben lang gearbeitet haben, können viele Seniorinnen und Senioren ihren Lebensunterhalt, einschließlich einer gesunden Ernährung, nur mühsam bestreiten. Ein Umstand, der viele von ihnen auch gesellschaftlich ins Abseits drängt.

Mit ihrer Spende in Höhe 50.000 Euro möchte die BayWa Stiftung dazu beitragen, dass sich ältere Menschen in der Mitte der Gesellschaft bewegen. Sie sind ein unverzichtbarer Teil der Gemeinschaft und ihre Lebensleistung bildet das Fundament, auf dem das Land heute steht.

Die BayWa Stiftung dankt der LichtBlick Seniorenhilfe für ihre wunderbare Arbeit und ihren wichtigen Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Foto: Andreas Heddergott

„WIR BRAUCHEN ANPACKERINNEN WIE SIE!"

Senioren, die Pfandflaschen aus Mülleimern klauben, Schlangen vor den Tafeln. Altersarmut ist auch im wohlhabenden Bayern bittere Realität. Jeder fünfte Rentner in Bayern ist von Armut bedroht. Lydia Staltner hat diese meist versteckte Armut schon vor Jahrzehnten bemerkt – und handelte. Vor 19 Jahren gründete sie die LichtBlick Seniorenhilfe. Heute unterstützt der Verein rund 25 000 Rentner in Not. Jeden Tag erreichen ihn neue Hilferufe. Der Verein ist mehr denn je auf Spenden angewiesen. Im Interview sprachen Landtagspräsidentin Ilse Aigner (CSU) und Lydia Staltner über die Verzweiflung der Rentner, darüber, was ihnen schwerfällt, und die Idee der Mütterrente.

Großzügige Spende: Lydia Staltner (2. v. re.) freut sich über 250.000 Euro für LichtBlick Seniorenhilfe vom Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München, überreicht von Sparda-Sprecherin Christine Miedl. Sparda-Chef Helmut Lind (rechts), Merkur-Chefredakteur Georg Anastasiadis.

Frau Staltner, viele Menschen stehen wegen der Energie- und Teuerungskrise unter Schock. Wie erleben Sie im täglichen Gespräch mit den ärmsten Mitbürgern die Lage?

Lydia Staltner: Die Menschen haben Angst vor der Zukunft. Trotz der 300 Euro Energiepreispauschale, die im Dezember bezahlt wird. Schlimm sind nicht nur die hohen Energiekosten, die Menschen haben manchmal auch nichts mehr zu essen. Viele weinen, wenn sie anrufen. Sie können nichts mehr einsparen, leben von teils 20 Euro pro Woche. Das sind Menschen, die teilweise den Krieg noch miterlebt haben und die Stadt mit wiederaufgebaut haben. Dass man die jetzt frieren und hungern lässt, macht mich traurig.

> *„Viele Rentner weinen, wenn sie anrufen. Sie können nichts mehr einsparen. Leben teils von 20 Euro die Woche."*
>
> Lydia Staltner

Frau Aigner, adressieren die Menschen ihre Zukunftssorgen auch an Sie als Landtagspräsidentin?

Ilse Aigner: Wir bekommen die Dramatik auch mit, zum Beispiel durch Organisationen wie die Tafeln. Wichtig ist hier in meinen Augen die Botschaft, dass es einen Kostendeckel für Strom beziehungsweise Energie braucht – beispielsweise indem man den Grundbedarf festlegt und für diesen die Kosten deckelt. Damit man den Menschen die Angst vor horrenden Nachzahlungen nimmt.

Auch die Mittelschicht ist inzwischen verunsichert. Spüren Sie das beim Spendeneingang?

Lydia Staltner: Ja, das merken wir. Die Unsicherheit nimmt zu und deswegen wird nicht mehr so viel gespendet. Wir haben sehr viele Kleinspender, über die wir sehr glücklich sind. Diese Menschen sagen uns jetzt, sie können im Moment nicht spenden – entweder, sie haben selbst kein Geld mehr oder sie halten es zurück, weil sie selbst hohe Nachzahlungen erwarten. Zudem gibt es immer mehr Menschen, die bei uns Anträge auf Unterstützung stellen. Viele scheuen sich, im Alter zum Sozialamt zu gehen, beantragen keine staatlichen Hilfen oder liegen mit zwei bis drei Euro über der Bemessungsgrenze. Auch der Antrag auf Wohngeld fällt diesen armen und oft gebrechlichen Rentnern schwer.

Ilse Aigner: Ich rate allen Betroffenen, diese Anträge zu stellen. Es gibt Erhebungen, dass eine Million Rentnerinnen und Rentner grundsicherungsberechtigt wären und davon aber nur etwa die Hälfte Grundsicherung bezieht. Die einen wissen es vielleicht

nicht und viele schämen sich einfach. Das ist sehr bedauerlich. Und außerdem wird jetzt das Wohngeld auch noch aufgestockt, was auch diejenigen beziehen können, die über der Einkommensgrenze der Grundsicherung sind, aber hohe Mieten haben.

Frau Aigner, Sie sind zu Recht stolz auf das hohe bürgerschaftliche Engagement in Bayern. Stößt die Bereitschaft, Mitbürgern in Not zu helfen, an Grenzen, wenn auch die Hilfs-Spendenbereiten sparen müssen?

Ilse Aigner: Dass sich Menschen mit Spenden derzeit zurückhalten, kann ich nachvollziehen. Aber der Zuspruch, den man bekommt, wenn man sich ehrenamtlich engagiert, ist etwas sehr Wertvolles. Wir sind in Bayern hier tatsächlich gut aufgestellt. Fast jeder Zweite ist bei uns ehrenamtlich in Vereinen tätig.

Aus der Bevölkerung kommt jetzt öfter der gefährliche Vorwurf, die Politik kümmere sich um Asyl bewerber mehr als um die eigenen Alten. Die Asylzahlen steigen, die Umfragewerte der AfD auch. Wie gehen Sie damit um?

Ilse Aigner: Das Geschäftsmodell der AfD ist Angst. Diese treibt ihnen die Menschen in die Arme. Nichtsdestotrotz ist es ungut, hier Leistungen gegeneinander aufzurechnen. Die Leistungen der Grundsicherung liegen außerdem über denen des Asylbewerberleistungsgesetzes.

> ***„Ich rate jungen Frauen, wenn sie Kinder bekommen, auch an ihre Versorgung im Alter zu denken."***
>
> **Ilse Aigner**

Wie wichtig sind Anpacker wie die Tafeln oder der Verein Lichtblick Seniorenhilfe für Bayern?

Ilse Aigner: Wir brauchen solche Anpacker und Anpackerinnen der Merkur-Spendenaktion. Sie sind unverzichtbar. Was Menschen in Ehrenämtern alles leisten, kann der Staat nicht genauso abbilden. Das ehrenamtliche Engagement gehört zu unserer Gesellschaft dazu.

Hauptbetroffene der Misere sind meistens Frauen, die Kinder großgezogen haben und deshalb weniger in die Rentenkassen eingezahlt haben. Was raten Sie jüngeren Frauen?

Lydia Staltner: 80 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Die Gründe sind, dass Frauen früher oft in Berufen gearbeitet haben, in denen sie weniger verdienten. Auch heute verdienen Frauen im gleichen Beruf oft 20 Prozent weniger als Männer. Das muss sich ändern. Auch sollte man die Lebensleistung der

Foto: Marcus Schlaf

Ilse Aigner (re.) sprach mit Lydia Staltner und spendete 1000 Euro.

Mütter berücksichtigen. Ich glaube, es ist ganz wichtig, dass ein Mensch sich seiner Wertigkeit bewusst ist.

Ilse Aigner: Das war ja die Idee der Mütterrente, denn für die Vergangenheit lässt sich nichts mehr ändern. Ich rate jungen Frauen, wenn sie Kinder bekommen, auch an ihre Versorgung im Alter zu denken. Wenn sie beruflich zurückstecken und der Mann genug verdient, kann man etwas für die Frau im Alter anlegen. Vielleicht sollten auch beide Elternteile für die Kinder beruflich zurückstecken. Und leider sind Frauen in Sachen Gehalt auch nicht so fordernd wie die Männer.

Sollte man junge Frauen heute beispielsweise in der Schule schon über die Gefahr aufklären?

Ilse Aigner: Es ist sicherlich keine schlechte Idee, in Mathematik mal die Versorgung im Alter durchzurechnen oder in Sozialkunde und Wirtschaft und Recht das Thema Rente zu behandeln.

Interview: Georg Anastasiadis, Susanne Sasse

SPARDA-BANK Eine Bank und ihr Blick über den Tellerrand

In der Bayerischen Verfassung steht in Artikel 151, dass das gesamte Wirtschaften dem Gemeinwohl dient. Es war dieser Satz, der Helmut Lind, Vorstandschef der Sparda- Bank München, dazu bewog, eine außergewöhnliche Bilanz aufzustellen: eine Gemeinwohl-Bilanz. Zum fünften Mal hat die Sparda-Bank inzwischen bilanziert, wo sie steht in Sachen Wirtschaften für alle.
„Nur über Zahlen zu sprechen, nur über das Motto mehr ist nicht genug, das reicht einfach nicht", sagt Lind. Der Vorstandsvorsitzende der Genossenschaftsbank wird gemessen an harten Zahlen: 764 Mitarbeiter, 33 Filialen, 286 877 Mitglieder und eine Bilanzsumme von 9,03 Milliarden Euro im Jahr 2021. Aber für Lind zählt noch viel mehr – und zwar Ganzheitlichkeit. Denn unser Wirtschaftssystem lasse die Leistungen vieler unberücksichtigt, sagt Lind. „Ich denke da zum Beispiel an die Mütter, die nicht erwerbstätig sind oder nur in Teilzeit arbeiten", sagt er. Und auch in Finanzbilanzen, wie sie Banken gewöhnlich aufstellen, ist nur enthalten, was sich in Zahlen messen lässt.
Als Vorreiter hat die Sparda- Bank München bereits 2011 begonnen, zusätzlich zur Finanzbilanz den Beitrag für das Gemeinwohl mit Kriterien wie Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit, ökologischer Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitentscheidung zu messen. Seit dem Jahr 2012 ist Lind Botschafter für die Gemeinwohl- Ökonomie. Die Ziele dieser Initiative gehen viel weiter als beispielsweise klassische Nachhaltigkeitsberichte. „Bei der Gemeinwohl-Ökonomie geht es insbesondere auch um die Menschen, die in der klassischen Ökonomie oft vergessen werden, insbesondere auch im Alter", erklärt Lind.
Es gibt viele messbare Fortschritte in Sachen Gemeinwohl, berichtet er: So haben nachhaltige Fonds vor gut zehn Jahren im Geschäftsbericht der Sparda-Bank einen Umfang im einstelligen Prozentbereich eingenommen. „Mittlerweile haben nachhaltige Fondsanlagen im Neugeschäft einen Anteil von rund 70 Prozent", sagt der Vorstandschef. Der Einsatz gegen Altersarmut steht bei der Sparda- Bank München schon lange im Fokus: Seit 2007 starten die Bank und der Gewinn- Sparverein der Sparda-Bank München e.V. jedes Jahr im Herbst gemeinsam mit dem Münchner Merkur die Spenden- und Patenschaftsaktion zugunsten der LichtBlick Seniorenhilfe für von Altersarmut betroffene Menschen. „Wir wollen uns für ein Thema und die Menschen engagieren, die von der Ökonomie ein Stück weit vergessen sind", sagt Lind. *svs*

Foto: Marcus Schlaf, Shutterstock

UNSERE AUSGABEN EXPLODIEREN

Die horrenden Lebensmittel- und Energiepreise versetzen bedürftige Senioren in Panik. Täglich wenden sich mehr verzweifelte Rentner an uns, die kein Geld mehr für das Nötigste haben. Diese dramatische Entwicklung zeigt sich auch deutlich in unseren Zahlen. Unsere Ausgaben sind allein bis September diesen Jahres extremst gestiegen. Dabei liegen die schweren Monate noch vor uns: Gerade der Winter stellt die alten Menschen angesichts der enormen Strom- und Heizkosten vor unfassbare Herausforderungen. Wenn es draußen kalt und dunkel ist, ist ein warmes Zuhause so wichtig – und auch eine warme Mahlzeit am Tag sollte da selbstverständlich sein.
Ein Vergleich der Zahlen macht deutlich, wie dramatisch die Lage der armen Senioren ist – und wie wichtig unsere Hilfe. Im Jahr 2021 haben wir nur für Essen rund 500.000 Euro ausgegeben – in diesem Jahr waren es allein bis Ende September etwa 1,2 Millionen Euro.

Und dabei ist das Jahr noch gar nicht zu Ende: In den Zahlen sind die letzten Monate 2022 noch gar nicht berücksichtigt. Die Welle an hohen Energiekosten baut sich gerade langsam auf und wird erst in den kommenden Monaten gewaltig über uns einbrechen. Auch die 300-Euro-Energiepreispauschale, die der Staat den Rentnern einmalig im Dezember auszahlt, wird bei Weitem nicht ausreichen, die exorbitanten Kosten zu decken. Unsere Ausgaben werden immer weiter ansteigen – ebenso die Zahl der Hilfesuchenden.

„Uns treibt die Angst um, weil der Bedarf an Unterstützung so in die Höhe schnellt", sagt LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner. „Es würde mir die Tränen ins Gesicht treiben, wenn ich einen hilfesuchenden Rentner ablehnen müsste." LichtBlick Seniorenhilfe e.V. will den Senioren auch in diesen harten Monaten zur Seite stehen. Das schaffen wir nur mit Ihrer Hilfe. *Christina Meyer*

FÜR SPONTANE SPENDEN

2021
Ausgaben für Essen:
ca. 500.000 Euro

2022
Ausgaben für Essen nur von Januar bis September:
ca. 1,2 Millionen Euro

Spenden ist Vertrauenssache

LichtBlick Seniorenhilfe e.V. finanziert seine Arbeit ausschließlich aus Spenden. Wir gehen achtsam und sorgfältig mit den uns anvertrauten Spendengeldern um. Um unsere bedürftigen Senioren maximal unterstützen zu können, halten wir unsere Verwaltungskosten so niedrig wie möglich. Diese machen nur rund 8 Prozent unserer Ausgaben aus. In diesem Posten steckt jede Briefmarke, jedes Blatt Papier und die Kosten für unsere Ladenbüros, in denen wir die Rentner empfangen können.

DAS HAT UNS DAS LEBEN GESCHENKT...

Ein kunterbunter Schatz an Erfahrungen, Herausforderungen und Erlebnissen: Das Leben hält im Laufe der Jahre vieles bereit. Gerade stellen die hohen Lebensmittel- und Energiepreise viele Rentner vor dramatische Probleme. Inmitten der Not die Aufmerksamkeit auf etwas Positives zu lenken, ist da ganz wichtig. Hier erzählen Senioren, was ihnen das Leben Schönes geschenkt hat – und welche Rolle LichtBlick Seniorenhilfe e.V. dabei spielt.

... Hoffnung

Ruhestand? Für Ingeborg E. ist das ein Fremdwort. Weil ihre Rente kaum zum Leben reicht, muss die 66-Jährige weiterhin arbeiten. Trotzdem reicht es vorne und hinten nicht. Hoffnung gibt ihr vor allem das Team von LichtBlick Seniorenhilfe e.V.: „Sie zeigen mir, dass ich es schaffen kann."

„Wir haben Steuern gezahlt, wir haben Kinder großgezogen – jetzt ist Schluss damit, dass wir immer weggeschoben werden."

Einen Monat lang mit 820 Euro auskommen. Wenn es nach Ingeborg E. ginge, sollte Bundeskanzler Olaf Scholz das mal ausprobieren. „Dann würde er am eigenen Leib erfahren, dass es nicht funktioniert." Dass es unmöglich ist, mit dieser Rente über die Runden zu kommen, zumal im Großraum München. Mit ihren 820 Euro liegt Ingeborg E. deutlich unterhalb der Armutsrisikoschwelle.

Um ihren Lebensunterhalt zu sichern, ist sie auf einen Minijob angewiesen. Die gelernte Erzieherin betreut in Privathaushalten Kinder, deren Eltern erwerbstätig sind. Einerseits eine Belastung in ihrem Alter. Andererseits sind Kinder ihr Lebenselixier, sagt E. „Wenn ich mit ihnen zusammen bin, tut mir nichts weh." Und sie kommt durch ihre Tätigkeit unter Menschen, vereinsamt nicht. Das Problem: Kinder werden größer, Familien ziehen um. Ingeborg E. muss immer wieder nach einem neuen Minijob suchen. Wenn der eine nicht nahtlos an den anderen anschließt, entstehen Lücken. Finanzierungslücken.

Zum Glück springt dann LichtBlick Seniorenhilfe e.V. ein. Mit einer Jahreskarte für den MVV zum Beispiel. Mit Gutscheinen zu Weihnachten. Oder mit einer Zuzahlung zu einer dringend notwendigen Zahnbehandlung. „Wenn ich LichtBlick nicht hätte", ist E. überzeugt, „würde ich nur noch dasitzen und auf den Tod warten."

„Wenn ich LichtBlick nicht hätte, würde ich nur dasitzen und auf den Tod warten."

Aber noch etwas anderes verleiht ihr Kraft und Hoffnung: der öffentliche Protest gegen die Altersarmut. Sie will Menschen mobilisieren, die wie sie trotz Rente zusätzlich arbeiten müssen. In Deutschland sind das mehr als eine Million Frauen und Männer. „Die sollen auf die Straße gehen und den Mund aufmachen, um für ihre Rechte und für mehr Geld zu demonstrieren." Ingeborg E. ist aufgebracht: „Wir haben Steuern gezahlt, wir haben Kinder großgezogen – jetzt ist Schluss damit, dass wir immer weggeschoben werden." Wenn sie einmal gefragt werde, was sie für die Zukunft getan habe, möchte sie antworten können: „Ich habe mich für die Rentner eingesetzt!" LichtBlick Seniorenhilfe e.V. weiß sie dabei an ihrer Seite: „Dort machen sie mir Mut und geben mir die Hoffnung, dass ich es schaffen kann." *Stephanie Steidl*

… Freundschaft

Maria R. und Maria Z. sind dicke Freundinnen – dank LichtBlick. Sie teilen alles miteinander – auch ihre finanziellen Sorgen, die derzeit wegen der steigenden Energiepreise zunehmen. „Ja, wir können über alles sprechen“, sagen die beiden. Und dafür sind sie dankbar, dass sie auch als Rentner noch einen Weggefährten gefunden haben, auf den sie sich verlassen können.

Gemeinsam durch dick und dünn: Maria R. (rechts) und Maria Z. haben sich bei LichtBlick kennengelernt.

Angefangen hat alles nach einer gemeinsamen Wanderung im Münchner Süden: „Ich habe dich angesprochen, erinnerst du dich?“, sagt Maria R. (81) zu ihrer Freundin Maria Z. (71) und lacht. Klar, erinnert sie sich und antwortet prompt: „Das war im Biergarten, als ich einen Sitzplatz suchte. Da hast du gesagt, komm, setz dich zu uns.“ Rund sechs Jahre ist es her, damals nahmen beide Frauen an einem Ausflug teil, der von LichtBlick Seniorenhilfe veranstaltet wurde. Seither spazieren sie gemeinsam durchs Leben.

Sie haben damals Telefonnummern ausgetauscht und sich außerhalb der LichtBlick-Veranstaltungen verabredet. „Sie war mir auf Anhieb sympathisch“, sagt R. „Du mir natürlich auch“, sagt Maria Z. Es passte also.

Seither gestalten sie ihre Freizeit zusammen: Sie gehen spazieren – „am liebsten bei Maria um die Ecke, sie wohnt ja in der Maxvorstadt, da sind so schöne Geschäfte und wir bewundern die Auslagen in den Schaufenstern“, schwärmt Maria Z. Und natürlich wird ganz viel geratscht, zum Beispiel über die Familien.

Sie teilen aber auch die Sorgen miteinander – wie soll die nächste Stromrechnung bezahlt, wie der Kühlschrank gefüllt, wie die nächsten dringend benötigten Schuhe finanziert werden. Auch darüber zu sprechen sei ja nicht selbstverständlich. „Ja, darüber kannst du nicht mit jedem sprechen“, erklärt Maria Z. Mit ihrer Namensvetterin Maria R. aber schon. Und die sagt, es ist ein Kampf – „jeden Monat musst du schauen, dass du über die Runden kommst“. Irgendwie klappt es – auch dank der Unterstützung von LichtBlick Seniorenhilfe. Maria Z. hat rund 370 Euro zum Leben übrig, Maria R. etwa 425 Euro. Davon müssen beide noch Strom und Telefon zahlen. Der Rest bleibt ihnen für Lebensmittel, Medikamentenzuzahlungen und Kleidung und manchmal eben auch eine Tasse Kaffee nach einem Spaziergang. „Es ist schwer, aber gemeinsam schaffen wir das. Wir unterstützen uns gegenseitig und sprechen uns Mut zu.“

„Wir beide können über alles reden, auch über finanzielle Sorgen. Darüber mag man ja nicht mit jedem sprechen.“

Das haben die Freundinnen auch gemacht, als coronabedingt die LichtBlick-Veranstaltungen ausfallen mussten und das gesellschaftliche Leben fast zum Erliegen kam. Als man sich nicht mehr treffen und nur fürs Nötigste vor die Tür durfte. „Da haben wir sehr oft telefoniert und uns aufgemuntert“, so Maria R. „Ja, Maria ist lustig, sie bringt mich zum Lachen.“ Die gemeinsame Zeit ist schön, auch um der Einsamkeit zu entfliehen. Und auch wenn die Zukunft noch so düster ist – gerade jetzt im Hinblick auf die zu erwartenden Energiekosten –, gemeinsam schaffen sie es. Gemeinsam spazieren sie durchs Leben. Seite an Seite – dank LichtBlick.

Ines Weinzierl

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e.V., privat

… späte Liebe

Den schönsten Tag des Lebens feiern: Unvorstellbar für Jutta Maria B. und ihren schwer kranken Lebensgefährten Josef. Die beiden Rentner müssen jeden Euro zwei Mal umdrehen, eine Hochzeitsfeier war da nicht drin. LichtBlick Seniorenhilfe e.V. half mit 420 Euro aus – so gelang es ihnen trotzdem, ihre Trauung zu einem unvergesslichen Tag zu machen.

Ein großer Tag für die Liebe: Jutta Maria und Josef B. aus Landshut mit ihren Hochzeitsgästen

Hochzeit feiern, zusammen mit ein paar Gästen – davon hatten Jutta Maria B. und ihr Lebensgefährte schon lange geträumt. Aber mit ihren kleinen Renten schien es unmöglich, diesen Traum zu realisieren. Bis ein Prospekt von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. im Briefkasten lag. Jutta Maria B. fasste sich ein Herz, schrieb einen Brief, schilderte ihre Situation. Und das Paar konnte anfangen, seinen großen Tag zu planen.

420 Euro stellte ihnen LichtBlick Seniorenhilfe e.V. für die Feier zur Verfügung. „Das hat uns sehr gefreut“, sagt die Landshuterin. Um zwölf Gäste in einem Lokal zu bewirten, haben sie 418 Euro ausgegeben. „Und mein Brautstrauß und das Ansteckerl für meinen Mann waren in dem Betrag auch noch drin.“

Schön sei es gewesen, sagt Jutta Maria B. Wenn sie auch das Fest früher als geplant abbrechen mussten. Ihr Mann – gesundheitlich stark angeschlagen – fühlte sich nicht wohl. Nur knapp hatte er 2019 eine Grippe überlebt, musste kurze Zeit später die Diagnose Speiseröhrenkrebs verkraften. Seitdem kann er nur eingeschränkt essen, braucht Nahrungsergänzungsmittel.

Zu den Sorgen um seine Gesundheit kommen die Gedanken, die sich die beiden wegen der steigenden Lebenshaltungskosten machen. „Von einem zum anderen Tag kostet etwas 20 Cent mehr“, sagt Jutta Maria B. In letzter Zeit hatte sie schon so manches bereits in den Einkaufswagen gelegt, um es dann wieder herauszunehmen. Ins Geschäft mag sie schon gar nicht mehr gehen, aber „vom Anschauen allein wird man auch nicht satt“.

Von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. erhalten sie und ihr Mann monatlich eine Patenschaft über je 35 Euro. Drei bis vier Tage Einkaufen sind damit gesichert. „Und wenn wir etwas brauchen von LichtBlick, können wir uns jederzeit melden“, sagt B.

„Wir haben lange von einer schönen Hochzeitsfeier geträumt.“

Was sie sich für die Zukunft wünschen? Dass es ein Ende nimmt mit den ganzen Krisen, mit der Energieknappheit, der Inflation und dem Krieg. Jutta Maria B. holt tief Luft: „Wir möchten in Frieden leben.“

Stephanie Steidl

… die LichtBlick-Familie

In einer Familie ist man füreinander da: Man lacht zusammen, aber es kullern auch mal Tränen. Man spricht sich Mut zu, hilft sich in der Not. Wir sind füreinander da – in unserer großen LichtBlick-Familie. Rund 25.000 Rentner unterstützt der Verein LichtBlick Seniorenhilfe in ganz Deutschland. Und wie es unter Familienmitgliedern so üblich ist, greift man auch mal zum Telefon, um zu fragen, wie es dem anderen geht, schreibt einen Brief. Oder man trifft sich, trinkt zusammen einen Kaffee. In einer Familie ist man füreinander da!

ZUVERSICHT
ÖL IM HEIZTANK
BEZAHLTE STROMRECHNUNG
WINTERSTIEFEL
MANTEL
GEFÜLLTER KÜHLSCHRANK
HOFFNUNG
EIN OFFENES OHR

Fotos: privat, Shutterstock

Wow, was für eine Summe: Stavros Kostantinidis und Saskia Greipl übergaben bei ihrem Sommerfest einen Scheck über 150.000 Euro an LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner.

HIER WIRD DER GUTE ZWECK GEFEIERT

Sylvie Meis, Monika Gruber und Victoria Swarovski: Sie und viele weitere Prominente feierten beim Greipl Charity-Sommerfest in München für bedürftige Rentner. Der Erlös, insgesamt 150.000 Euro, geht an LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

Stundenlang hatte es geregnet, aber dann spitzte sogar die Sonne raus. Lichtblicke für LichtBlick –passend zu einem wunderbaren Benefiz-Abend. Veranstalterin Saskia Greipl und ihr Mann Stavros Kostantinidis hatten am 1. Juli zum Charity Sommerfest geladen. 1500 Gäste kamen ins Ismaninger Stadion. Saskia Greipl hatte vorab monatelang für ihre Charity Tombola exklusive Gewinne im Wert von über 50.000 Euro gesammelt, darunter eine Breitling-Uhr, Einkaufsgutscheine für je 1000 Euro und Handtaschen von Bulgari und Chanel. „Es bedeutet mir sehr viel, LichtBlick zu unterstützen“, sagt Saskia Greipl. „Es ist so wichtig, das Thema Altersarmut ins Gedächtnis zu bringen.“

LichtBlick-Botschafterin Monika Gruber schenkte persönlich ihren „Bussi-Bussi-Rosé“ aus, Moderator Jochen Bendel führte durchs vollgepackte Programm. Sylvie Meis und Victoria Swarovski zogen als Glücksfeen die Gewinnerlose aus der Trommel, dazu gab es Live-Musik von der Isar Mafia und den Federnelken und Promi-Wirt Ugo Crocamos legendäre Pizzen. Die Spendenbereitschaft war überwältigend. Anwalt Stavros Kostantinidis sammelte bei einem Fundraising Geld, unter anderem spendete der Flughafen 10.000 Euro, Giesecke + Devrient spendeten 25.000 Euro, von der BayWa kam ein Scheck über 50.000 Euro. „Es ist traurig, dass Rentner in Deutschland Not leiden“, erklärt Klaus Josef Lutz, Vorstandsvorsitzender der BayWa. Veranstalterin Saskia Greipl: „Ich bin so happy, dass so viel Geld zusammengekommen ist.“ Die Veranstaltung in Kooperation mit dem Jeans-Unternehmen MAC JEANS und dem FC Ismaning war zudem eine Hommage an ihren verstorbenen Vater und ehemaligen IHK-Präsidenten Prof. Dr. Erich Greipl.

Gesamt-Spendensumme am Ende des Abends: 150.000 Euro. Joachim Herrmann, Bayerns Innenminister und Schirmherr des Charity Sommerfests, übergab den Scheck persönlich an Lydia Staltner. „Es passiert nicht oft, dass mir die Worte fehlen“, so die LichtBlick-Gründerin sprachlos. „Vielen Dank! Mit Ihrer Hilfe lassen wir diese Menschen nicht im Regen stehen.“ Auf diesem Weg auch noch mal ein riesengroßes Dankeschön für diese tolle Spendensumme und einen wunderbaren Abend!

Christina Meyer, Ines Weinzierl

Fotos: Gisela Schober

Volle Frauenpower: Sylvie Meis (vorne) mit den LichtBlick-Mitarbeiterinnen Jelica Komljenovic, Angelika Färber und Patricia Kokot (v. l.).

Auch Monika Gruber (l.) , Sylvie Meis (2. v. r.) und Victoria Swarovski (r.) waren beim Greipl-Event von Stavros Kostantinidis und Saskia Greipl.

Feierten gemeinsam: Rennfahrer Markus Winkelhock und Eveline Schönleber von MAC JEANS.

Der bayerische Innenminister Joachim Herrmann mit LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner.

Rentner, die von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. unterstützt werden, halfen kräftig beim Losverkauf mit.

Prominente erklären, warum die Arbeit von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. so wichtig ist

Monika Gruber, Kabarettistin: *„Ich bin ein großer Fan davon, in der direkten Umgebung zu helfen – man muss nicht immer gleich versuchen, die ganze Welt zu retten. Deshalb unterstütze ich LichtBlick. Hier kann man ohne großen Aufwand ums Eck helfen und das Leben der bedürftigen Senioren besser machen."*

Sylvie Meis, Model, Moderatorin und MAC JEANS Testimonial: *„Die älteren Menschen werden so häufig vergessen. Dabei sind sie so wichtig, haben für ihre Träume gekämpft, so viel aufgebaut. Wenn wir Glück haben, werden wir alle alt. Wenn wir das in Würde tun können, ist das ein Privileg. Deshalb ist es so wichtig, dass wir die armen Rentner unterstützen."*

Joachim Herrmann, bayerischer Innenminister: *„Menschen, die ihr ganzes Leben gearbeitet haben und jetzt nicht genügend Geld haben, um ihren Lebensabend zu bestreiten, muss geholfen werden. Und genau da gibt LichtBlick eine ganz wichtige Hilfeleistung."*

Christine Miedl, Direktorin Unternehmenskommunikation und Nachhaltigkeitsmanagement/ Sparda-Bank: *„Das Besondere an LichtBlick ist für mich, dass das Team genau hinschaut und den Menschen hilft, die nicht beachtet werden. Durch die Unterstützung des Vereins können diese Menschen ein lebenswertes Leben leben."*

Jochen Bendel, Moderator: *„Ältere Menschen werden von der Gesellschaft übersehen. Es ist wichtig, drauf- und nicht wegzuschauen, denn diese Menschen haben viel für unseren Wohlstand getan. Deshalb ist es so wichtig, ihnen schnell und unbürokratisch zu helfen."*

Thomas Tretter, Geschäftsführer Tretter Schuhe: *„Der Verein LichtBlick kümmert sich um die alten, benachteiligten Menschen – und deshalb unterstützen wir den Verein seit Jahren. Auch mit Schuhen, die wir zur Verfügung stellen."*

Victoria Swarovski, Model und Moderatorin: *„Ich bin froh, dass es diesen Verein gibt, der sich für bedürftige Senioren einsetzt. Diese Menschen werden definitiv benachteiligt und oft vergessen. Es ist wichtig, sie zu unterstützen. Das wünscht man sich selbst doch auch mal. Gutes tun und Gutes zurückbekommen, das ist im Leben wichtig."*

Eveline Schönleber, geschäftsführende Gesellschafterin von MAC JEANS: *„Wir von MAC JEANS unterstützen LichtBlick schon lange. Es ist in der heutigen Zeit wahnsinnig wichtig, dass wir den Menschen helfen, die ohne Schuld in Not geraten sind. Wir hoffen, dass mehr Geld denn je zusammenkommt."*

Rannten für den guten Zweck: Die Grundschüler der Ernst-Reuter-Grundschule in München sammelten bei ihrem Spendenlauf 5072 Euro für LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

KLEINE SPENDENLÄUFER UND GROSSE HERZEN

Ohne unsere lieben Spender wäre unsere Arbeit nicht möglich. Jeder Euro trägt dazu bei, dass wir alten Menschen in Not helfen können! Auch kleinste Spenden helfen im Kampf gegen Altersarmut. Nur eine kleine Auswahl an Menschen und Organisationen, die sich für LichtBlick Seniorenhilfe e.V. eingesetzt haben:

„Hurra, hurra, die Schule rennt" hieß es am 20. Mai bei den Schülern der **Ernst-Reuter-Grundschule** in München: Beim großen Spendenlauf am Schulgelände errannten die 242 kleinen Läufer 20.288 Euro, die an vier gemeinnützige Vereine gespendet wurden – LichtBlick Seniorenhilfe bekam 5072 Euro.

Schauspielerin **Simone Thomalla** hat am 8. Juni mit ihrem Team in der ZDF-Show „Da kommst Du nie drauf!" 7222,22 Euro für LichtBlick Seniorenhilfe e.V. erspielt. Die **Aitrachtaler-Theatergruppe Salching-Oberpiebing** spendete 500 Euro an das LichtBlick-Team in Niederbayern.

Eine große Spende kam von der **Keyßler-Craney-Stiftung**: Im letzten Jahr unterstützte die Stiftung aus Niederbayern LichtBlick mit 20.000 Euro – in diesem Jahr kamen noch mal 20.000 Euro. Herzlichen Dank! Großer Dank gilt auch der **Pöschl-Familienstiftung** für 10.000 Euro und der **Hellwig-Stiftung** für 25.000 Euro. **Beauty Lumis GmbH** gehört ebenfalls zu den LichtBlick-Unterstützern – zuletzt half das Kosmetik-Unternehmen mit 15.000 Euro.

Die Mitarbeiter der **BASF Coatings** in Münster-Hiltrup baten spontan alle Kollegen mit einer Spendenbox um Geldspenden für bedürftige Senioren. Die **Rotarier-Harlaching** spendeten 11.000 Euro, von der **Deutschen Vermögensberatung AG** kamen 7580 Euro. Immer wieder erreichen uns auch Spenden aus privaten Feiern wie Hochzeiten oder Geburtstagen. Zuletzt überbrachte **Gerd Hruschka** aus Bad Tölz 600 Euro – er hatte zu seinem 65. Geburtstag um Geld für bedürftige Senioren statt Geschenken gebeten.

Wir danken allen Spendern von ganzem Herzen!

Die Aitrachtaler Theatergruppe Salching-Oberpiebing übergab einen Scheck über 500 Euro an LichtBlick-Mitarbeiterin Angelika Färber (2. v. li. unten).

Die Vertreterin der BASF Belegschaft Sabrina Imielinski (Mitte) überbrachte die Spende an das LichtBlick-Team Münster.

7222,22 Euro gewann Schauspielerin Simone Thomalla (3. v. li.) in der Show „Da kommst Du nie drauf!" mit Johannes B. Kerner für LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

Tolle Kleider und viele strahlende Gesichter: Mode-Unternehmerin Tanja Ehrmann (3. v. l.) spendete einen Teil der Verkaufserlöse ihres Events an den Verein von LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner (unten r.).

GROSSE MODENSCHAU UND KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN

Shoppen, Schlemmen und Spenden: Im September lud Mode-Unternehmerin Tanja Ehrmann zur kulinarischen Modenschau „Fashion im Park meets Sternekoch“ in die Egerner Höfe am Tegernsee. Und hat an dem Abend unser LichtBlick-Herz ganz hoch schlagen lassen: 10.000 Euro gingen an LichtBlick Seniorenhilfe e.V.!

Viele Prominente und Netzwerker, darunter Kabarettistin Monika Gruber, Moderatorin Alexandra Polzin, Society-Dame Saskia Greipl und ihr Mann Stavros Kostantinidis, feierten an dem Abend gemeinsam im Parkhotel Egerner Höfe in Rottach-Egern eine wunderbare Fashion-Gourmet-Party. In der großartigen Modenschau präsentierte Tanja Ehrmann die neue Herbst-Winter-Kollektion ihrer Bo-Redley-Boutique: Zartrosa Winterjacken, rockige Lederstücke, Glitzerkleider, die es natürlich auch gleich zu kaufen gab. Sternekoch Thomas Kellermann zauberte im hoteleigenen Gourmetrestaurant „Dichter“ ein Flying-Gourmet-Menü mit sieben verschiedenen Gerichten, servierte unter anderem Tegernseer Saibling mit Sauerampfer und Aprikosen-Chutney. Ein grandioser Abend, an dem auch der gute Zweck im Vordergrund stand. Es wurde vor allem an die gedacht, denen es nicht so gut geht. Tanja Ehrmann spendete zehn Prozent des Verkaufserlöses des Abends an LichtBlick Seniorenhilfe e.V.! 10.000 Euro kamen dabei für unseren Verein zusammen. Eine tolle Summe, die den bedürftigen Senioren in diesen Zeiten sehr hilft. Herzlichen Dank für die großzügige Spende und Gratulation zu einem wunderbaren Event!

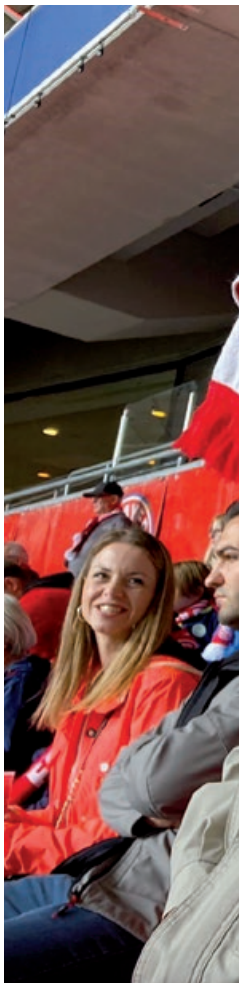
Tanja Ehrmann mit Ehemann Christian Ehrmann, Saskia Greipl und deren Ehemann Stavros Kostantinidis (v. l.).

Sternekoch Thomas Kellermann (oben) sorgte für das leibliche Wohl der Gäste. In der Modenschau (unten) wurde die neueste Bo-Redley-Kollektion präsentiert.

Fotos: ZDF Sascha Baumann, LichtBlick Seniorenhilfe e.V., Brauer Photos

... UND AKTION!

Ein Besuch in der Allianz Arena beim Bayernspiel, eine herrliche Wandertour, unvergessliche Abende bei Konzerten: Unsere LichtBlick-Rentner freuen sich immer über die vielen Ausflüge und Veranstaltungen, die dank lieber Spender und ehrenamtlicher Helfer angeboten werden. Für viele der Senioren ist es sehr wichtig, am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können, Spaß mit Gleichgesinnten zu haben und ein paar Stunden die Alltagssorgen einfach vergessen zu können. Nur eine kleine Auswahl an vergangenen Angeboten:



Konzertbesuch in München:

Klassik-Klänge unterm Sternenhimmel: 25 LichtBlick-Senioren haben im Juli im Brunnenhof der Münchner Residenz einem Klassik-Konzert gelauscht. Klänge von Beethoven und von Weber hat das Symphonieorchester Wilde Gungl München zum Besten gegeben. Das Orchester spendierte die Karten für die Senioren, die neben den Klassik-Klängen auch ein Gläschen Sekt in der Pause genossen.

Ein Besuch im Zoo, oh, oh, oh ...

Auf einen ganz besonderen Besuch im Allwetterzoo Münster konnten sich Ende September 12 LichtBlick-Senioren freuen. Nach einer kurzen Bootsfahrt mit der Solaaris über den Münsteraner Aasee konnten die tierinteressierten Senioren hinter die Kulissen des Zoos schauen. Als tierisches Highlight durften unsere Senioren die Trampeltiere füttern, was für viel Gelächter und gute Laune sorgte.

Tagesausflug zum Spargelhof Bäcker

Einen wunderbaren Tag verbrachten 20 Senioren auf Bäcker's Erdbeer- & Spargelhof im Münsterland. Nach einem leckeren Mittagessen mit verschiedenen Spargelspezialitäten bekamen die Damen und Herren eine interessante Führung durch den Betrieb – und später gab es noch Erdbeerkuchen für alle.

Wanderung durch die Maisinger Schlucht

Immer wieder finden sich naturbegeisterte LichtBlick-Senioren zu Wanderungen zusammen. Eine herrliche Tour führte von Starnberg aus durch die Maisinger Schlucht bis an den Maisinger See. Eingekehrt wurde im Restaurant Seehaus bei gutem Essen. Zum Abschluss fehlte auch die Abkühlung nicht: Drei Seniorinnen schwammen bei Sommertemperaturen einige Runden im See. Sonnenschein und jede Menge gute Laune haben die 12 Rentner auf der neun Kilometer langen Wanderung begleitet.

Die Bayern im Stadion anfeuern

Einmal den Rekordmeister FC Bayern in der Allianz Arena live erleben: Dieser Wunsch wurde den LichtBlick-Senioren vom Konzertbüro Augsburg GmbH erfüllt. Karten gab es für das Spiel gegen den VfB Stuttgart – und die Senioren feuerten die Bayern natürlich ordentlich an. Am Ende stand es 2:2 unentschieden. Aber die teilnehmenden Rentner fühlten sich sowieso als absolute Gewinner!

Ran an die Kugeln

Immer am Freitag um 9 Uhr trifft sich im Fondi-Park Dachau Ost die Boccia-Gruppe, eine von vielen Veranstaltungen für Senioren im Bürgertreff Dachau Ost. In gemütlicher Atmosphäre und mit viel Kampfgeist verbringen die Rentner ein paar Stunden unter sich. In der Pause gibt es Kaffee und Kuchen. Die leidenschaftlichsten Spieler halten sogar bei schlechtem Wetter durch. Wer Lust zum Ausprobieren hat, ist herzlich willkommen!

Kunstvolles Handwerk

Tolles Event in Niederbayern: Der Soroptimist-Club Deggendorf veranstaltete 2022 erstmals einen Kunsthandwerkermarkt – und lud uns dazu ein, einen Stand mit Handwerksarbeiten unserer Rentner zu stellen. Das Deggendorfer LichtBlick-Team werkelte im Vorfeld eifrig mit den Senioren – dann wurde der Stand mit den Ergebnissen bestückt, zum Beispiel wunderschön bemaltem Geschirr, Strickwaren und Kerzengläsern. Am Ende kam die stolze Spendensumme von 500 Euro zusammen.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e.V., privat

Christl Büchl

Martin Oertel

EDLER WEIN – EDLER STEIN – EDLE SPENDE

Ja, Christl Büchl und Martin Oertel glauben ans Schicksal. Da war diese Weinmesse, die Begegnung mit einer Winzer-Familie aus der Südsteiermark – und der gemeinsame Traum, sich im Alter noch mal was Neues aufzubauen. Heute sind Büchl und Oertel stolze Produzenten eines noblen Weines, deren Reben aus einem Boden sprießen, der einen edlen Stein enthält: Turmalin. Edler Stein – edler Wein. Und eine edle Spende on top: Wer Signum Blanc kauft, spendet automatisch 30 Prozent pro Flasche an LichtBlick. „Was wir geben, kommt zurück“, sagen die beiden voller Überzeugung (siehe Interview). **Mehr Infos und Bestellungen unter https://signum-blanc.wine. Stichwort: LichtBlick. Jede Spende zählt.**

„Was wir geben, kommt zurück“

Warum engagieren Sie sich für ältere Menschen in Not?

Wir engagieren uns ganz bewusst für diese Altersgruppe, weil wir selbst gerade in sie hineinwachsen. Wir sind beide über 60 – und wir haben jetzt, im Alter, gemeinsam ein Projekt auf die Beine gestellt, von dem wir überzeugt sind – und von dem wir nun etwas abgeben wollen: an Menschen, die in unserer Gesellschaft durchs Raster fallen. Damit machen wir uns auch selbst ein Geschenk.

Sie haben in der Südsteiermark ein Weinprojekt entwickelt, in dem ein edler Stein Ihren edlen Wein prägt, kurzum: Ein Luxusprodukt, mit dem Sie jetzt auch Gutes tun! Worin liegt der besondere Reiz?

Unsere Signum-Weine sind ein Genuss, den man sich selbst bereitet – und andere mittelbar daran teilhaben lässt. Der Wein spendet doppelt: Trinkgenuss und einen Lichtblick für Senioren in Not. Unser Wein ist kein Alltagswein, sondern ein Wein für besondere Anlässe.
Mit dieser Spendenaktion können wir also wirklich was bewegen – pro Flasche gehen 30 Prozent an den Verein. Das ist für uns soziale Nachhaltigkeit: Alles, was wir geben, kommt in irgendeiner Form zurück. Das ist unser Lebensmotto.

Was wünschen Sie sich von der Aktion?

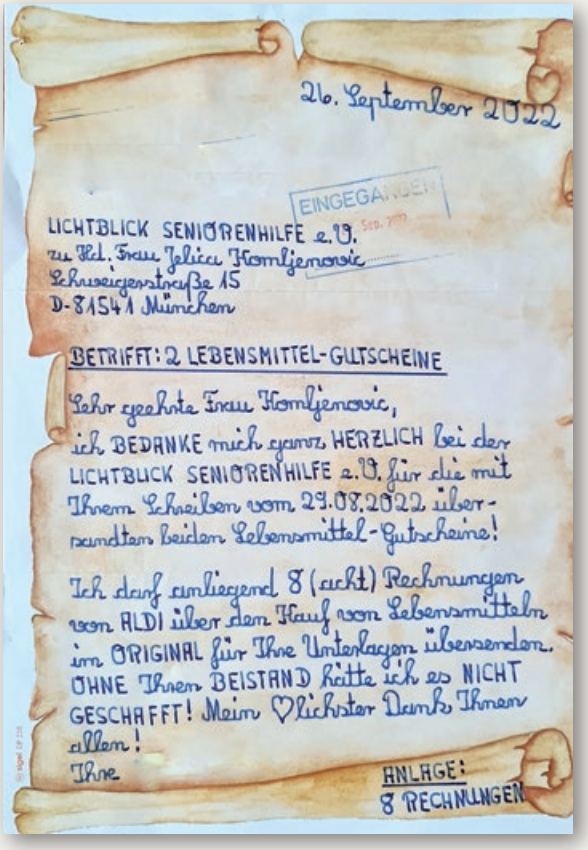
Ganz einfach: dass viele ältere Menschen in Not durch diese Spendenaktion Hilfe erfahren! Wir sind beide verwitwet, wir kennen also Schicksalsschläge – wir haben aus ihnen die Kraft für unseren gemeinsamen Neuanfang geschöpft: als Paar und als Projektpartner.

Mutig – was bringt die Zukunft?

Es ist ein ganz konkretes Bild: Wir sitzen in der Abendsonne auf unserer Terrasse, wir schauen über die Weinberge, wir genießen den Lebensabend mit einem Glas Wein Signum Blanc – unserem gemeinsamen Projekt, das auch andere glücklich macht, die eben nicht auf der Sonnenseite stehen.

DANKESBRIEFE AN LICHTBLICK

„Meine Freude ist so groß über das Geschenk, einmal sorglos einkaufen gehen zu können“, schrieb Anna M. an LichtBlick Seniorenhilfe, nachdem sie einen Lebensmittelgutschein geschickt bekam. Sie hatte kein Geld mehr, um sich etwas zu essen zu kaufen, und rief daher verzweifelt bei dem Verein an. Sie ist eine von vielen Rentnern, die einen Dankesbrief schreiben. Darüber freut sich das LichtBlick-Team – und noch viel glücklicher sind die Mitarbeiter, wenn sie den armen Senioren helfen können. Indem sie ihnen zum Beispiel, wie in dem Fall von Anna M., einen Gutschein schicken können, damit sie nicht hungern müssen.


26. September 2022

EINGEGANGEN

LICHTBLICK SENIORENHILFE e.V.
zu Hd. Frau Jelica Homljenovic
Schweizerstraße 15
D-81541 München

BETRIFFT: 2 LEBENSMITTEL-GUTSCHEINE

Sehr geehrte Frau Homljenovic,
ich BEDANKE mich ganz HERZLICH bei der LICHTBLICK SENIORENHILFE e.V. für die mit Ihrem Schreiben vom 29.08.2022 übersandten beiden Lebensmittel-Gutscheine!

Ich darf anliegend 8 (acht) Rechnungen von ALDI über den Kauf von Lebensmitteln im ORIGINAL für Ihre Unterlagen übersenden. OHNE Ihren BEISTAND hätte ich es NICHT GESCHAFFT! Mein ♡lichster Dank Ihnen allen!

Ihre

ANLAGE:
8 RECHNUNGEN

Bernhard R.: ***„Ich bin schon lange bei LichtBlick. Früher konnte ich noch an Veranstaltungen teilnehmen, aus gesundheitlichen Gründen ist das leider nicht mehr möglich. LichtBlick hat mir schon oft geholfen und dafür bin ich einfach sehr dankbar. Ohne euch wäre es für mich sehr schlimm.“***

Ilse S. schreibt:
„Ohne LichtBlick? Ich würde aus dem Weinen nicht mehr herauskommen, weil das Geld so oft nicht reicht. Die Mitarbeiter haben mir schon oft geholfen, haben immer ein offenes Ohr und sprechen mir immer Mut zu.“

Schenken und beschenkt werden

Starker Einsatz starker Frauen: Soroptimist International ist eine der weltweit größten Service-Organisationen berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement. Hier erzählt Alexandra Strauß, die Präsidentin des Soroptimist International Clubs München, wie ihr Club LichtBlick Seniorenhilfe e.V. unterstützt.

Alexandra Strauß ist Präsidentin des Soroptimist International Clubs München.

„Unserem Club ist es ein großes Anliegen, sich für Frauen und Mädchen in aller Welt einzusetzen – wir wollen gemeinsam etwas erreichen", erklärt Alexandra Strauß. „Soroptimist" ist vom lateinischen „sorores optimae" abgeleitet und bedeutet so viel wie „beste Schwestern". Weltweit zählt die Organisation 81.000 Mitglieder in 117 Ländern, vereint Frauen aus allen Kontinenten, Kulturen und Berufen.

Der Soroptimist International Club München feierte gerade 20-jähriges Jubiläum. Seit 2015 engagiert sich der Club für eine Gruppe Münchner Seniorinnen, die von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. betreut werden. „Uns war es von Anfang an wichtig, diesen Frauen mehrmals im Jahr ein schönes Ereignis zu bieten – schließlich erlaubt die Einschränkung der monetären Mittel ihnen leider oft nicht, so Erfreuliches auch nur zu wünschen", sagt Alexandra Strauß.

Mit einem Biergartenbesuch fing alles an, mittlerweile organisiert der Club viele Veranstaltungen übers ganze Jahr verteilt. Konzertbesuche, Faschingsveranstaltungen, Weihnachtsfeiern zum Beispiel. Eine Clubschwester, die Kunsthistorikerin ist, veranstaltete eine Führung im Schloss Nymphenburg. Auch Geld hat der Club bereits gespendet, doch der Fokus liegt auf dem persönlichen Kontakt. „Altersarmut ist gerade bei Frauen ein schlimmes Thema. Sie haben oft ihr Leben lang geschuftet, und später reicht das Geld nicht", erklärt Alexandra Strauß. „Auch heute noch machen sich viele junge Frauen finanziell von ihren Männern abhängig – da geht das Problem los."

Mit den Veranstaltungen möchte der Soroptimist Club München den Bedürftigen Spaß und Freude bringen. „Es ist so wichtig, dass sie auch mal ihre Seele streicheln lassen, um Kraft und Mut tanken zu können für die nächste Zeit", sagt Alexandra Strauß. „Wir reden miteinander über schöne Dinge, hören zu, erzählen… Es ist immer ein schönes Miteinander – und auch wir können etwas von ihnen lernen."

Christina Meyer

Foto: privat, LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

Alle vier Wochen besuchen Silke und André Geilsdorf aus Münster LichtBlick-Seniorin Marianne R. und bringen ihr eine Tüte mit frischem Obst und Gemüse. Aus dem Lieferdienst wurde schnell ein freundschaftliches Verhältnis. Im Sommer bekam die Rentnerin von dem Paar eine Markise, damit sich ihre Wohnung nicht so sehr aufheizt.

„Ich bin Silke und André so dankbar dafür, dass sie die tolle Idee hatten und sie für mich umgesetzt haben – allein hätte ich das nie geschafft", erzählt Rentnerin Marianne R. Aber von vorne: Bei einem ihrer Besuche im Hochsommer fiel dem Ehepaar Geilsdorf die sehr hohe Temperatur in der kleinen Wohnung auf. Es mussten weit über 30 Grad sein und Frau R. machten die hohen Temperaturen sichtlich zu schaffen. „Frau R. berichtete uns, dass es daran lag, dass ihr Wohnzimmerfenster nach Süden ausgerichtet ist, es aber leider keine Möglichkeit zur Beschattung des Fensters und des kleinen Balkons gab", fasst Silke Geilsdorf zusammen. „Mein Mann und ich haben überlegt und im Internet recherchiert und wurden prompt fündig. Mit einer Klemmmarkise sollte sich das Problem günstig und schnell lösen lassen", so Geilsdorf.

Also rief das engagierte Paar im Münsteraner Büro von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. an und schlug vor, Frau R. mit einer hübschen, blau-weißen Markise zu überraschen und so das Problem ihrer völlig überhitzten Wohnung umgehend zu lösen. Alles wurde organisiert und schon zwei Wochen später besuchten die beiden Ehrenamtlichen die liebe Frau R. erneut, dieses Mal mit der Markise im Gepäck. In weniger als einer Stunde war das gute Stück aufgebaut und konnte sofort für kühlen Schatten auf dem sonnigen Balkon sorgen. Die Seniorin ist begeistert über die schnelle und perfekte Lösung: „Alles funktioniert prima und die Farben erinnern mich an die Strandkörbe an der Nordseeküste."

Bei unserer Arbeit mit Senioren setzen wir mehr und mehr auf die Unterstützung von ehrenamtlichen Helfern wie Silke und André aus Münster. Sie helfen uns noch näher dran zu sein an den Menschen. Sie entwickeln schnell ein Auge für die Bedürfnisse und Probleme der Rentner und leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, gute und nachhaltige Lösungen für die kleinen und großen Probleme des Alltags zu finden. Für uns sind unsere Ehrenamtlichen die wahren Helden des Alltags.

Jürgen Daldrup

LichtBlick-Seniorin Marianne R. (l.) mit ihrer Helferin Silke Geilsdorf und der Markise.

Mit dem Schneebesen in der Hand und viel Liebe im Herzen: LichtBlick-Seniorin Lydia K. (95) backt für ihr Leben gern Amerikaner – die sind im ganzen Dorf bekannt.

DIESES REZEPT IST FÜR DIE KLEINEN DAS GRÖSSTE

Mit ihren Amerikanern hat LichtBlick-Seniorin Lydia K. (95) schon ganze Generationen verzaubert. Das Rezept dafür verrät die „kleine Oma" aus Münster hier – und außerdem, welche Zutaten es für ein zufriedenes und erfülltes Leben braucht.

Wenn Lydia K. in ihrem kleinen Heimatort in der Nähe von Münster spazieren geht und am Spielplatz vorbeikommt, dann gibt es ein großes Hallo. „Die kleine Oma ist wieder da!", rufen die Kinder dann begeistert. Denn für die Kleinen hat Lydia K. immer Zeit, stets ein offenes Ohr und vor allem: viel Geduld. Sie bleibt also am Spielplatz stehen, hört sich ihre Geschichten an, bewundert ihre Kunststücke und „probiert" auch bereitwillig die Backkünste, die sie aus dem Sandkasten hervorzaubern: Kekse, Schokokuchen – oder Amerikaner. Denn die sind das Lieblingsrezept von Lydia K. selbst. Selbstverständlich „in echt" gebacken, nicht aus Sand, sondern aus Butter, Eiern und Mehl.

Das ganze Dorf liebt die Backwerke

Diese kleinen Amerikaner sind im ganzen Ort so beliebt, dass Lydia K. immer wieder Anfragen bekam, bei Kindergeburtstagen oder Kindergartenfesten: Ob sie nicht Lust habe, welche zu backen? Mittlerweile sind ihre Hände zu schwach, um noch das Backblech zu halten, aber bis vor Kurzem noch lieferte sie gerne. Und zwar nicht nur zehn oder 20, sondern auch gerne mal 120 Stück. „Ich mache sie immer etwas kleiner, dann kann man mehr davon essen", sagt die „kleine Oma" augenzwinkernd. So wird sie von allen im Dorf genannt, denn Lydia K. ist erstens schon 95 Jahre alt und zweitens nur 1,53 Meter groß. „Wenn überhaupt noch", sagt sie schmunzelnd. „Ich werde mit dem Alter ja noch kleiner."

Immerhin ist das eine gute Größe, um auch mit den Jüngsten nicht allzu sehr von oben herab reden zu müssen. „Ich habe leider keine eigenen Kinder", sagt die Seniorin bedauernd. „Aber ich habe so gerne Kinder um mich herum."

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e.V., shutterstock, Markus Bassler

Nicht nur bei den Kleinen ist die Seniorin schwer beliebt, das ganze Dorf kennt und mag die alte Dame und hilft ihr, wo es geht. „Nun, ich bin 95 Jahre alt und freue mich eben des Lebens“, verrät Lydia K. ihr Lebensgeheimnis. „Ich bin immer zufrieden und freundlich. Denn man darf den Wehwehchen einfach keinen Platz geben.“

Die Freude am Teilen liegt in der Familie

Dabei hat sie gerade erst ein halbes Jahr im Krankenhaus verbringen müssen. Doch auch dort hat Lydia K. versucht, viel Freude und Fröhlichkeit zu verbreiten. „Sie waren hier die kleinste und die zufriedenste Patientin“, sagte eine Krankenschwester lachend beim Abschied zu ihr. „Andere Menschen sind oft lieber am Meckern als am Loben“, meint Lydia K. kopfschüttelnd. „Das verstehe ich überhaupt nicht.“ Auch wenn das Geld knapp ist und sie wegen ihrer kleinen Rente von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. unterstützt wird, hat sie nie ihren Frohsinn und ihre Freude am Geben verloren. Schon ihr Vater, der verwundet aus dem Ersten Weltkrieg heimgekommen war, hat seinen Kindern nichts als Liebe entgegengebracht, und ihre Mutter hat den Kindern beigebracht: „Ihr müsst immer hilfsbereit sein. Teilt, und es kommt zurück!“ Daran hält sich Lydia K. auch heute noch. Sie teilt täglich ihre Freude mit allen Menschen in ihrem Ort – und mit uns ihr wunderbares Rezept für die kleinen Amerikaner.

Nina Praun

Kleine Amerikaner

Zutaten:

Für den Teig:

100 g Butter

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillinzucker

2 Eier

1 Prise Salz

1 Päckchen Puddingpulver, Geschmack: Sahne

3 EL Milch

250 g Weizenmehl

3 gestrichene TL Backpulver

etwas Milch zum Bestreichen

Für die Glasur:

100 g Puderzucker

1–2 EL heißes Wasser mit Zitronensaft

Zubereitung:

Man rührt die Butter schaumig und gibt nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier, Salz und das mit der Milch getränkte Puddingpulver hinzu. Das Mehl wird mit dem Backpulver gemischt und gesiebt, dann wird es ebenfalls untergerührt. Der Teig muss etwas fester sein, sonst laufen die Amerikaner auf dem Blech aus.

Mit zwei Löffeln setzt man nicht zu große Teighäufchen auf ein gefettetes Backblech und schiebt sie in den Ofen, bei 180 Grad Ober/Unterhitze oder 160 Grad Umluft. Nach 10 Minuten Backzeit bestreicht man die Oberseite mit Milch, nach 15 bis 20 Minuten sind sie fertig, wenn sie goldbraun sind.

Dann bestreicht man die etwas abgekühlten Amerikaner mit der Glasur. Im Advent kann man sie weihnachtlich dekorieren: Einfach unter die Glasur Lebensmittelfarbe mischen und grüne Christbäume, Tannenzweige oder weiße Schneemänner auf roten Grund malen.

Tipp von 3-Sterne-Koch Eckart Witzigmann:

„Statt Milch könnte man Buttermilch verwenden, die Eier sollten zimmerwarm sein. Zitronenzesten von einer halben Bio-Zitrone kann man noch unterrühren. Das Puddingpulver ist eigentlich nicht notwendig, lieber Speisestärke. Die Eier am besten nach und nach reingeben. Mit einem Spritzbeutel und Lochtülle tut man sich leichter.“

DAS LEBEN HÄLT SO VIEL BEREIT

Die großen Geschenke des Lebens bedeuten für jeden Menschen etwas anderes. Was uns das Leben schenkt? Eine kleine Frage, auf die es viele Antworten gibt. Doch eines haben viele gemeinsam: Die größten Geschenke sind oft unbezahlbar. Frieden, Gesundheit, Familie und Freunde – wer das erlebt, kann wahrlich dankbar sein. Zwei Beiträge zu einem Thema, das zum Nachdenken anregt.

Carolin Reiber

Die TV-Moderatorin unterstützt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. schon lange. Die gebürtige Münchnerin moderierte viele große Sendungen in BR/ARD und ZDF, etwa den Grand Prix der Volksmusik oder die volkstümliche Hitparade im ZDF. Eine ihrer Lieblingssendungen war die Bürgersendung „Bayerntour“, die sie 20 Jahre lang bis 2016 für den BR moderierte.

Dankbar darüber sein, dass man dankbar sein darf – das ist für mich ein großes Geschenk im Leben. „Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens“: Dieser Spruch bedeutet mir sehr viel. Wie auch immer das Leben verläuft – wichtig ist, dass man erkennt, wofür man dankbar sein kann. Das fängt schon in der Früh beim Aufstehen an, wenn man schwungvoll aus dem Bett steigt. Was zugegebenermaßen im Alter etwas beschwerlicher wird. Aber man muss dankbar dafür sein, dass man es packt, auch wenn es hier und da zwickt.

Das Leben schenkt einem so viele Dinge. Ich bin dankbar dafür, dass ich mit meinem Mann goldene Hochzeit feiern durfte. Familie ist etwas Wunderschönes. Aber ebenso wichtig sind gute Freunde. „Wer sich keine Zeit für seine Freunde nimmt, dem nimmt die Zeit die Freunde“ – dieser Spruch meines russischen Freundes Juriy Petrov begleitet mich auch schon lange. Viele meiner Freunde sind schon Jahre Teil meines Lebens. Es kann passieren, dass Freundschaften verwelken. Auch das gehört zum Leben.

Dass ich 56 Jahre beim BR und ZDF vor der Kamera stehen durfte, macht mich dankbar. Ebenso, dass ich die ein oder andere Hürde in meinem Leben gemeistert habe. Ich komme aus einem Geschäftshaushalt und habe schon früh gelernt mitzuhelfen. Man hat Pflichten im kleinen Kreis – so wurde ich erzogen. Rücksichtsvoll und ehrlich miteinander umzugehen, und – auch wenn man jetzt schmunzelt – ein „aber bitte aufräumen“: Ich finde, man sollte Kinder in alles miteinbeziehen, ihnen vorleben, was später im Großen ihre Pflicht ist. Dazu braucht es vor allem Zeit. Die heute leider zu oft fehlt.

Ich setze mich gerne für LichtBlick Seniorenhilfe ein. Ich habe das Glück, mir die Zeit nehmen zu können, dass ich diesen Menschen persönlich helfen, mit ihnen in Kontakt stehen und vor allem mit ihnen sprechen

„Ich bin für viele Dinge dankbar – vor allem dafür, dass ich überhaupt dankbar sein darf“

kann. Für mich ist wichtig zu wissen, wem ich helfe. Wie beruhigend, wenn man auf die Frage „Was brauchen Sie?“ als Antwort „Eine warme Decke“ bekommt. Ich meinte, da fehlt es bestimmt auch an Hausschuhen und Winterstiefeln.

Ich profitiere von diesen Kontakten auch sehr. So bekomme ich direkt mit, wo es fehlt. Ich bin dankbar, dass mich jemand um etwas bittet. Und ich – hoffentlich immer – helfen kann.

Fotos: Helge Kirchberger, LichtBlick Seniorenhilfe e.V., Shutterstock

Eckart Witzigmann

Er gilt als einer der besten Köche der Welt. Der gebürtige Österreicher bekam 1994 die höchste Auszeichnung der Kochwelt, als ihn der Restaurantführer Gault-Millau zum Koch des Jahrhunderts kürte. Zudem hat er sich einen großen Namen als Buchautor und Berater gemacht und unterstützt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. schon viele Jahre als Botschafter.

Was sind die größten Geschenke des Lebens? Kluge Menschen haben diese Frage immer damit beantwortet, dass es all die Dinge sind, die man mit Geld nicht kaufen kann. Allen voran ist das natürlich die Gesundheit. Und je älter man wird, desto mehr erkennt man, dass Gesundheit wirklich das größte Geschenk ist.

Auch immaterielle und materielle Dinge müssen sich im Leben die Waage halten. Das eine ist schwierig ohne das andere. Nur leider sind die beiden Seiten nicht immer gerecht verteilt und der alte Juristen-Spruch, „dass es keine Gerechtigkeit im Unrecht gibt", wird immer häufiger wieder bestätigt.

„Fehler können dazu führen, dass man die Weichen in seinem Leben anders stellt"

Auch negative Dinge gehören zum Leben dazu. Daraus lässt sich im Nachhinein auch oft etwas Positives ziehen. Man hat nicht immer Glück oder durchgehend Pech. Vieles gleicht sich auf Dauer dann auch wieder aus. Aber wenn man sich selbst die Frage stellt, „Warum ist mir das jetzt passiert?" und mit seiner Enttäuschung hadert, kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, warum mir das passiert ist.

„Helfen ist eine Selbstverständlichkeit"

Oft sind es ja eigene Fehler, die zu einem negativen Ereignis geführt haben, und dann kann es durchaus sein, dass man daraus klüger wird und die Weichen in seinem Leben anders stellt.

Für mich ist es selbstverständlich, dort zu helfen, wo es sinnvoll ist. Ich setze mich schon lange für Lichtblick Seniorenhilfe e.V ein. Nachdem Essen und Ernährung im Alter sehr wichtige Themen sind, stehe ich LichtBlick da gerne mit Rat und Tat zur Seite. Und nachdem ich mich jetzt selbst als Senior bezeichnen kann, ist das ja fast eine Art Nachbarschaftshilfe, wenn ein Senior dem anderen etwas mitzuteilen hat.

HILFERUF

Nebenkostenabrechnung – und danach kein Geld mehr

Als Doris W. (87) Mitte Oktober ihre Kontoauszüge sieht, traut sie ihren Augen kaum. Das Konto ist im Minus – aber warum? Eine Woche zuvor waren noch knapp 500 Euro drauf, von denen sie einen Teil bereits fest für Lebensmittel und die dringend benötigten Thrombosestrümpfe eingeplant hatte. Wie konnte das passieren?

„Wie soll ich Brot und Kartoffeln kaufen?“

Bei vielen Senioren kommt es im Augenblick knüppeldick – so auch bei Doris W., die alleinstehend ist und ihr ganzes Leben als Reinigungskraft an der Universität gearbeitet hat. Heute bekommt sie eine sehr kleine Rente, mit der sie kaum ihren Lebensunterhalt bestreiten kann. Doris W. hat gelernt, mit dem Wenigen, was sie hat, zu wirtschaften – und das ist gerade in diesen Zeiten keine einfache Aufgabe. Anfang Oktober hatte es noch gut ausgesehen. Die Rente war auf ihrem Konto eingegangen, größere Ausgaben waren für den Monat nicht geplant und im Dezember konnte sie einmalig mit der Energiepreispauschale in Höhe von 300 Euro rechnen, die der Bundestag gerade beschlossen hatte. Doch dann der Schock – das Konto war leer. Was war passiert? Der Vermieter hatte erst jetzt die Nebenkostenabrechnung präsentiert und ohne Vorwarnung den kompletten Betrag, auf einen Schlag, von ihrem Konto abgebucht. Aber wie sollte sie die nächsten zwei Wochen über die Runden kommen, ohne einen Euro? Von welchem Geld sollte sie Brot oder Kartoffeln kaufen, um nicht hungern zu müssen? An die Tafel kann sie sich nicht wenden, da sie zwar eine sehr kleine Rente hat, aber keine Grundsicherung bezieht und somit nicht berechtigt ist. Fälle wie den von Doris W. sehen wir mittlerweile fast täglich. Die Lage ist mehr als dramatisch und sogar die Senioren, die immer gut gewirtschaftet haben, werden immer öfter kalt erwischt – egal wie viel Mühe sie sich geben, mit ihrer Rente auszukommen. Diese Menschen sind jetzt dringend auf unsere Unterstützung angewiesen. Bitte spenden Sie für Doris W. und die vielen anderen Rentner in einer ähnlich ausweglosen Situation. Für viele sind wir der einzig verbliebene Anker in diesen stürmischen Zeiten.

Jürgen Daldrup

So können Sie helfen

Viele arme Rentner können sich ihr Leben kaum leisten. Deshalb sind sie auf Spenden angewiesen. Wer helfen möchte:

Überweisungen bitte aufs Konto des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe bei der Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36
BIC: WELADED1MST
Stichwort „LB 2022“

Die Möglichkeit zur Online-Spende unter:
www.seniorenhilfe-lichtblick.de
(Für eine Spendenquittung geben Sie Ihre Anschrift an!)

Neben einer einmaligen Spende können Sie auch eine monatliche Patenschaft über 35 Euro übernehmen.

Fotos: LichtBlick Seniorenhilfe e. V., Shutterstock (2)

DANKESCHÖN

DIE LETZTE SEITE

HILFERUF

Kleines Geld für viel Sicherheit

„Ich bin LichtBlick so dankbar!"

So können Sie helfen

Norbert K. lebt gefährlich: Er stürzt immer wieder, denn der 71-Jährige leidet unter Epilepsie. Da er allein wohnt, fürchtete er, mal verletzt und hilflos am Boden liegen zu bleiben. Dank der Spender der LichtBlick Seniorenhilfe hat er nun aber wieder Sicherheit gewonnen: mit einem Hausnotruf.

Norbert K. leidet seit einigen Jahren an Epilepsie. Immer wieder kommen die Anfälle, ganz plötzlich. Dann stürzt er, wird ohnmächtig – und manchmal verletzt er sich dabei. Eine Unsicherheit, die für K. zu einer echten Belastung wurde, denn er lebt allein. Seine größte Angst: Wenn er sich verletzt und nicht mehr aufstehen kann, wer würde dann zu Hilfe eilen? Die Lösung war ein Hausnotruf.

Dank der Hilfe großzügiger Spender der LichtBlick Seniorenhilfe ist dieser Hausnotruf nun vor einigen Wochen bei K. eingerichtet worden. „Dafür bin ich so dankbar", sagt der 71-Jährige. „Das gibt mir wirklich Sicherheit." Das Armband mit dem roten Knopf darauf trägt er nun Tag und Nacht. Anfangs hatte er Angst, aus Versehen mal den Knopf zu drücken, doch die nette Dame vom Hausnotruf beruhigte ihn: Das sei kein Problem, dann meldet sich jemand und fragt, ob alles okay ist. Wie gut es ist, zu wissen, dass da jemand im Notfall da ist, findet K. „Da fühlt man sich wirklich viel wohler."

Nina Praun

Malteser
...weil Nähe zählt.

Wir sind eine starke Gemeinschaft. Bei uns ist niemand allein.

Unsere Angebote stehen für Nähe und Menschlichkeit.

Überzeugen Sie sich von der Malteser Qualität:

- **Menüservice*:** Zuhause speisen mit Genuss
- **Hausnotruf* mit Rauchmelder:** Sicherheit daheim
- **Fahrdienst:** unabhängige Mobilität
- **Cafe Malta:** Begleitung demenziell erkrankter Menschen

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft möglich. Wir informieren Sie gerne!*

Rufen Sie uns an: ☎ 089 / 85 80 80-0 **www.malteser.de**

An dieser Stelle...

... möchten wir allen Spendern, Helfern und prominenten Botschaftern von ganzem Herzen für die großartige Unterstützung und ihren Einsatz gegen Altersarmut danken. Alles Gute und viel Gesundheit für Sie!
Wir freuen uns, wenn Sie uns auch in Zukunft verbunden bleiben, damit wir alten Menschen in Not weiter gemeinsam ein Lichtblick sein können.

Wir haben schon viel geschafft und machen unaufhörlich weiter! Unterstützen Sie bitte unsere Hilfsprojekte:

Büro München

LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
Schweigerstr. 15
81541 München

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 – 15.00 Uhr
Fr 8.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

Telefon: 089 / 67 97 10 10
Fax: 089 / 67 97 10 129
E-Mail: info@seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung

Sparda-Bank München
IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10
BIC: GENODEF1S04

Stadtsparkasse München
IBAN: DE20 7015 0000 0000 3005 09
BIC: SSKMDEMM

Büro Münster

LichtBlick Seniorenhilfe e. V.
Warendorfer Str. 139
48145 Münster/Westf.

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 – 14.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0251 / 59 06 58 90

E-Mail: nrw@
seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung:

Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE88 4005 0150 0000 5817 36
BIC: WELADED1MST

Büro Niederbayern

Büro Deggendorf
Lichtblick Seniorenhilfe e. V.
Pflegegasse 27
94469 Deggendorf

Öffnungszeiten:

Mo bis Mi: 9.00 – 12.00 Uhr

Kontakt:

Telefon: 0991 / 38 31 67 62
Fax: 0991 / 38 31 67 6

E-Mail: niederbayern@
seniorenhilfe-lichtblick.de

Bankverbindung:

VR Bank Passau
IBAN: DE14 7409 0000 0000 7788 00
BIC: GENODEF1PA1