

# Einsamkeit ist die neue Armut

Die Münchnerin Lydia Staltner kümmert sich seit 20 Jahren um bedürftige Rentner

Knapp über die Hälfte der Rentner bekommt vom Staat weniger als 1000 Euro im Monat – viel zu wenig für ein Leben in Würde. Seit 20 Jahren hilft der Verein „Lichtblick“ schnell und unbürokratisch. Im Augen-

blick unterstützt er 27000 Leute bundesweit. Allein in München trudeln bis zu 100 neue Anträge von Rentnern wöchentlich ein. Für Lydia Staltner (Foto: cth) aus der Au, die vor dem Verein eine Werbeagentur leitete,

war es eine Herzensangelegenheit, sich um die Älteren zu kümmern. Wie sich die Spendenbereitschaft in Zeiten der Inflation verändert hat und welche Promis den Verein unterstützen, erklärt sie von A bis Z. C. Theurer

Lydia Staltner, (63), Gründerin der Lichtblick-Seniorenhilfe, von A bis Z

**A**ltersarmut ist eine Tatsache, die man durch Taten ändern kann, indem man für Menschen da ist und ihnen hilft. Ich denke, sie wird in Zukunft immer schlimmer und wird uns treffen wie ein Riesenschlag.

**B**ürokratie ist gut, wenn sie nicht herabwürdigend ist. Sie wird aber immer schlimmer.

**C**hefin ist ein blödes Wort. Weil man wissen muss, alleine ist man nix, aber zusammen ist man stark. Und wenn ein Chef erkennt, dass man nur miteinander an einem Strang ziehen kann, ist man stark und kann viel bewegen.

**D**eggendorf: Dort und in Münster haben wir Ableger. Wir unterstützen deutschlandweit. Für weitere Standorte muss man ein gutes Team finden. Alles zu seiner Zeit.

**E**insamkeit ist die neue Armut. Wer kein Geld hat, ist einsam. Man wird schneller krank, weil man keinen Austausch mehr hat. Menschen brauchen Menschen. Ein wichtiges Thema, das unser Verein auch ganz dringend weiter angehen muss.

**F**eier zum Jubiläum: Ende Juni werden wir zum 20. Geburtstag ein großes Fest machen für unsere Sponsoren und Rentner. Das findet in der alten Rotation des „Münchner Merkurs“ statt. Wir wollen miteinander feiern, Brotzeit machen und uns kennenlernen.

**G**erechtigkeit ist leider in unserer Gesellschaft nicht mehr so recht vorhanden. Ungerechtigkeit und Unaufrichtigkeit sind für mich ganz schlimm. Das Denken vieler Menschen hat sich – vielleicht auch durch Corona – geändert. Die Leute sind so verschlossen.

**H**ühnersuppe mit Grießnockerl oder Nudeln esse ich jede Woche, ich bin verliebt darin. Ohne könnte ich nicht leben. Wenn ich ein Huhn hätte, dürfte es sogar bei mir im Bett schlafen. Würde dann aber nicht geschlachtet.

**I**dee zu „Lichtblick“ kam mir, als ich eine Frau am Mariahilfplatz gesehen habe, die sommers wie winters den gleichen Mantel und die gleichen Schuhe getragen hat. Und da habe ich beim Stammtisch gesagt: Ich gründe jetzt einen Verein für alte Leute, damit sie was zum Anziehen haben.

**J**ohnny Logan habe ich gesagt, ich möchte ein Rentnerlied haben. So ist „We are invincible“ entstanden.

**K**alt duschen ist grausam, aber ich liebe es. Es macht den Geist wach, lässt den Körper fühlen. Fast so schön wie Hühnersuppe. Ich wollte schon immer mal in der Isar eisbaden. Kalt duschen ist eine gute Vorbereitung.

**L**ichtblick: Der Name entstand aus dem Bauch heraus. Ich habe mir gedacht, ich möchte ein Lichtblick für alte Menschen sein, damit sie ein Licht am Ende des Tunnels sehen und nicht so traurig sind.

**M**ünchner Kindl bin ich ein echtes. Meine Mama war eins, meine Oma auch. Auch aus Dankbarkeit, dass ich in einer so schönen Stadt lebe und den alten Menschen gegenüber, die sie aufgebaut haben, habe ich unerschrocken den Verein gegründet.

**N**egative Gedanken versuche ich nicht zu haben. Mit positiven Gedanken lebt es sich gesünder und leichter. Das Leben ist eh schon negativ. Da sollte man sich positive Energie holen. Nur, wenn man Negatives erlebt, kann man positiv denken.

**O**stern: Ich mag keine Ostereier, aber es ist ein schönes Fest, wo man zur Ruhe kommen und auch etwas für Rentner, die einsam sind, tun kann. Mein Ostergeschenk ist, dass ich Rentner glücklich machen kann. Wir werden jedem ein paar Euro überweisen, Geschenke machen und unsere Ehrenamtlichen organisieren eine Veranstaltung.

**P**romis: Ich bin stolz darauf, dass uns Leute wie Eckart Witzigmann, Simone Thomalla, Monika Gruber oder Hansi Kraus unterstützen.

**Q**uatsch: Gehört zum Leben. Manchmal ist es ganz gut, hirnlos durchs Leben zu gehen. Das Hirn braucht manchmal einen Schmarrn oder Leichtigkeit.

**R**egierung: Es ist nicht meine Aufgabe, sie zu tadeln. Im Grunde genommen müsste die Rente reformiert werden. Sie sollte dem Alter mehr Würde und Aufmerksamkeit schenken.

**S**pendenbereitschaft war vergangenes Jahr gut, aber wir sind heuer schon damit konfrontiert worden, dass viele Leute, die gespendet haben, gesagt haben, mir geht es selber nicht so gut. Die Lebenshaltungskosten sind ja nicht nur für Rentner hoch geworden. Das ganze Leben ist teurer geworden. Wir gehen keinen guten Zeiten entgegen.

**T**eam: In der Schweigerstraße sind wir neun Frauen, einige in Teilzeit und viele Ehrenamtliche. In Deggendorf sind es vier Frauen und zwei ehrenamtliche Männer. In Münster sind drei Frauen und ein Mann tätig.

**U**ngerechtigkeit: Es geht nicht, dass in Deutschland Frauen in gleicher Position immer noch weniger verdienen als Männer. Wir sind alle Menschen und da darf es keinen Unterschied geben.

**V**eranstaltungen bieten wir unseren Senioren regelmäßig an. Es gibt Wanderungen, Theaterbesuche, Frühstückstreffen, Spiele und Bastelnachmittage.

**W**alken ist für mich wie Gehirn auslüften. Ich habe einen Riesenschweinehund, den ich immer überwinden muss. Aber wenn ich an der Isar bin, wird mein Kopf freier und ich empfinde Dankbarkeit dem Leben gegenüber.

**X**-mal habe ich mir vorgenommen, abzunehmen und keine Spaghetti mehr zu essen.

**Y**oga: Ich habe eine Yoga-CD zu Hause. Da macht das ein ganz geschmeidiger Mann vor. Ich muss nach zehn Minuten kapitulieren.

**Z**ukunft: Da wünsche ich mir, dass die Menschen, die ich mag, g'sund bleiben, negative Gedanken verdrängen. Und ich würde mir wünschen, dass es unseren Verein nicht geben müsste.



# HALLO münchen

ALTSTADT · LEHEL · MAXVORSTADT · SCHWABING

Dessauerstr. 10 · 80992 München · Tel. (089) 14 98 15-820 · info@hallo-muenchen.de

## Hallo-Report



### Bewegender Einsatz

Von Missbrauchsfällen in der Kirche betroffene Münchner pilgern per Rad zum Papst nach Rom. Was sie dem Kirchenoberhaupt neben ihrer inhaltlichen Botschaft noch überbringen wollen und warum Bozen eine wichtige Etappe ist > SEITE 2

## ISAR E.V. LOHNSTEUERHILFEVEREIN

... und schon ist die  
**Steuererklärung**  
erledigt!

Beschränkte Hilfeleistung im Rahmen einer Mitgliedschaft für Arbeitnehmer / Rentner, gem. §4 Ziffer 11 StBerG

**Nietzschestraße 25**

U2 Milbertshofen

Tel. 089 / 358 27 19 - 0



WWW.ISAR-EV.COM

# Verkehrsröwdys im Lehel



## Fußgänger schlagen Alarm – Gefahren durch Radler und Roller

**LEHEL** Wenn Bewohner des Viertels ihre Häuser, die Geschäfte oder Arztpraxen verlassen, müssen sie auf der Hut sein. Eltern mit Lastenrädern, im Gefolge selbstredende Kinder, fahren oft auf den Gehsteigen unmittelbar an den Eingängen vorbei. Hin-

zu kommen E-Scooter, die mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sind und zum Teil mitten auf den Bürgersteig geworfen werden. Diese und weitere Anwohner-Schilderungen – und was der Bezirksausschuss jetzt dagegen unternehmen will > SEITE 3

## PORTRAIT

### Engel gegen Einsamkeit



Lydia Staltner (li.) aus der Au kümmert sich mit ihrem Verein „Lichtblick“ seit 20 Jahren um Münchner Senioren. Ihr Antrieb und aktuelle Hürden > S.8

AKTION  
**Energie tanken für die Seele**

> SEITE 10

## HALLO & Pfiat di

- + Wenn einen Nachbarn beim Verdi-Warnstreik mitnehmen
- Winterjacke schon einmotten – kommende Woche wird's kalt

## 4-TAGE-WETTER

Do, 30.3. trist 16°C	Fr, 31.3. Schauer 13°C
Sa, 1.4. windig 10°C	So, 2.4. kühler 6°C

## SEELENS PASS & KÖRPERGLÜCK

Wer sich mit spirituellen Themen beschäftigt, für den ist Martina Seifens Buch „Neustart für die Seele“ ein absolutes Muss. Ihre Porträts und Interviews von und mit zehn Frauen zeigen ganz eigene und unterschiedliche Wege zu einer größeren Verbundenheit des Selbst mit der eigenen Intuition, dem Körper, der Welt, der Natur, den Mitmenschen. Die Palette reicht von Reiki über Sonnen-Yoga bis zur Kraft des Singens. Mit beeindruckender Sachkenntnis und souveränem Überblick beschreibt sie Möglichkeiten zu einem Leben, in dem sich die Menschen besser fühlen und intuitiv die richtigen Entscheidungen treffen.

**Neustart für die Seele – Die Zeit ist jetzt!**  
Martina Seifen, 154 Seiten, Novum Verlag,  
ISBN 978-99131-637-4, 19,40 €  
Über Amazon und Buchhandel, auch als E-Book.  
www.reiki-martina.de



## ZUVERLÄSSIG SAUBER & GÜNSTIG



• Entrümpelung • Umzüge • Renovierungen

Die Entrümpel-Profis bieten Ihnen  
den kompletten Service!

**Firma Minimax**  
Waldfriedhofstr. 36 • 81377 München  
Tel. 089/20974199  
Mobil 0151/51573214



## Jetzt wieder auf Lager!

Viele Nissan Modelle  
sofort verfügbar.



Wie z.B. der neue Nissan Qashqai e-POWER

## HAPPY MOTORS

Autohaus Happy Motors ZnL der Autohaus Huber GmbH  
Herbert-Quandt-Strasse 4, 81549 München  
Telefon: +49 89-420 01 78-0