



**LichtBlick®**  
Seniorenhilfe e.V.

Gemeinsam  
gegen Altersarmut

UNSER MAGAZIN IM FRÜHJAHR/SOMMER 2023

*Danke!*

Unterstützt durch den  
Gewinn-Sparverein der  
Sparda-Bank München e.V.

**Sparda-Bank**

[www.sparda-m.de](http://www.sparda-m.de)

Unterstützt durch den

**Münchner Merkur**

HEIMATZEITUNGEN



»WEIL ES UNS  
**NICHT EGAL IST**«

ob Senior\*innen arm und einsam sind.

## LichtBlicke gegen Altersarmut.

Seniorinnen und Senioren in München haben eine starke Schulter, an die sie sich in Notfällen anlehnen können. LichtBlick Seniorenhilfe e. V. schafft Perspektiven und erhält Lebensqualität. Die Sparda-Bank München eG und der Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e. V. unterstützen LichtBlick Seniorenhilfe e. V. seit 13 Jahren.

➔ [www.wirtschaft-fuer-alle.de](http://www.wirtschaft-fuer-alle.de)

**Arnulfstraße 15 · 80335 München**

33 Filialen in München und Oberbayern

SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Wir gratulieren  
LichtBlick  
Seniorenhilfe e. V.  
zum 20-Jährigen  
Bestehen!

Deutschlands erste  
**GEMEINWOHL-BANK**

Sparda-Bank München eG  
**Sparda-Bank**



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

## Unser LichtBlick: 20 Jahre im Einsatz für Senioren in Not

Wenn ich auf die vergangenen 20 Jahre seit unserer Vereinsgründung 2003 zurückblicke, dann erfüllen mich meine Gedanken mit Zuversicht, aber auch mit Sorge. Mit Zuversicht, weil wir jeden Tag unser Bestes geben, um älteren Menschen in Not einen Lichtblick zu schenken. Mit Sorge, weil die Zahl dieser Menschen – der Senioren, deren Rente kaum zum Überleben reicht – stetig wächst.

Altersarmut hat viele Gesichter – das habe ich in der Vergangenheit oft gelernt. Doch sehr vielen dieser Gesichter sieht man die Armut nicht an, zumindest nicht auf den ersten Blick, man muss genauer hinschauen: Da ist diese Frau, die Sommer wie Winter die gleiche Jacke trägt – weil sie nichts anderes zum Anziehen hat. Da ist dieser Mann, der sein altes Sakko – das einzig feinere Gewand in seinem Schrank – rausholt, um zur Tafel zu gehen, weil er sich sonst noch mehr schämen würde. Da ist ein älterer Mensch, der auf soziale Kontakte verzichtet, weil der Kaffee für 4,50 Euro plus Trinkgeld sein Haushaltsbudget sprengen würde.

Ich könnte Ihnen noch Dutzende solcher Beispiele aufzählen. Hinter jedem steckt ein trauriges Schicksal, das doch einen gemeinsamen Nenner hat: alt, arm – und von der Gesellschaft vergessen. Danke, dass Sie, liebe Spenderinnen und Spender, uns nicht vergessen. Dass Sie nicht Ihre Augen vor diesen Schicksalen verschließen. Dass Sie uns unterstützen, viele von Ihnen von Anfang an.

Ohne Sie alle wäre der Verein nicht handlungsfähig, er könnte kein LichtBlick sein für dunkle Zeiten. Ich danke Ihnen von Herzen, dass Sie für unsere Rentner da sind. Bleiben Sie uns treu – es ist das größte Geschenk, das Sie Senioren in Not auch künftig machen können!

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

Auf dem Titelfoto:

Seniorin Henriette M. (93), die  
von LichtBlick Seniorenhilfe e.V.  
unterstützt wird.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Projekt LichtBlick GmbH  
Schweigerstraße 15  
81541 München

Tel: 089/67971010

E-Mail: [info@seniorenhilfe-lichtblick.de](mailto: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  
**Auflage:** 25.000

## BLICKPUNKT

06

**Ein Lebenswerk:**  
Lydia Staltner über  
20 Jahre LichtBlick

10

**Füreinander da sein:**  
Was der Verein den  
Senioren bedeutet

13

**Für ein Leben in Würde:**  
So hilft LichtBlick



14

## GLÜCKWÜNSCHE

**Happy Birthday:**  
Promis und  
Unterstützer  
gratulieren zum  
Jubiläum





## EINBLICK

24

**Zeitstrahl:** Bilder und Meilensteine. Die LichtBlick-Geschichte

30

**Ein Leben in Altersarmut:** Fünf Schicksale hinter den Zahlen

34

**Tolle Teams:** Die Mitarbeiter bei LichtBlick

36

**Von Holland bis Garmisch:** So schön waren die Ausflüge

38

**Vielen Dank!** Spenden wie diese machen unsere Arbeit erst möglich

40

## GEBEN & NEHMEN

**Auf sie ist Verlass:** Wie die Beutlhauser-Gruppe Menschen in Not unterstützt

42

## KÜCHEN-GEHEIMNIS

Sternekoch Eckart Witzigmann über sein Engagement für LichtBlick

44

## MEINUNG

**Sind 20 Jahre LichtBlick Grund zum Feiern?** Zwei Beiträge zu einem Thema, das zum Nachdenken anregt

44

## HILFERUF

**Ein Hilferuf und seine Geschichte:** Wie Sibilla L. ein kaputter Lattenrost in Not stürzte



# Einfach da sein!

„Mach doch was für Kinder“: Diesen Ratschlag hat Lydia Staltner erhalten, als sie vor 20 Jahren beim Stammtisch erzählte, dass sie einen Verein für bedürftige Rentner gründen wollte. Die Münchnerin hat an ihrem Plan festgehalten und mit LichtBlick Seniorenhilfe e.V. den ersten Verein seiner Art in Deutschland gegründet. Wie alles anfing, erzählt sie hier.





Es sind Momente wie diese, die LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner (63) immer wieder das Herz aufgehen lassen: Seniorin Henriette M. drückt fest ihre Hände, die Augen der Rentnerin leuchten. Freude und Dankbarkeit sind der 93-Jährigen ins Gesicht geschrieben. Dankbar ist sie nicht nur über die Lebensmittelgutscheine von LichtBlick Seniorenhilfe e.V., sondern auch über die herzliche Zuwendung. „Ich bin froh und dankbar, hier immer willkommen zu sein, hier kann ich von meinen Sorgen erzählen und ich bekomme Hilfe“, sagt die Seniorin. Und genau das ist der Vereinsgründerin wichtig: Bedürftigen Senioren finanziell helfen, ihnen zuhören, sie in den Arm nehmen. Und das tut Lydia Staltner – seit 20 Jahren.

2003 nahm die Geschichte ihren Anfang. Ein Schlüsselerelebnis brachte Lydia Staltner dazu, den Verein LichtBlick Seniorenhilfe zu gründen: „Ich habe auf der Straße jeden Tag eine alte Frau gesehen, die immer die gleiche Jacke trug – im Sommer wie im Winter. Irgendwann kam mir: Sie hat nichts anderes zum Anziehen“, erinnert sie sich. „Ich dachte, da muss ich helfen.“

Als sie damals beim Stammtisch von ihrem Plan erzählt, wird sie belächelt. „Erst haben alle gesagt, mach doch was für Kinder. Aber ich wollte mich für die alten Menschen einsetzen. Die, die ihr Leben lang gearbeitet haben und in der Rente nicht über die Runden kommen. Mein Kopf und mein Herz haben gesagt: Das ist dein Thema.“ Lydia Staltner hört auf ihr Bauchgefühl. Erzählt jedem, dass sie einen Verein gegen Altersarmut gründen möchte. „Ob sie es hören wollten, oder nicht“, sagt die 63-Jährige und lacht. Für sie ein wichtiges Credo: „Ich denke im Hier und Jetzt – das habe ich immer so gemacht.“ Und weiter: Wer etwas bewegen will, darf weder in der Vergangenheit noch in

*„Damals war es mein einziges Ziel, alten, bedürftigen Menschen etwas Anständiges zum Anziehen zu beschaffen.“*

der Zukunft leben, sondern muss einfach anpacken – keiner weiß, was morgen ist.“

Sie bringt die Gründung im Juni 2003 auf den Weg. Ganz klein fängt sie an, unterstützt zunächst etwa 70 bedürftige Rentner in München vor allem mit Sachspenden wie einer warmen Winterjacke oder einem neuen Paar Schuhe. Im Laufe der Jahre bitten sie immer mehr Senioren um Hilfe. Lydia Staltner weiß, dass sie auf dem richtigen Weg ist: Sie baut sich ein Netzwerk an Unterstützern und Spendern auf. Der Verein wächst: 2016 kommt ein Büro in Münster hinzu, 2018 in Deggendorf.

Mittlerweile unterstützt LichtBlick Seniorenhilfe deutschlandweit rund 27.000 bedürftige Senioren finanziell ein Leben lang. 2022 hat LichtBlick Seniorenhilfe 5,6 Millionen Euro für arme Rentner ausgegeben.

Ob sie stolz ist auf das, was sie aufgebaut hat? „Nein. Aber ich bin froh, dass ich etwas bewegen kann und schon so vielen Menschen helfen konnte.“ Blickt man auf die letzten 20 Jahre zurück, hat Lydia Staltner das Leben von geschätzt 50.000 Senioren in Not etwas leichter gemacht. Sie bleibt bescheiden: „Im Verhältnis zu den Problemen auf der Welt tragen wir nur im Kleinen dazu bei, die Welt etwas besser zu machen.“

Ans Aufhören denkt die 63-Jährige aber noch lange nicht. „Solange man Lust hat, etwas zu machen, sollte man das tun – auch im hohen Alter hat jeder Mensch seine Aufgabe. Der eine kocht gern, der andere wandert – und ich kümmere mich um bedürftige Senioren.“ Ihr Fazit: „Andere glücklich machen, das macht selbst glücklich.“

Christina Meyer/Ines Weinzierl

## Unsere Philosophie

Wenn der Kühlschrank leer ist oder eine neue Brille benötigt wird, ist schnelle Hilfe gefragt – ohne lange Wartezeiten oder vorher eine Fülle an Anträgen ausfüllen zu müssen. Alten Menschen in Not schnell und unbürokratisch helfen, das liegt LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner sehr am Herzen. Und diese Philosophie zeichnet LichtBlick aus: „Wer sich bei uns meldet, hat in der Regel drei Tage später die Hilfe auf dem Konto oder im Briefkasten.“

LichtBlick begleitet die bedürftigen Senioren ihr Leben lang. Die Hilfe ist nicht auf eine einmalige Leistung begrenzt – wer Teil der LichtBlick-Familie ist, bleibt das für immer. „Wir helfen den Senioren dauerhaft“, erklärt Lydia Staltner.

LichtBlick schenkt den Menschen ihre Würde zurück - indem sie immer mit offenen Armen empfangen werden. Zu einem würdevollen Leben gehört nicht nur, dass die Bedürftigen selbstbestimmt im Supermarkt einkaufen gehen und ihre Rechnungen bezahlen können, sondern auch, dass sie wie jeder andere Mensch wahrgenommen und behandelt werden.



## LichtBlick-Chefin Lydia Staltner über ihren...

### ... witzigsten Moment

„Vor Jahren waren wir zu einem Neujahrsempfang auf dem Land geladen. Meine Kolleginnen hatten mich darum gebeten. Allerdings hatten sie mir nicht gesagt, dass ich an dem Abend einen 20-minütigen Vortrag über den Verein halten soll – sie dachten, dann würde ich nicht mitkommen. Bürgermeister, Landräte – alle waren da. Ich hatte mich schon gewundert, warum mich alle persönlich begrüßten. Als ich dann plötzlich auf die Bühne gebeten wurde, war ich völlig überrumpelt! Ich glaube aber, man hat mir meine Überraschung nicht angemerkt. Und als kleine Rache habe ich mein ganzes Team, das im Zuschauerraum saß, zu mir auf die Bühne geholt...“

### ... berührendsten Moment

„Als ich mit LichtBlick angefangen habe, hat mir ein großer Schuhhändler Schuhe für die Bedürftigen gespendet. Ich wollte diese an die alten Menschen vergeben – doch an dem verregneten Tag, an dem ich die Aktion geplant hatte, kam kein Einziger in mein Büro. Am nächsten Tag war schönes Wetter. Viele der Senioren, die kamen, trugen kaputte, löchrige Schuhe. Ich saß wie eine Schuhverkäuferin auf einem Schemel und half ihnen beim Anprobieren. Es hat mich wahnsinnig bewegt, dass diese alten Menschen keine Schuhe ohne Löcher besaßen. Und erst im Nachhinein kam es mir, dass sie an dem Regentag nur deshalb nicht kamen, weil sie keine geeigneten Schuhe hatten.“

### ... schönsten Moment

„Diesen einen schönsten Moment gibt es für mich gar nicht. Es sind viel mehr die vielen kleinen schönen Momente, die unsere Arbeit so besonders machen. Und wenn man genau hinschaut, kann man diese jeden Tag entdecken. Mich berührt vor allem die Herzlichkeit der Rentner, die wir unterstützen, sehr.“

Die direkten Begegnungen mit den Bedürftigen in unserem Büro, die herzlichen Umarmungen – das ist einfach immer wieder wunderschön zu erleben. Es macht mich glücklich, dass diese Menschen trotz der Armut und der Schicksale, die sie erlebt haben, ihre Herzlichkeit und Dankbarkeit nicht verloren haben.“





*„LichtBlick ist  
meine Familie.“*

LichtBlick-Senior Günter K. (76)

**Bodo S. (70) aus Münster:**

*„Ich kann mich immer an LichtBlick wenden. Alle Sorgen – ob finanziell, behördlich oder privat – kann ich mit den Mitarbeitern besprechen – sie haben immer ein offenes Ohr für mich. Das ist so wichtig und so schön. Man fühlt sich einfach nicht mehr alleine, sondern bestens aufgehoben.“*

# „IHR SEID UNSER GRÖSSTER LICHTBLICK“

Für viele Senioren in Not sind wir im wahrsten Sinne des Wortes ein Lichtblick. Rund 27.000 Rentner unterstützt LichtBlick Seniorenhilfe e.V. mittlerweile deutschlandweit. Wir sind froh, wenn wir ihnen helfen können – mit finanziellen Mitteln, Gutscheinen, aber auch einem tröstenden Gespräch. Füreinander da sein: Das ist es, was den Verein ausmacht. Auf diesen Seiten erzählen neun Senioren, was LichtBlick ihnen bedeutet.

Christina Meyer/Ines Weinzierl



### Ingeborg G. (90) aus München:

*„Was LichtBlick für mich ist*

*Sie stecken einem Geld in'd Strumpf,  
sie holen einen aus dem ‚Sumpf‘.*

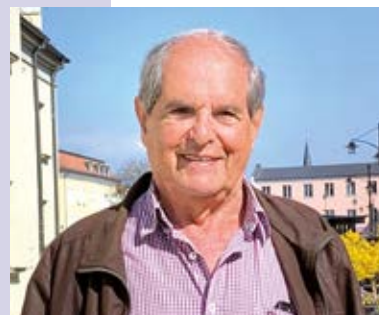
*Sie geben jedem neuen Mut –  
die ‚LichtBlicks‘ tun dem Menschen gut!*

*Sie fragen nicht, wie's bisher ist,  
sie nehmen einen, wie du bist.*

*Sie geben dir den Lebensmut,  
und gerade der, der tut dir gut!“*

### Ludwig O. (76) aus Deggendorf:

*„Ohne LichtBlick würde ich hungern und darben. Meine Rente reicht hinten und vorne nicht. Oft habe ich kein Geld, um mir Lebensmittel zu kaufen. Wenn ich bei der LichtBlick-Mitarbeiterin anrufe, hilft sie mir. Kürzlich konnte ich mir dank LichtBlick eine kleine Gefrierbox kaufen. So kann ich jetzt mehr kochen und etwas einfrieren. Das hilft mir sehr.“*



### Dagmar (72) und Peter N. (88) aus München:

*„LichtBlick ist für uns lebenswichtig! Der Verein hat uns schon oft geholfen: Lebensmittelgutscheine, Unterstützung bei unserer Hochzeit. Das werden wir nie vergessen. Das Wichtigste ist, dass wir uns noch nie als Bettler gefühlt haben, sondern uns immer mit offenen Armen geholfen wurde – schnell und unbürokratisch.“*

### Elfriede K. (66) aus Itzehoe:

*„Seit ich bei LichtBlick bin, fühle ich mich nicht mehr so allein. Ich weiß, ich kann dort immer anrufen und mit jedem Problem kommen. Ich habe schon Lebensmittelgutscheine bekommen und Geld für Kleidung, als ich nichts mehr zum Anziehen hatte. Immer wenn ich denke, ich schaffe es nicht mehr, nimmt mir LichtBlick meine Ängste.“*





**Barbara K. (71, re.)  
aus Wolfratshausen:**

„Ich kann mit seelischen, aber auch finanziellen Sorgen zu ihnen kommen – sie sind immer für mich da. Erst kürzlich wusste ich nicht, wie ich eine Rechnung bezahlen sollte. Sie haben mir geholfen – blitzschnell war das Geld da. Ohne LichtBlick fühlte ich mich total alleingelassen. Mit LichtBlick kann ich einfach alles schaffen.“

**Günter K. (76) aus München:**

„Es gibt 1000 Gründe, warum LichtBlick für mich so wichtig ist: LichtBlick ist meine Familie. Die Mitarbeiter haben immer ein offenes Ohr, haben mir immer schnell geholfen. Toll finde ich auch die vielen LichtBlick-Veranstaltungen. Dank der Wanderungen, Spielenachmittage und so weiter bin ich nicht mehr so einsam.“



**Edeltrudis E. (81) aus München:**

„Zu mir sagen viele: ‚Bedenken Sie Ihr Alter!‘ Ja, das tue ich, aber ich bin rüstig und fit. Dieses Gefühl gibt mir LichtBlick – das ist für mich so wichtig. Dank des Vereins komme ich raus, treffe Menschen, habe schöne Gespräche. Ich verteile auch das LichtBlick-Magazin und helfe anderen älteren Rentnern. Das kann ich auch, weil LichtBlick mir meine Fahrkarte bezahlt.“

# So hilft LichtBlick Seniorenhilfe

LichtBlick Seniorenhilfe ist für die Bedürftigen da, fängt sie auf, wenn die finanzielle Not sie in große Ängste und Verzweiflung stürzt. Denn niemand hat es verdient, dass am Ende des Lebens die Armut wartet.

Wir unterstützen die Rentner mit:

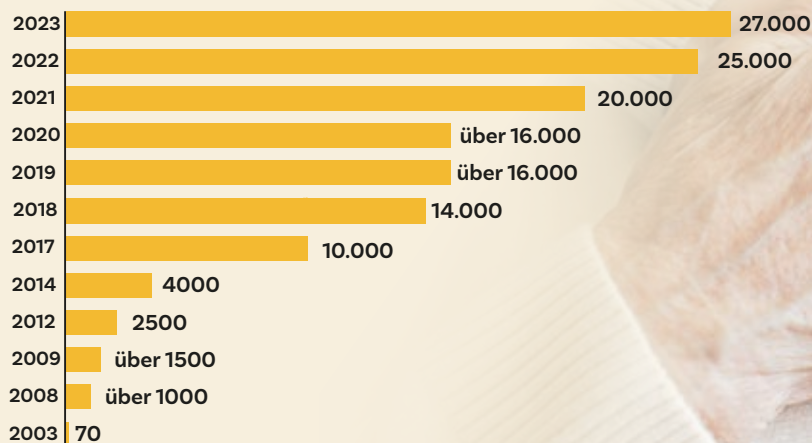
- **Lebensmittelgutscheinen** für Supermärkte und Discounter, damit sie selbstbestimmt einkaufen gehen können
- **finanziellen Soforthilfen** für beispielsweise eine neue Brille, Medikamente oder die Nebenkostenabrechnung
- **monatlichen Patenschaften** von 35 Euro, damit sich die Senioren kleine Wünsche des Alltags wie eine Tasse Kaffee im Café leisten können
- **sozialen Veranstaltungen** wie Frühstücke oder Wanderungen, um die Rentner aus der Einsamkeit zu holen
- Begleitung bei alltäglichen Tätigkeiten wie Arztbesuchen, Einkäufen oder einfach gemeinsam eine Tasse Kaffee trinken im Rahmen des Projekts **Seniorenassistenz**, bei dem Ehrenamtliche und Rentner zusammengeführt werden

Anfangs half LichtBlick vor allem mit Sachgegenständen wie einer warmen Winterjacke. Heute unterstützt der Verein die Rentner vor allem finanziell. Im letzten Jahr 2022 hat LichtBlick insgesamt

## 5,6 Millionen Euro

für die bedürftigen Senioren ausgegeben.

So ist die Anzahl der von uns unterstützten Rentner über die Jahre angestiegen:



# Happy Birthday!

Ohne die vielen prominenten Unterstützer und Botschafter wäre die Arbeit von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. nicht möglich. Viele von ihnen stehen schon jahrelang an unserer Seite, einige wie Schauspieler Hansi Kraus begleiten uns sogar von Anfang an. Auf diesen Seiten freuen wir uns über die vielen Grußworte und Glückwünsche zu unserem 20-jährigen Jubiläum. **Warme Worte, die von Herzen kommen!**



## Monika Gruber, Kabarettistin

*Dass in einem eigentlich wohlhabenden Land wie Deutschland zunehmend mehr Senioren nach einem Leben voller Arbeit nicht wissen, wie sie die Kosten für ihren Lebensabend bestreiten sollen, müsste eigentlich für einen Aufschrei der Empörung in der Gesellschaft sorgen. Dieser bleibt aber aus, weil leider alte Menschen in einer Gesellschaft, die geprägt ist von Jugendwahn und ideologisch geprägter Hysterie, die zu absurden Übersprungshandlungen führt, keine Lobby haben. Umso wichtiger ist der großartige Beitrag, den der Verein LichtBlick mit seiner Gründerin, Frau Lydia Staltner, seit nun 20 Jahren leistet. Ein ganz großes Dankeschön auch von mir, herzlichen Glückwunsch und viel Kraft für die sicher nicht kleiner werdenden Aufgaben!*



## Carolin Reiber, TV-Moderatorin

*Seit gut zehn Jahren darf ich bei LichtBlick Seniorenhilfe mithelfen. Lydia Staltner war und ist DAS Hilfsmittel! Ich schätze ihre großartige Leistung, ihre Arbeit, wie sie mit Rat*

*und Tat Menschen in Krisensituationen zur Seite steht. Sie vermittelt Freundschaften und sie kann begeistern! Es ist ganz einfach: Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, geben uns den Halt im Leben. Es ist das Herz, das gibt – die Hände geben nur her! Meine besten Wünsche dem wunderbaren LichtBlick-Team. Herzlich Ihre Carolin Reiber*



## Ilse Aigner, Landtagspräsidentin

*Fürsorge, Solidarität und Hilfe in der Not – dafür steht LichtBlick. Es sind harte Zeiten: Corona und Inflation haben gerade Älteren zugesetzt, die nicht so viel haben. Wie gut tut da die Zuwendung*

*durch LichtBlick – im Gestern und im Heute. Für die Zukunft wünsche ich, dass wir die Not als Gesellschaft gemeinsam erfolgreich bekämpfen können. Und dass LichtBlick mit vielen Spenden weiterhin so wertvolle Hoffnung schenkt!*



## Dr. Markus Söder, Bayerischer Ministerpräsident

Ehrenamtliches Engagement prägt unser Land. In ganz Bayern bringen sich zahllose Menschen in verschiedensten kulturellen, sozialen und kirchlichen Initiativen ein. Sie alle verdienen Anerkennung und Respekt! Zu den Kräften, die sich unmittelbar für ihre Mitmenschen einsetzen, zählen die Mitglieder des Vereins LichtBlick Seniorenhilfe. Seit zwanzig Jahren engagieren sie sich für derzeit etwa 27.000 Seniorinnen und Senioren. Die Vereinsmitglieder helfen in besonderen Lagen. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität in Bayern und bewähren sich beispielhaft. Dieser Einsatz verdient große Anerkennung. Bayern nimmt seine soziale Verantwortung ernst! So hat die Bayerische Staatsregierung Hilfen

auf den Weg gebracht, um die soziale, kulturelle und wirtschaftliche Infrastruktur bei den Energiekosten zu unterstützen. Zudem möchte die Bayerische Staatsregierung die wertvollen Erfahrungen von älteren Menschen nutzen. Ihre Lebensbedingungen haben sich nachhaltig verbessert: Seniorinnen und Senioren sind heute gesünder und engagierter denn je. Mit zehn Leitlinien setzt die Staatsregierung den Rahmen einer Seniorenpolitik, die diese hohe Lebensqualität sichert. Unverzichtbar bleiben Initiativen für Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe. Dafür steht der LichtBlick, dafür Dank und Anerkennung!

## Simone Thomalla, Schauspielerin

Ich gratuliere Euch von ganzem Herzen und wünsche Euch für die nächsten 20 Jahre, dass noch mehr Menschen ihr Herz und ihren Geldbeutel für unsere Senioren öffnen, denn nach einem langen und oftmals schweren Leben hat kein alter Mensch es verdient, in Armut leben zu müssen. Durch die Pandemie und den furchtbaren Krieg in der Ukraine sind die Lebenshaltungskosten teilweise utopisch gestiegen, nur sehr wenige Rentner können sich ihr Leben noch leisten. Da helft Ihr unbürokratisch und voller Liebe. Ich werde Euch weiterhin unterstützen und danke Euch für diese so wichtige Arbeit!



## Rebecca Immanuel, Schauspielerin

Ich unterstütze die Arbeit von LichtBlick e.V., weil sie Hoffnung, Liebe und Würde zu den Menschen bringt, die unser Land mit aufgebaut und getragen haben. Wie wertvoll, dass es diese - von Lydia Staltner gegründete - Seniorenhilfe gibt, die eine Lücke in unserem Land schließt und Menschen verbindet. Ich bin stolz, ein Teil dieses Projekts zu sein.



## Angelika Diekmann, Verlegerin

Aus vollem Herzen gratuliere ich der LichtBlick Seniorenhilfe und Lydia Staltner zu 20 Jahren erfolgreicher Tatkraft gegen die Altersarmut. Seit langem zieht die Stiftung der Passauer Neuen Presse mit LichtBlick an einem Strang. Gemeinsam arbeiten wir daran, bedürftige Rentnerinnen und Rentner in Niederbayern

nach Kräften zu unterstützen. Unsere Zusammenarbeit wird gerade in Zeiten zunehmender Krisen immer wichtiger. Wir wollen und werden nicht nachlassen, gemeinsam Ansprechpartner zu sein für alle, die nach einem langen Leben auf Hilfe angewiesen sind.



## Georg Anastasiadis, Chefredakteur Münchner Merkur

LichtBlick ist aus München und Oberbayern nicht mehr wegzudenken, weil er Menschen in Not ein Stück Würde zurückgibt. Es ist mir eine Freude und eine Ehre, dass die Leserinnen und Leser des Münchner Merkur die Arbeit von Lydia Staltner und ihrem Team seit nunmehr

16 Jahren tatkräftig mit Spenden unterstützen. Mein tief empfundener Dank geht an alle, die mit so viel Herz an diesem tollen Stück bürgerschaftlichem Engagement für unsere Mitmenschen mitarbeiten. Alles Gute, Lydia, für dich und dein Team, dass ihr jeden Tag Wünsche in Erfüllung gehen lasst und Menschen Hoffnung gebt.



### Hansi Kraus, Schauspieler

Was Lydia Staltner vor 20 Jahren mit LichtBlick auf die Beine gestellt hat, ist einfach wunderbar. Ich konnte damals gar nicht glauben, dass es den Rentnern hier so schlecht geht - ich dachte, wir leben in einem Sozialstaat. Aber die Hilfe von LichtBlick ist so wichtig. Ich unterstütze den Verein von Anfang an, habe zum Beispiel für LichtBlick Bilder verkauft und Lesungen und Autogrammstunden gehalten. Dass es mittlerweile neben München noch zwei weitere LichtBlick-Büros gibt, zeigt, wie groß die Not der alten Menschen ist.

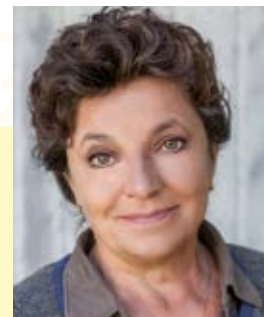
### Patricia Riekell, Journalistin

Viele unserer Seniorinnen und Senioren haben ein Leben lang fleißig gearbeitet. Und trotzdem reicht die Rente nicht aus, um sich im Alter das Notwendigste leisten zu können. In unserer Leistungsgesellschaft sind sie die Ausgeschlossenen, die Unsichtbaren. Mehr Herz und Respekt für ältere Mitmenschen! Das wünsche ich mir, und deswegen unterstütze ich den Verein LichtBlick. Er sorgt dafür, dass ältere Mitbürger nicht nur finanziell unterstützt werden, sondern er gibt ihnen auch die Würde zurück, die sie verdienen.



### Monika Baumgartner, Schauspielerin

Ich unterstütze LichtBlick von ganzem Herzen! Eure Hilfe ist so wertvoll und wichtig. Seit 20 Jahren ist der Verein eine Anlaufstelle für Rentner, die dringend Hilfe benötigen. Ihnen wird schnell und unkompliziert geholfen - ob mit Lebensmittelgutscheinen oder Geld für einen neuen Kühlschrank.





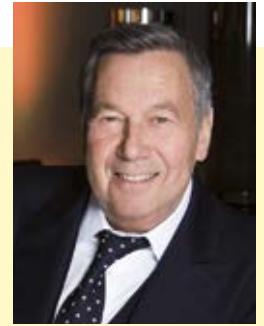
## Saskia Greipl, Charity Netzwerkerin

Von ganzem Herzen gratuliere ich LichtBlick Seniorenhilfe zum 20. Geburtstag. Der Verein leistet so wertvolle Arbeit und ich bin sehr froh und dankbar, dass ich LichtBlick unterstützen darf.



## Roland Kaiser, Sänger

Ich gratuliere LichtBlick Seniorenhilfe e.V. zum 20-jährigen Jubiläum! Ihre dauerhafte Unterstützung, um Altersarmut entgegenzuwirken, ist unendlich wertvoll und wichtig. Vielen herzlichen Dank für Ihr Engagement!



## Eckart Witzigmann, Jahrhundertkoch

Der große Erfolg der LichtBlick Seniorenhilfe beweist eine alte Weisheit: Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es! Herzlichen Glückwunsch und alles erdenklich Gute für die nächsten 20 Jahre und ein paar mehr...!



## Dirk Ippen, Verleger

20 Jahre sind ein charmantes Alter des Anfangs. Für eine soziale Einrichtung aber wie LichtBlick sind diese Jahre ein großartiger Erfolg gewesen. Wie viel Arbeit, Energie und liebevolle Zuwendung wurde in diesen zwei Jahrzehnten eingesetzt. Wie vielen von Altersarmut bedrohten Menschen ist das tägliche Leben erleichtert worden. Ich wünsche von Herzen, dass die bei LichtBlick Verantwortlichen ihre segensreiche Tätigkeit noch viele weitere Jahre fortsetzen. Ich bin sicher, dass sie dabei auch auf die notwendige Unterstützung zählen können. Denn wer Gutes will, der sei erst gut – das hat sich bei LichtBlick immer bewährt und darauf gilt es zu bauen, auch in Zukunft!



## Genoveva Mayer, Schauspielerin

Von Herzen gratuliere ich LichtBlick zum 20-jährigen Jubiläum. Ich feiere und bewundere das Engagement von Lydia Staltner und ihrem Team, die sich mit großer Hingabe dem Thema Altersarmut zuwenden. Für ein Viertel aller über 80-Jährigen gehört Armut zur Lebensrealität, Tendenz steigend. LichtBlick ist auf Ihre Unterstützung angewiesen, um das Thema „Altern in Würde“ in die Mitte der Gesellschaft zu bringen.



## Eveline Schönleber, Geschäftsführerin MAC Mode

LichtBlick Seniorenhilfe ist ein gutes Beispiel dafür, dass es auch inmitten unserer Gesellschaft Handlungsbedarf gibt. Wir, das Unternehmen MAC, sind uns unserer Verantwortung bewusst und unterstützen LichtBlick schon seit vielen Jahren von Herzen gerne. Wir sind nicht nur von dem Engagement des Vereins begeistert, sondern auch emotional berührt. Die Arbeit, die dort geleistet wird, ist beispiellos und wir sind stolz darauf, dass wir mit unseren Spenden dabei eine Hilfeleistung leisten können. Wir dürfen bei all dem Wohlstand heute nicht vergessen, dass dies nur durch ein kollektives „Wir“ möglich ist, und sollten niemanden dabei vergessen. Ältere Menschen sollten unseren Respekt und unsere Dankbarkeit erfahren.



## Marina und Toni Meggle, Unternehmer

Wir beglückwünschen die LichtBlick Seniorenhilfe zum 20-jährigen Jubiläum ganz herzlich. Unser Dank gehört vor allem Frau Lydia Staltner für ihren bewundernswerten Einsatz.

Wir unterstützen dieses großartige Projekt immer wieder gerne und wünschen auch für die nächsten Jahre viel Erfolg, damit den Senioren eine Zuversicht gegeben wird.





**Johnny Logan,  
Sänger**

Gratulation an Lydia und ihr Team zum 20. Geburtstag von LichtBlick. Ich bin sehr stolz auf mein Engagement bei LichtBlick und darauf, einen Song für euch geschrieben zu haben. Lang möge ihre großartige Arbeit weitergehen. Die Welt braucht dringend mehr Menschen wie die von LichtBlick.



**Christine Miedl,  
Unternehmenskommunikations-  
Chefin Sparda-Bank München**

Albert Einstein hat einmal gesagt:  
Gib das, was dir wichtig ist, nicht auf,  
nur weil es nicht einfach ist.  
Im Kampf gegen Altersarmut seid Ihr  
seit 20 Jahren für viele Rentnerinnen  
und Rentner ein echter Lichtblick.

Herzlichen Glückwunsch zum 20. Vereinsgeburtstag und für die kommenden Jahre weiterhin alles Gute und viel Erfolg. Die Sparda-Bank München eG und der Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V. stehen Euch gerne weiterhin zur Seite.



**Tanja Ehrmann-  
Anzenberger,  
Unternehmerin**

Ich finde die Arbeit von Frau Lydia Staltner, der sympathischen Gründerin von LichtBlick Seniorenhilfe, großartig. Altersarmut ist in unserer wohlhabenden Gesellschaft leider ein Problem, bei dem Frau Staltner und ihr Team wunderbare Hilfe leisten.



**Dieter Reiter,**  
**Oberbürgermeister Stadt München**

*Ich gratuliere dem Verein LichtBlick Seniorenhilfe sehr herzlich zum 20-jährigen Jubiläum! Es ist eines jener Jubiläen, die unbedingt gefeiert werden müssen, weil sich Menschen mit großem Engagement*

*für andere einsetzen. Gleichzeitig ist es bitter, dass immer mehr Senior\*innen bei uns von Altersarmut betroffen sind. Deshalb werden wir dieses Engagement auch weiterhin dringend brauchen. Der Verein LichtBlick Seniorenhilfe ist für uns seit vielen Jahren ein verlässlicher Kooperationspartner und ich schätze die unbürokratische und persönliche Hilfe sehr, mit der die Lebenssituation der betroffenen Senior\*innen oft schnell verbessert werden kann. Herzlichen Dank an alle, die München ein großes Stück besser machen und zur erfolgreichen Arbeit von LichtBlick beitragen.*



**Michael Köllner,**  
**Fußballtrainer**

*Großartig, dass sich LichtBlick schon seit 20 Jahren um die Menschen kümmert, die in sehr vielen Fragen zu kurz kommen. Altersarmut ist eines der wichtigsten Generationenthemen unserer Zeit und es schmerzt mitanzusehen, wenn sich Menschen trotz lebenslanger Arbeitsleistung in ihrem Lebensabend noch etwas dazuverdienen müssen. LichtBlick leistet hier wertvolle und tolle Arbeit, die direkt ankommt. Für das großartige Engagement und das 20-jährige Jubiläum einfach nur von Herzen DANKE.*



**Markus Lewe,**  
**Oberbürgermeister Stadt Münster**

*Von Herzen gratuliere ich der LichtBlick Seniorenhilfe zum 20-jährigen Bestehen und danke für Ihr unermüdliches Engagement in der Unterstützung bedürftiger Rentnerinnen und Rentner. Sie*

*leisten auch hier in Münster einen wertvollen Beitrag, um der Altersarmut entgegenzuwirken und den betroffenen Menschen Würde und Lebensqualität zurückzugeben. Ich wünsche Ihnen für Ihre wichtige Arbeit auch weiterhin viel Erfolg und alles Gute.*

**Dr. Barbara Nazarewska,**  
**Kommunikations-Chefin**  
**Universitätsklinikum rechts der Isar**



*Ohne diesen LichtBlick wäre die Zukunft für viele Senioren düster. Der Verein erschafft, was vielerorts fehlt: unbürokratische Hilfe für ältere Menschen in Not – nicht nur materiell, sondern auch emotional, durch Zuwendung und das Gefühl „Wir sind jederzeit für Euch da“. Liebe Lydia, Dein Verein und all die Menschen, die dahinter stehen, leisten Tag für Tag Großartiges! Macht weiter so!*



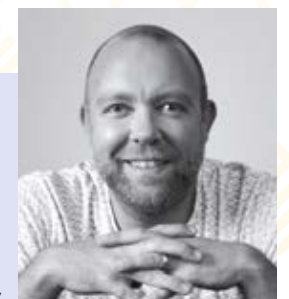
**Dr. Christian Moser,**  
**Oberbürgermeister Stadt Deggendorf**

*20 Jahre LichtBlick Seniorenhilfe e. V. bedeutet zwei Jahrzehnte des Dienstes am Nächsten, der Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen sowie der Begleitung in Armut lebender oder von ihr bedrohter Seniorinnen und Senioren in Bayern und darüber hinaus. Die wichtige Aufgabe, die sich der Verein zum Ziel gesetzt hat, ist von enormer Bedeutung. Sie*

*schützt und stützt ältere Menschen, die das soziale Netz nicht in angemessener Weise auffangen kann, und schenkt auf diese Weise glückliche Momente am Lebensabend. Ich gratuliere LichtBlick Seniorenhilfe e. V. von ganzem Herzen zum 20-jährigen Bestehen und wünsche den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie den vielen Ehrenamtlichen für ihre Tätigkeit stets viel Geduld, Schaffenskraft und Energie.*

**Alexander Becker,**  
**Manager bei asambeauty**

*Verantwortung gegenüber der Gesellschaft zu übernehmen, ist für asambeauty selbstverständlich. Im Rahmen einer Online-Spendenwoche sammeln wir jedes Jahr für den guten Zweck. Die LichtBlick Seniorenhilfe e.V. mit einer Spende bei ihrer wichtigen Arbeit zu unterstützen und so auch den von Altersarmut gefährdeten Senior\*innen zu helfen, ist für uns eine Herzensangelegenheit.*





# „Die Bedeutung des Vereins wird zunehmen“

**20 Jahre LichtBlick Seniorenhilfe – 16 Jahre Partnerschaft mit der Sparda-Bank München und dem Münchner Merkur. „Eine unglaubliche Erfolgsgeschichte“, sagt der ehemalige Münchner Merkur-Chefredakteur Karl Schermann. Er hat die Partnerschaft 2007 ins Leben gerufen. Mittlerweile ist er selbst in Rente, freut sich aber sehr, dass diese Kooperation anhält. Und im Advent jeden Tag eine rührende Rentner-Lebensgeschichte im Münchner Merkur erscheint.**

***Herr Schermann, LichtBlick Seniorenhilfe wird heuer 20 Jahre alt. Ein Grund zum Feiern?***

Karl Schermann: Aber hallo! Die Ziele des Vereins können gar nicht hoch genug bewertet werden. Denn in der Gesellschaft kommen die Senioren viel zu kurz – auch in der gesellschaftlichen Achtung. Dass Lydia Staltner diesen Verein gegründet hat, war eine herausragende Leistung.

***2007 sind Sie Chefredakteur des Münchner Merkur geworden. Gleich zu Anfang haben Sie eine Kooperation mit LichtBlick Seniorenhilfe auf den Weg gebracht. Wie haben Ihre Kollegen auf den Vorschlag reagiert?***

Schermann: Total positiv. Die ganze Redaktion fand den Vorschlag sehr gut. Denn es gab bereits damals zahlreiche Hilfsorganisationen für Kinder, für Senioren gab es so gut

wie nichts. Ich habe einfach eine große Affinität, die Leistung der Senioren anzuerkennen. Es ging mir auch nicht nur ums Geldsammeln, sondern auch darum, die Senioren stärker ins Bewusstsein zu rücken. Denn sie werden zu oft vergessen.

***Wie sind Sie auf LichtBlick Seniorenhilfe gekommen?***

Schermann: Wir hatten, als ich noch Chefredakteur bei der tz war, eine große Serie zum Thema ‚Würde der Senioren in Altenheimen‘. Ich wollte das beim Merkur irgendwie fortsetzen, da mir die Senioren schon immer sehr am Herzen lagen. Dann wollten wir eine Spendenaktion zugunsten der Menschen machen, die direkt vor Ort greift. Wir haben recherchiert und sind auf LichtBlick Seniorenhilfe gestoßen. Wir haben Frau Staltner angerufen und sie war



Die Freude ist riesengroß: 2,16 Millionen Euro haben die Leser des Münchner Merkur bei der Weihnachtsaktion 2022 für LichtBlick Seniorenhilfe gespendet.

sofort Feuer und Flamme – es gab sofort ein gegenseitiges Vertrauen. Dann kam die Sparda-Bank München als dritte Säule hinzu. Und daraus hat sich eine unglaubliche Erfolgsgeschichte entwickelt.

***Ist Ihnen eine Begebenheit besonders in Erinnerung geblieben?***

Schermann: Eine Trambahnfahrt mit LichtBlick-Senioren. Es war so herrlich zu sehen, wie leicht es ist, Senioren eine Freude zu machen. Erinnern muss ich mich auch immer an einen Besuch bei einer Seniorin. Bei Kaffee und Kuchen hat sie mit so viel Würde und Respekt aus ihrem Leben erzählt – dabei ist mir der Mund offen stehen geblieben. Und das Schönste war, dass sie die Würde nicht verloren hat, obwohl in ihrem Kühlschrank jede Menge Platz war.

***Lagen Ihnen ältere Menschen schon immer am Herzen?***

Schermann: Ich hatte immer schon großen Respekt vor älteren Menschen. Wenn ein älterer Mensch den Bus betrat, bin ich sofort aufgestanden, damit er sich setzen kann. Sie haben eine Lebensleistung erbracht, haben ein ordentliches, ehrliches Leben geführt – und am Ende bleibt ihnen nichts mehr. Das kann nicht sein. Wir kennen ja meist nur die Rentner, die von Kreuzfahrtschiffen winken, aber es gibt so viele andere, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

***Was glauben Sie: Wird der Verein LichtBlick Seniorenhilfe in Zukunft immer wichtiger?***

Schermann: Ich hoffe nicht, aber ich fürchte, ja. Die Situation für Rentner wird schlechter werden und die Bedeutung des Vereins wird weiter zunehmen.

*Interview: Ines Weinzierl*

## Die Sparda-Bank als starker Partner

Die Wahnsinnssumme von insgesamt 2,16 Millionen Euro ist bei der letzten Spendenaktion vom Münchner Merkur und der Sparda-Bank München zusammengekommen! Wir sind so dankbar, dass wir diese Kooperationspartner an Bord haben. Für Helmut Lind, Vorstandsvorsitzenden der Sparda-Bank München, ist es „unsere ethische Verpflichtung, die ältere Generation so stark, laut und nachhaltig zu unterstützen wie nur möglich. Wir können nicht hinnehmen, dass es in unserem reichen Land so viele Senioren gibt, die sich die einfachsten Dinge des Alltags nicht leisten können.“

Auch er ist stolz auf die lange Partnerschaft zu LichtBlick Seniorenhilfe e.V.: „Das außergewöhnliche Engagement wollen wir nicht nur mit Spendengeldern unterstützen, sondern auch dadurch, dass wir die tägliche Arbeit, die Menschen hinter dem Verein und ihre unglaubliche Leistung sichtbar machen.“ Die Sparda-Bank München spendete im Rahmen der Aktion 250.000 Euro an LichtBlick, die Mittel stammen aus dem Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V. Die Mitglieder können dort ganzjährig Lose erwerben, die ihnen die Möglichkeit zum Sparen und Gewinnen geben. Ein Teil des Geldes wandert dabei auch in soziale Projekte im Raum Oberbayern.

Helmut Lind geht davon aus, dass Altersarmut leider ein großes Thema bleiben wird. „So sehr ich die Arbeit von LichtBlick Seniorenhilfe schätze: Ich würde mir wünschen, dass es den Verein nicht illusorisch“, sagt der Vorstandsvorsitzende. „Aber das ist bläuliche. Von daher werden wir weiter an der Seite von LichtBlick stehen und dem Verein auch künftig tatkräftig unter die Arme greifen und für die Themen trommeln.“ Unser allergrößter Dank für die wunderbare Unterstützung, die wir sehr zu schätzen wissen! *Christina Meyer*

Helmut Lind,  
Vorstands-Vorsitzender  
der Sparda-Bank München



**Damit auch die  
nächsten 20 Jahre  
alles in  
Butter ist!**



**MEGGLE  
gratuliert zum  
Jubiläum!**



*„Ich bin ein Gourueggle.“*



## „Es tut mir im Herzen weh, wenn alte Menschen in Armut leben“

**Mit dem Mega-Erfolg hätte sie selbst nicht gerechnet: Fabienne Niehues (25) vom Unternehmen Bröer & Partner aus Münster startete Ende 2022 über soziale Netzwerke eine Spendenaktion für LichtBlick Seniorenhilfe – unfassbare 15.000 Euro kamen am Ende zusammen. Wie es zu der Aktion kam und warum ihr und ihren Kollegen das Thema Altersarmut so am Herzen liegt:**

**Fabienne Niehues,**  
Standortleitung Münster bei  
Bröer & Partner GmbH & Co. KG

Im Herbst war ich abends im Supermarkt einkaufen. Eigentlich ein ganz normaler Tag – doch dann habe ich vor einem Regal einen älteren Herrn gesehen, der in seinem Geldbeutel wühlte. An der Kasse stand er hinter mir. Er kaufte nichts, aber gab einen Pfandbon über acht Cent ab. Man hat gemerkt, dass er kein Geld hat. In dem Moment konnte ich nicht handeln, aber als ich danach im Auto saß, hat mich die Situation sehr berührt. Es tat mir im Herzen weh, dass alte Menschen, die unser heutiges Deutschland aufgebaut haben, sich Dinge nicht leisten können, die für uns selbstverständlich sind. Da ließ mich der Gedanke nicht mehr los, dass ich etwas tun muss.

Andere glücklich machen auf den unterschiedlichsten Wegen: Das ist der Hauptkern unserer Arbeit bei Bröer & Partner. Wir unterstützen Menschen vor allem darin, eine Arbeit oder Position zu finden, die zu ihnen passt. Ich hatte die Idee, in den sozialen Netzwerken unserer Firma einen Spendenaufruf zu posten und unsere große Reichweite zu nutzen, etwas Gutes zu tun. Mein Chef und die Kollegen waren sofort begeistert. Da LichtBlick Seniorenhilfe auch in Münster ein Büro hat und uns der regionale

Bezug wichtig war, haben wir uns für LichtBlick entschieden.

Mein erster Spendenaufruf für die Aktion war ein Video bei LinkedIn – als ich das einem Kunden gezeigt habe, spendete er direkt 500 Euro. Und so ging es weiter. Die Summe wurde münütlich größer – und in knapp 2 Wochen kamen 15.000 Euro zusammen. Dass in dieser Krisenzeit so viele Menschen begeistert helfen, hat uns echt umgehauen.



Wir wollten aber nicht nur finanziell helfen, sondern auch Zeit mit den Senioren verbringen. Daher haben wir gemeinsam mit dem Atlantic Hotel Münster Anfang des Jahres zu Kaffee und Kuchen

eingeladen. Wir haben unglaubliche Gespräche geführt, Geschichten gehört und noch einmal mehr verstanden, wie wichtig Liebe und Familie in unserem Leben ist.

Für meine Generation ist das Alter auf jeden Fall ein Thema. Wir sind uns bewusst, dass das Geld, das wir in die Rentenkasse einzahlen, nicht ausreichen wird und man vorsorgen muss. Diese Möglichkeit hatten viele Senioren nicht. Daher ist die Arbeit von LichtBlick so wichtig. Für uns ist klar: Wir werden LichtBlick auf jeden Fall langfristig unterstützen.

# AUF ZEITREISE



Zwei Jahrzehnte LichtBlick – zwei Jahrzehnte voller Bilder, wunderbarer Momente, wichtiger Meilensteine und besonderer Auszeichnungen! Auf diesen Seiten nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise durch 20 Jahre Vereinsgeschichte, von 2003 bis heute.

Am 23. Juni 2003 wird **LichtBlick Seniorenhilfe e.V.** offiziell eingetragen.

**Startsocial** – Angela Merkel zeichnet LichtBlick als soziales Vorzeigeprojekt aus.



2003

2004

2007

2009

Die erste Ausgabe des **LichtBlick-Magazins** erscheint.



Erste gemeinsame **Spendenaktion mit dem Münchner Merkur und der Sparda-Bank München** – der Beginn einer langjährigen Kooperation.

Prominente wie **Joseph Hanneschläger** schenken in der Münchner Fußgängerzone für **LichtBlick Seniorenhilfe e.V. Kartoffelsuppe** aus – 2000 Euro kommen zusammen.

Start der Zusammenarbeit mit dem **Malteser Hilfsdienst**: LichtBlick übernimmt für bedürftige Rentner die Kosten für Essen auf Rädern.





**Der Orden der Barmherzigen Schwestern, dem die Adelholzener Alpenquellen gehören, spendet 1584 Euro.**

**Bildungsforum für Senioren im Kloster Banz.**



**Witzigmann & Freunde veröffentlichen das Kochbuch „Einfach genießen. Ein kulinarischer Lichtblick für jeden Tag“.**

**2011**

**2012**

**2013**

**Jahrhundert-Koch Eckart Witzigmann** veröffentlicht sein erstes Kochbuch „Kochen zum kleinen Preis“. Ein Teil des Verkaufserlöses kommt LichtBlick zugute.



**LichtBlick Seniorenhilfe feiert zehnjähriges Bestehen – unter anderem mit einer Torte!**



**Angela Wiedl** gibt ein Konzert für LichtBlick in Maria Ramersdorf.

Große Ehre: LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner erhält die **Bayerische Staatsmedaille** für soziale Verdienste.



2013

2015

2016



14 Meisterköche, angeführt von Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann, zaubern bei der **Küchenparty** „Martin Fauster & Friends“ im Hotel Königshof feine Speisen für den guten Zweck – 15.000 Euro gehen an LichtBlick.



Das LichtBlick-Büro in **Münster** eröffnet.

Aufbau eines **Netzwerks gegen Altersarmut** in Niederbayern.

Netzwerker Stavros Kostantinidis lädt zum traditionellen **Zickleinessen** in das Münchner Café Reitschule. 90.000 Euro kommen für LichtBlick zusammen.



Das LichtBlick-Büro München zieht von der Balanstraße um in die **Schweigerstraße 15** mit barrierefreiem Zugang.

**Finest Mercy Generation Award** für Eckart Witzigmann für sein LichtBlick-Engagement.

2017

Gründung der **Stiftung LichtBlick Seniorenhilfe** zur langfristigen Absicherung der Arbeit von LichtBlick.



LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner erhält die **Goldene-Bild-der-Frau-Auszeichnung** als Heldin des Alltags.

2018



In **Deggendorf** eröffnet ein LichtBlick-Büro als Anlaufstelle für Bedürftige in Niederbayern.

Sänger **Johnny Logan** schenkt LichtBlick den Song „We are invincible“ – der Erlös geht an LichtBlick.



LichtBlick beteiligt sich ab sofort in Münster beim **Obst- und Gemüse-Projekt:** Helfer besuchen bedürftige Senioren ein Mal pro Monat mit einer Tüte frischem Obst und Gemüse.



2018

2020

2021

In München fahren MAN-Mitarbeiter rund **840 Lebensmittelpakete** pro Woche aus – ehrenamtlich, um die LichtBlick-Senioren während der Corona-Krise zu versorgen.

LichtBlick erhält für den Einsatz gegen Altersarmut den 1. Platz des **Förderpreises der Raiffeisenbank München-Süd.**



Riesenandrang bei der Masken-Aktion in München: LichtBlick verteilt während der Corona-Krise am Marienplatz fast **15.000 kostenlose FFP2-Masken** an Rentner.



Umzug in Münster: Das Büro zieht vom Lublinring in größere Räume ins **Mauritzviertel** – der Wechsel war dringend notwendig, denn das Büro platzte aus allen Nähten.

Heute unterstützt LichtBlick deutschlandweit rund **27.000 Rentner** – und es werden täglich mehr. Die Geschichte geht weiter...

2021

2022

2023

Das Projekt **Seniorenassistentenz** startet: Ehrenamtliche Helfer unterstützen Senioren bei der Bewältigung ihres Alltags.



Beim **Greipl Charity-Sommerfest** feiern Prominente in München für bedürftige Rentner: Der Erlös von 150.000 Euro geht an LichtBlick.

# RENTNER DER ERSTEN STUNDE BIS HEUTE



Vor 20 Jahren hat LichtBlick Seniorenhilfe etwa 70 arme Rentner unterstützt – heute sind es rund 27.000. Eine Seniorin der ersten Stunde ist die Münchnerin Leni P. Über die Gründung war und ist sie überglücklich – wie auch die anderen Senioren, die hier erzählen, welche Sorgen und Nöte sie haben.

Christina Meyer / Ines Weinzierl

## „Ihr seid für mich wie ein Fünfer im Lotto“

**Renate W. (73, li.) aus Deggendorf**

Bis vor einem Jahr stand Renate W. noch hinter dem Tresen eines Cafés. Sie verdiente sich zur Rente – 837 Euro plus 264 Euro Wohngeld – etwas dazu. Im letzten Jahr war dann Schluss: Das Café machte dicht und der Minijob war Geschichte. „Das war schlimm“, erinnert sich die Rentnerin, die ihr Leben lang gearbeitet hat. Als Verkäuferin, Bürokräft und später als Pflegekraft mit Demenzkranken. Jetzt kann sie nicht mehr: Sie hat unruhige Beine und nach einer Hand-Operation kann sie nicht mehr richtig zupacken. 378,71 Euro hat sie im Monat übrig – davon muss sie noch Telefon und Strom bezahlen. Ohne die Lebensmittelgutscheine von LichtBlick Seniorenhilfe sähe es düster aus: „Ich plane jeden Einkauf, rechne alles durch. Es muss gehen.“ Wie sie zu LichtBlick kam? Vor knapp sieben Jahren konnte sie ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen. „Ich habe total am Rad gedreht, wusste nicht mehr weiter“, sagt sie. Dann ging sie zu LichtBlick. Die Mitarbeiter halfen ihr. Sie bekam 100 Euro – „das war wie ein Fünfer im Lotto.“ Alle zwei Jahre braucht sie eine neue Brille, auch die bezahlt der Verein ihr. Denn die Kasse übernimmt die Kosten erst ab 6,25 Dioptrien.



## „Alleine würde ich das ja nie schaffen“

**Leni P. (87, re.) aus München**

Leni P. ist eine Rentnerin der ersten Stunde: „Ich kannte Frau Staltner schon, bevor es LichtBlick gab“, erzählt die heute 87-Jährige. Als Lydia Staltner 2003 den Verein gründete, war die Rentnerin Leni P. überglücklich. Denn sie stand vor dem Nichts: Die ehemalige Sprechstundenhilfe hatte so eine kleine Rente, dass sie mit 20 Euro in der Woche auskommen musste. Sie trug eine löchrige Jacke, an den Füßen undichte Winterstiefel. LichtBlick unterstützte sie. „Das war wie Weihnachten und Geburtstag an einem Tag – ich werde das nie vergessen.“ Seither ist die 87-Jährige in der LichtBlick-Familie. Vor einigen Jahren ging ihr Fernseher kaputt – „das war schlimm. Der ist ja mein Ansprechpartner.“ Leni P. rief beim LichtBlick-Team an – binnen weniger Tage hatte sie ein neues Gerät. „Das ging blitzschnell.“ Mittlerweile ist sie nicht mehr gut zu Fuß. Deshalb nimmt Leni P. am LichtBlick-Projekt „Senioren-Assistenz“ teil. Mit einer LichtBlick-Mitarbeiterin geht sie einkaufen – „alleine würde ich das ja nie schaffen“.



## „Ohne mein LichtBlick-Team wäre ich am Ende“

**Manfred M. (79) aus München**

„Was wäre ich ohne euch?“, fragt Manfred M. (79) und schickt die Antwort gleich hinterher: „Am Ende. Ihr seid mein Lichtblick, meine Familie!“ Der Münchner wird seit 2016 von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt und darüber ist er mehr als glücklich. Denn er ist einsam – hat keine Freunde, keine Familie. So nimmt Manfred M. regelmäßig an den Veranstaltungen teil: Wanderungen, Spielenachmittage und Weißwurstessen – um nur drei zu nennen. „Ich trage alle Termine fest im Kalender ein“, erzählt Manfred M. Einen anderen Termin musste er auch eintragen: Seinen Umzugstermin. Er musste raus aus seiner alten Wohnung. Seine Möbel waren über 20 Jahre alt, sein Bett nicht mehr zu gebrauchen. „Ich wusste nicht mehr ein noch aus.“ Er wandte sich an LichtBlick, die Mitarbeiterin gab ihm Geld für neue Möbel. Und es gab weitere Unterstützung: Als LichtBlick-Spender von seinem Umzug hörten, spendierten sie ihm einen Möbelhaus-Gutschein, fuhren zusammen mit ihm dort hin. Suchten Möbel aus und bauten sie in seinem neuen Zuhause auf. „Ich konnte mein Glück kaum fassen.“

## „Apfelsinen sind für mich etwas ganz Besonderes“

**Hildegard N. (86, li.) aus Münster**

Nur knapp liegt Hildegard N. mit ihrer kleinen Rente über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen. Das Geld reicht hinten und vorne nicht – seit sechs Jahren wird die Seniorin deshalb von LichtBlick unterstützt. Und ist mehr als dankbar um diese Hilfe. „Ich bin heilfroh, dass ich LichtBlick an meiner Seite weiß.“ Wie im letzten Jahr, als sie plötzlich eine Nebenkostennachzahlung von 400 Euro hatte, die LichtBlick übernahm. „Ich hätte das Geld alleine nie aufbringen können“, sagt die 86-Jährige. In allen Bereichen merkt die ehemalige Verkäuferin ihre finanzielle Not. So muss sie streng haushalten, um sich die vier Euro teure Arnika-Creme aus der Drogerie leisten zu können. „Ich habe eine kaputte Wirbelsäule. Die Creme ist zwar eigentlich zu teuer für mich, aber sie hilft mir



sehr.“ Auch Obst isst die Rentnerin nur selten. „Letztes habe ich mal Apfelsinen gekauft, das war etwas ganz Besonderes.“ LichtBlick unterstützt Hildegard N. auch mit Lebensmittelgutscheinen. „Dann kann ich mir zum Glück die nötigsten Dinge kaufen, die ich zum Leben brauche. Ich wüsste nicht, wie ich sonst über die Runden kommen sollte.“





## „Schön, dass ich euer Patenkind bin“

**Erika M. (80) aus München**

„Bist 80, bist kindisch“, sagt Erika M. und lacht. Ja, ihr Lachen hat die Münchnerin wiedergefunden – dank LichtBlick. „Seit fast zehn Jahren bin ich euer Patenkind. Dafür bin ich so dankbar.“ Pro Monat bekommt die Seniorin 35 Euro. Davon erfüllt sie sich kleine Wünsche. Geht am liebsten auf den Flohmarkt. Dort kauft sie Puppen – alle stehen auf einem Regal in ihrem Wohnzimmer. Daneben

hängen Bilder – zu sehen ist das komplette LichtBlick Seniorenhilfe-Team. „Ja, das ist meine Familie.“ Erika M. hat als Bürokräftin gearbeitet, aber das wurde ihr zu eintönig – und so wagte sie mit 52 Jahren eine Umschulung zur Altenpflegerin. Mit Ende 50 war dann Schluss – wegen einer Hüft-OP konnte sie nicht mehr im Altenheim arbeiten. Zwei Schlaganfälle, eine schwere Herz-OP folgten. „Jetzt bleiben mir zum Leben nur noch 400 Euro“, sagt sie. Aber sie gibt nicht auf – „und dank euch habe ich einen Lichtblick“.



Sie können auch ein Lichtblick gegen Altersarmut sein!

Carolyn Reiber

Präsidentin von LichtBlick-Bahnst. e.V.

Hurra, wir feiern 20 Jahre LichtBlick Seniorenhilfe e.V.: Gründerin Lydia Staltner (4. von rechts) und ihr Münchner Team setzen sich unermüdlich für arme Rentner ein. Ein Credo des Vereins: „Wir helfen schnell und unbürokratisch.“



## LICHTBLICK-TEAMS VOLLER TATENDRANG

Begonnen hat alles in München: 2003 hat Lydia Staltner in der Isarmetropole den Verein LichtBlick Seniorenhilfe e.V. als ersten seiner Art in Deutschland gegründet. Mittlerweile gibt es neben München zwei weitere Standorte: In Münster wurde 2016 ein Büro eröffnet, in Deggendorf 2018. Drei Teams setzen sich deutschlandweit für bedürftige Senioren ein, deren Rente nicht zum Leben reicht.





Mit ganz viel Herzblut ist das Team aus Niederbayern für unsere Rentner da. Seit 2018 ist LichtBlick Seniorenhilfe e.V. auch in Deggendorf an der Pflegegasse. Allerdings steht im Sommer ein Umzug an: Die neue Büroadresse lautet dann Westlicher Stadtgraben 3.



Volle Power für Senioren in Not gibt auch unser Team in Münster! 2016 eröffnete das LichtBlick-Büro im Lublinring. Weil es bald zu eng wurde, zog die Niederlassung fünf Jahre später in größere Räumlichkeiten ins Mauritzviertel um.



Fotos: Jens Hartmann, Tatjana Jentsch, LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

### Urlaub in den Bergen

Das gab es noch nie: im Herbst führen LichtBlick-Senioren zu einem mehrtägigen Urlaub in Garmisch. Eingeladen hatte dazu Antonia Thieme von der Pension Wally, das Kleine Warenhaus in Höhenkirchen spendierte 1000 Euro für Restaurantbesuche und Unternehmungen. Ein rundherum tolles Erlebnis!



# GEMEINSAM STATT EINSAM!

Einen Ausflug in den Englischen Garten, eine BoBeltour und erstmals auch ein mehrtägiger Urlaub in Garmisch-Partenkirchen: Unsere LichtBlick-Rentner nehmen die vielen Veranstaltungen gerne wahr und es ist auch für jeden etwas dabei, egal, ob man gut zu Fuß ist oder nicht. Für sie ist es einfach schön, gemeinsam etwas zu erleben und die Alltagsorgen für eine gewisse Zeit zu vergessen. Dank unserer lieben Spender und ehrenamtlichen Helfer kann diese Vielzahl an Veranstaltungen regelmäßig stattfinden. Nur ein kleiner Einblick in die Angebote des vergangenen halben Jahres:

## Auf zum Kloster Weltenburg

37 LichtBlick-Rentner durften einen wunderschönen Ausflug nach Kelheim erleben: Erst gab es eine Tour durch die Altstadt, dann ging es mit dem Schiff zum Kloster Weltenburg und schließlich zur Klosterkirche der Benediktinerabtei St. Georg.



### Boßelfahrt mit Bollerwagen

Die Senioren in Münster unternahmen auf Einladung der Firma „Die tollen Müller-Touren“ eine Boßelfahrt. Rund zwei Kilometer führte die Tour bis zum Beverland Gruppen-Resort.



### Buntes Faschingstreiben

Alaaf und Helau! Auf Einladung vom Soroptimist International Club München 2002 gab es für 30 LichtBlick-Seniorinnen eine große Faschingssause mit Weißwürsten, Krapfen und Kuchen.



### Ausflugsspaß

Regelmäßig bietet LichtBlick Seniorenhilfe Wanderungen an – leichte, aber auch anspruchsvollere Touren. Die Senioren sind in geselliger Runde unterwegs und haben jede Menge Spaß, wie hier in München.

### Tanzen macht glücklich

Zurück in die 80er-Jahre: Songs von Tina Turner, Bryan Adams und Chaka Khan gab die Sängerin Linda Jo Rizzo beim „Konzert für Menschen mit und ohne Demenz“ zum Besten. Eingeladen hatte Desideria Care.



### Im Blumenparadies

Für 38 LichtBlick-Senioren stand ein ganz besonderer Ausflug auf dem Programm. Von Münster aus ging es für sie zum größten Tulpengarten der Welt, den Keukenhof in Südholland. Hier gab es sieben Millionen Frühlingsblumen, 2500 Bäume und viele Kunstobjekte zu bestaunen.





Cooler Team: Bekannte YouTuber und Streamer sammelten bei der Spendenaktion Friendly Fire für LichtBlick.



Diese bunten Packerl brachten Kinder der Münchner Grundschule an der Berner Straße 6 ins LichtBlick-Büro.



Janine Gebauer (2. v. l.) von der Sparkasse Münsterland-Ost überreichte dem Münsteraner LichtBlick-Team 5000 Euro.



Im Einsatz für die ältere Generation: Die Katholische Landjugendbewegung Kreis Deggendorf spendete 1500 Euro.

Links: Bei der Aktion Lacher statt Kracher kamen über 14.000 Euro für LichtBlick zusammen.

Rechts: Vom Soroptimisten-Club Prien am Chiemsee kam eine Spende über 1600 Euro.



## DANKE FÜR DIE GROSSZÜGIGEN SPENDEN!

Ohne die vielen Spender und Unterstützer wäre unsere Arbeit nicht möglich. Auch kleine Beträge und Aktionen helfen uns dabei, die vielen bedürftigen Senioren finanziell zu entlasten! Wir danken allen Spendern, die an unserer Seite stehen. An dieser Stelle stellvertretend für alle eine kleine Auswahl:

Bei der **Gaming-Spendenaktion Friendly Fire** war LichtBlick im Dezember 2022 eine der unterstützten Organisationen – und bekam eine Spende von 138.844,45 Euro! Zwölf Stunden lang sammelten YouTuber und Streamer bei dem Live-Stream auf Twitch mit jeder Menge Aktionen für den guten Zweck, dazu kamen Sponsorengelder, Direktspenden und der Merchandisingverkauf.

In Münster können die Probleme der Rentner ab sofort an einem neuen Tisch gelöst werden: 5000 Euro spendete die **Sparkasse Münsterland Ost** für die Neugestaltung des Büros. Davon wurde unter anderem ein großer Beratungstisch angeschafft.

Eine tolle Aktion war auch das Projekt **„Lacher statt Kracher“**: Die Initiatoren Maximilian Böttl und Thomas Gierling verfolgen seit vielen Jahren das Ziel, auf Feuerwerk zu verzichten und stattdessen Gutes zu tun. 2022 haben sie den Erlös LichtBlick gespendet. 14.480 Euro kamen diesmal zusammen.

Überhaupt gab es im Dezember viele Aktionen für LichtBlick. Etliche Spender brachten Pakete und Geschenke für die Senioren in die Büros – die Kinder der **Grundschule an der Berner Straße 6** in München etwa spendeten 50 Weihnachtspackerl, die bei den Bedürftigen für viel Freude sorgten.

Wenn junge Menschen an Senioren denken, rührt das immer sehr. Auch die **Katholische Landjugendbewegung Kreis Deggendorf** setzt sich für bedürftige Rentner ein: Die Landjugend hat 1500 Euro an LichtBlick Seniorenhilfe gespendet.

Basteln für den guten Zweck: Die Mitglieder des **Soroptimisten-Clubs Prien am Chiemsee** haben auf dem Priener Weihnachtsmarkt Selbstgestricktes, -gebackenes und -gebasteltes verkauft. Der Erlös von 1600 Euro ging an LichtBlick.

**Knorr-Bremse Global Care** hat im Rahmen seiner Weihnachtsaktion 25.250 Euro an LichtBlick überwiesen. Die Mitarbeiter durften unter drei Einrichtungen ihren Favoriten auswählen – von der Anzahl der Stimmen hing die Spendenhöhe ab. LichtBlick landete auf dem ersten Platz!

Seitenweise Unterstützung: Stefanie Furtak aus Dortmund und ihr Team ver steigern seit 2017 jedes Jahr in der **Facebookgruppe „Bücherflohmarkt“** mit über 45.000 Mitgliedern Bücher & Co. zu Gunsten einer wohltätigen Einrichtung. 2022 wurden 7150 Euro eingenommen – und nach einer Befragung der Mitglieder der Facebook-Gruppe an LichtBlick gespendet.

Eine schöne Aktion starteten **Lela und Yvonne Schnock** vom gleichnamigen Friseursalon in München: Für jeden Kunden warfen sie einen Euro in die LichtBlick-Spendenbox – auch Kunden gaben Geld hinein. 604,97 Euro kamen zusammen.

Stefan Lerche von **Lerche Werbemittel GmbH** spendete 700 Euro an LichtBlick – herzlichen Dank!

Einen Spendenscheck über 5000 Euro hatte Oliver Gronau, Group CCO der Firma **AUVESY-MDT**, im Gepäck: „Es ist uns eine Ehre, den Einsatz von LichtBlick für bedürftige Senioren zu unterstützen.“

*Jeder Euro  
hilft, Senioren  
in Altersarmut  
Würde zu  
schenken*

# Schenken und beschenkt werden



Sieht sich in der Verantwortung, Bedürftigen zu helfen: Oliver Sowa, Geschäftsführer der Beutlhauser-Gruppe.

**Für die Beutlhauser-Gruppe ist es selbstverständlich, Menschen in Not zu unterstützen. Im Gespräch erzählt Geschäftsführer Oliver Sowa, warum ihm dieses Engagement so viel bedeutet.**

Auf sie ist Verlass: Seit acht Jahren unterstützt die Beutlhauser-Gruppe die Arbeit von LichtBlick Seniorenhilfe mit großzügigen Spenden. Die Firma mit Sitz im niederbayerischen Passau verkauft und vermietet Baumaschinen und Baugeräte, 1400 Menschen arbeiten an 28 Standorten für das Unternehmen. „Trotz aller Krisen geht es uns gut“, sagt Geschäftsführer Oliver Sowa. „Deshalb sehen wir uns auch in der Verantwortung, Bedürftigen zu helfen.“ Sich für Rentner zu engagieren, ist ihm ein Herzensanliegen. Ihr Leben lang hätte diese Generation hart gearbeitet, trotzdem kämen viele im Alter nicht über die Runden. „Das ist nicht in Ordnung“, meint Oliver Sowa.

Die Spenden seines Unternehmens für armutsgefährdete Menschen sieht er bei LichtBlick in den besten Händen. Die Organisation sei nah dran an den Senioren und setze das Geld sinnvoll und unbürokratisch ein – ob für Lebensmittel, Kleidung oder Gesundheitsversorgung.

Die Hilfe bleibt dabei in der Region, das LichtBlick-Büro in Deggen-dorf kümmert sich um rund 1200 Rentner in ganz Niederbayern. ihre Situation hat sich massiv verschlechtert, seit die Preise für Nahrung, Strom und Heizung in die Höhe geschossen sind. „Täglich erhalten wir neue Anträge auf Soforthilfe“, sagt LichtBlick-Mitarbeiterin Angelika Färber. Umso dankbarer sei man, dass die Beutlhauser-Gruppe dem Verein Vertrauen schenke und zu den größten Unterstützern zähle. „Und uns macht das Engagement große Freude, weil die Menschen bei LichtBlick mit viel Herzblut bei der Sache sind“, ergänzt Oliver Sowa.

Ausblick auf einen besonderen Event kann Sowa obendrein noch geben: Im Sommer sind interessierte Senioren eingeladen, das firmeneigene Museum zu besuchen – inklusive Weißwurstfrühstück.

Was sich Oliver Sowa für die Zukunft wünscht? Dass es weiterhin Vereine wie LichtBlick gibt. Und dass das strukturelle Problem der Altersarmut auf politischer Ebene angegangen wird: „Deutschland ist immer noch ein relativ reiches Land. So viel Geld muss da sein, dass hier jeder vernünftig und menschenwürdig leben kann.“

Stephanie Steidl



## Ingeborg G. hat ihr Leben lang als freie Journalistin eigenes Geld verdient. Nun aber ist sie auf Hilfe angewiesen: Denn ihre Grundsicherung reicht gerade mal so für das Pflegeheim.

Ingeborg G. ist eine patente Frau. Das hat sie ihr ganzes Leben lang bewiesen: Sie hat schon mit 18 Jahren Abitur gemacht, damals, als Mädchen – und wurde freie Journalistin in den 1950er-Jahren in Deutschland. Sie schrieb für Tageszeitungen, Magazine, Frauenblättchen. „Wahre Geschichten‘ habe ich etwa geschrieben“, erzählt sie und zwinkert vergnügt. Geschichten aus dem Leben über echte Menschen, sie haben den Lesern gefallen – und Ingeborg G. auch. Ihr ganzes Leben hat sie dem Schreiben gewidmet.

Auch heute noch, mit 90 Jahren, ist das Schreiben der Mittelpunkt ihres Lebens. In ihrem hellen Zimmer in einem Pflegeheim am Rande von München steht ein riesiger Schreibtisch, darauf thront eine Schreibmaschine, drum herum stapeln sich Blätter voller Gedichte, Kolumnen und Notizen. Denn auch heute noch wird Ingeborg G. veröffentlicht: Ihre Kolumne über das Leben als Seniorin erscheint regelmäßig im Münchner Merkur. Sie schreibt darin ehrlich und geradeheraus über das Leben im Altenheim, und über Erinnerungen an frühere Zeiten. Themen, die wohl viele Menschen berühren: An einer Pinnwand hängen einige persönliche Worte ihrer Leser. „Ich bekomme massenhaft Leserbriefe“, erzählt G. stolz.

Trotzdem hat das Leben als rasende Reporterin auch seine Schattenseiten. Viel verdient hat sie nie, und heute ist sie als Rentnerin auf die Grundsicherung angewiesen. Davon wird das Pflegeheim bezahlt, Ingeborg G. selbst erhält nur ein Taschengeld, 20 Euro im Monat. Die verwendet sie für die wenigen Besuche in der Cafeteria. Durch eine Bekannte erfuhr schließlich LichtBlick von G.s Lebenssituation. „Und eines Tages stand Carmen vor der Tür“, erzählt G. „Mit Kaffee und Kerzen in der Hand.“ Was für eine Freude! Die LichtBlick-Mitarbeiterin Carmen Völk unterhielt sich lange mit der 90-Jährigen. Beim nächsten Besuch brachte sie dann eine warme Weste und warme Hauschuhe mit; denn von diesen Kleidungsstücken hatte die Rentnerin schon lange geträumt. G. ist heute noch begeistert: „LichtBlick ist wirklich wunderbar.“

Nina Praun



Bis heute ist Ingeborg G. als Journalistin aktiv: In ihren Händen hält sie das Frauenmagazin „Wahre Geschichten“ – dort war sie in den 60er-Jahren die Chefredakteurin.



## EIN STERNEKOCH MIT GANZ VIEL HERZ

**Seit vielen Jahren steht Eckart Witzigmann (81) der LichtBlick Seniorenhilfe zur Seite. Denn selbst als weltberühmter Sternekoch hat er niemals vergessen, dass es Menschen gibt, die bedürftig sind, obwohl sie ein Leben lang hart gearbeitet haben. Für ihn ist es selbstverständlich, ihnen zu helfen – um der Welt etwas zurückzugeben.**

Es war eine grandiose Idee: ein Kochbuch für richtig gutes Essen, das aber wenig kostet. Wer aber könnte solch ein Kochbuch realisieren? LichtBlick-Gründerin Lydia Staltner hatte da so ein Gefühl: Dass der Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann genau der Richtige wäre. Und sie hatte genau den richtigen Riecher. Witzigmann war von Anfang an Feuer und Flamme für das Projekt. „Wir wollten gemeinsam mit Freunden zeigen, dass Kochen mit kleinem Geldbeutel auch gut, nachhaltig und machbar sein kann“, erzählt der Sternekoch heute. „Denn gutes Essen und gesunde Ernährung dürfen nie eine Frage des Geldbeutels sein.“

So entstanden aus einer guten Idee und viel Engagement zwei Kochbücher der besonderen Art. „Diese Bücher entstanden aus Respekt“, sagt Witzigmann. „Aus Respekt vor einer Generation, der wir viel zu verdanken haben. Einer Generation, die beim Essen oft mit dem Allernötigsten auskommen musste und für die Hunger kein Fremdwort war. Es ist die Kriegs- und Nachkriegsgeneration, die den Grundstein dazu gelegt hat, dass es uns gut geht.“

Witzigmann kennt diese Zeit aus eigener Erfahrung: Er wurde 1941 in Österreich geboren, machte seine Kochlehre in den 1950er-Jahren. Mit viel Talent und Fleiß arbeitete er



## Linsensalat mit geräuchertem Saiblingsfilet

(Aus dem Buch „Einfach genießen“, Seite 13)

### Zutaten:

(für 4 Personen)

100g	Berglinsen, über Nacht eingeweicht
1/2	weiße Zwiebel, klein gewürfelt
1/2	Karotte, klein gewürfelt
4	kleine Stangen Staudensellerie (das Gelbe vom Sellerieherz), geputzt
2	EL Balsamessig
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Zucker
4	mild geräucherte Saiblingsfilets à 100 g
2	mittelgroße Lauchstangen
4	Radieschen, in dünne Scheiben geschnitten
1	EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung:

Linsen mit Zwiebel, Karotte und Sellerie im Einweichwasser ohne Salz ca. 20 Minuten weich kochen, dann abgießen. Sellerie wieder entfernen. Balsamessig mit Salz verrühren, Olivenöl, Senf und Pfeffer hinzufügen. Die Linsen mit der Vinaigrette mischen.

Saiblingsfilets der Länge nach halbieren.

Lauchstangen putzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren und dann in Eiswasser abschrecken. Halbieren. Von der grünen Seite her fächerartig einschneiden.

Linsensalat als Spiegel auf den Tellern anrichten. Je zwei halbe Saiblingsfilets auf den Teller legen und die Radieschenscheiben und die Lauchstangen anlegen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

### Tipp:

*Wer möchte, kann etwas gekochte, gewürfelte Rote Bete dazu servieren, frisch geriebenen Meerrettich darüber streuen und mit Feldsalat und etwas Zierkresse garnieren.*

sich hoch, wurde in den besten Häusern der Welt genommen. 1971 wurde er schließlich berühmt, als Küchenchef im Münchner Nobelrestaurant Tantris, in dem er einen Michelin-Stern erkochte. Jahre später wird er vom Restaurantführer Gault-Millau zum Koch des Jahrhunderts gekürt.

### „Die Schicksale der Rentner haben mich tief berührt“

Witzigmann weiß also, wie es ist, ganz oben zu stehen. Doch dabei hat er nie vergessen, dass es auch andere Schicksale gibt. Dass Menschen hungern, obwohl sie ihr ganzes Leben lang hart gearbeitet haben. „Viele Rentner, die ihr Leben lang gearbeitet haben, müssen in ihrem letzten Lebensabschnitt mit jedem Cent rechnen, manche müssen gar hungern, um monatlich über die Runden zu kommen“, sagt der 81-Jährige nachdenklich. „Solche Schicksale haben mich tief berührt. Für mich gilt eine einfache Formel: Wer mehr hat, trägt auch die Verantwortung, denen zu helfen, die weniger haben.“

Diese Formel nimmt Witzigmann ernst. Er ist in den vergangenen 20 Jahren ein wichtiger Unterstützer von LichtBlick Seniorenhilfe gewesen - und er will es auch weiterhin bleiben. „Leider wächst die Altersarmut hierzulande, und damit vergrößern sich auch die sozialen Probleme in unserer Gesellschaft“, so der 81-Jährige. „Zu diesem Thema wird meist groß gesprochen und klein gedacht. Doch aktive Hilfe vor Ort ist häufig am effektivsten. Da ist es gut, dass es Menschen wie Lydia Staltner und die LichtBlick Seniorenhilfe gibt, die bedürftige Rentner nicht alleinlassen.“ Er lächelt: „Und ich bin stolz, auch heute noch dabei sein zu dürfen.“ Nina Praun

## EIN GRUND ZUM FEIERN?

Ein runder Geburtstag ist eigentlich immer ein Anlass zum Feiern. Oder etwa nicht? Natürlich sind wir dankbar, dass wir seit 2003 Senioren in Not unterstützen dürfen. Aber das Jubiläum gibt auch Anlass zum Nachdenken – darüber, dass unsere Hilfe überhaupt nötig ist. Netzwerker Stavros Kostantinidis und Moderator Tilmann Schöberl lassen ihren Gedanken freien Lauf.



### Stavros Kostantinidis

ist Anwalt und Netzwerker und unterstützt seit vielen Jahren LichtBlick Seniorenhilfe. Kostantinidis ist vor allem auch wegen seines traditionellen Zicklein-Essens in München bekannt. Dort trifft sich alles, was Rang und Namen hat. Der Erlös dieses Benefiz-Weihnachtsessens kommt sozialen Organisationen zugute.

**D**ass LichtBlick Seniorenhilfe 20 Jahre alt wird, ist natürlich ein Grund zum Feiern. Und ich denke schon jetzt an das 100-jährige Jubiläum in 80 Jahren. Die Zeit vergeht ja schneller, als man denkt. Dass der Verein auch in 80 Jahren bestehen wird, daran habe ich keinen Zweifel. Denn Altersarmut wird in unserem Land leider zunehmen, da bin ich mir ganz sicher. Der Staat wird sicherlich keine tiefgreifende Unterstützung ermöglichen können. Deshalb ist es so wichtig,

---

*„Das LichtBlick-Team hört zu, nimmt Ängste, gibt Hoffnung, hilft, packt an.“*

---

den Schwächsten der Schwächsten in unserer Gesellschaft zu helfen. Das tue ich aus vollstem Herzen, denn es braucht viele gute Menschen und Seelen, die helfen – auch finanziell. Ich sage immer, ohne Moos nix los.

Wie wichtig die Unterstützung und Hilfe von LichtBlick ist, habe ich bei einem persönlichen Besuch im Büro an der Schweigerstraße erfahren dürfen. Das Miteinander zwischen bedürftigen Rentnern, der lieben Lydia Staltner und ihrem Team hat mich tief beeindruckt. Mir ging das Herz auf und ich werde diese persönliche Begegnung nie vergessen.

Eine Rentnerin hatte einen Kuchen für die LichtBlick-Mitarbeiter

mitgebracht, um sich für die Unterstützung zu bedanken. Es war so eine rührige Szene, die mir in Erinnerung geblieben ist. Die bedürftigen Senioren kommen mit kleinen und großen Problemen zu LichtBlick. Sie werden dort voller Herzlichkeit empfangen. Das LichtBlick-Team hört zu, nimmt Ängste, gibt Hoffnung, hilft, packt an – das hat mich sehr beeindruckt.

---

*„Altersarmut wird in unserem Land leider zunehmen, da bin ich mir ganz sicher.“*

---

Das hat mich auch die liebe Lydia Staltner. Sie ist eine Frau, die man einfach lieben muss. So ging es mir gleich beim Kennenlernen. Ich habe sie gefragt, was ich für sie tun kann, wie ich ihr helfen kann. Und so kam es zustande, dass der Erlös des traditionellen Zicklein-Essens dem Verein LichtBlick zugutekam. Ich schätze das Engagement von Lydia sehr und wünsche ihr und der LichtBlick Seniorenhilfe von ganzem Herzen weiterhin das Allerbeste und die maximalste Unterstützung.



## Tilmann Schöberl

ist Hörfunk- und Fernsehmoderator beim Bayerischen Rundfunk. Auf Bayern 1, dem erfolgreichsten Hörfunkprogramm des Bayerischen Rundfunks, außerdem moderiert er im BR die Bürger-sendungen „Jetzt red i“ und den „Sonntags-Stammtisch“. Tilmann Schöberl unterstützt LichtBlick schon viele Jahre als Botschafter.

LichtBlick feiert 20. Geburtstag – für mich gibt das Anlass für ein lachendes und ein weinendes Auge. Auf der einen Seite finde ich es natürlich wichtig, dass es diese Organisation gibt, die für viele Menschen in Altersarmut der einzige LichtBlick ist. Zum anderen stimmt es mich traurig, dass es diese Organisation überhaupt braucht.

Ich bin selbst Pfarrgemeinderat in meiner Gemeinde im Münchner Stadtteil Westend, habe dadurch auch mit der älteren Generation zu tun. Und sehe immer wieder das typische Bild, dass es im Alter finanziell nicht reicht. Oft sind Frauen von Altersarmut betroffen, die sich neben der Arbeit noch um die Familie gekümmert haben. Ich verweise dann viele Senioren an LichtBlick und bin froh, dass ihnen dort geholfen wird. Diesen Menschen etwas zurückzugeben, ist für mich eine Frage des Respekts. Jeder, der in seinem Leben etwas geleistet hat, sollte doch einen einigermaßen auskömmlichen Lebensabend haben!

Es gibt im Leben einfach zwei Phasen, in denen man ganz stark auf andere Menschen schauen sollte: die Kindheit und das Alter. Kinder können sich noch nicht selbst versorgen



und Senioren können es nicht mehr. Man kann von einem alten Menschen auch nicht erwarten, dass er nochmal von vorne anfangen und sich selbst aus der Situation befreien kann. Hier ist es unsere Pflicht, unsere Schuldigkeit, aktiv zu werden. Früher waren die alten Menschen aufgehoben

---

*„Herzlichen Dank für die tolle Arbeit.  
Wobei ich mir manchmal wünsche,  
es müsste euch gar nicht geben.“*

---

in ihrem Familienverbund, aber die Zeiten ändern sich. Heute können immer weniger auf ein familiäres und soziales Umfeld zurückgreifen. Da ist es die Pflicht von uns allen, zu helfen.

Ich unterstütze LichtBlick, weil Menschen – gerade im Alter – Würde und ein anständiges Leben verdient haben. Hier leistet LichtBlick so viel. In diesem Sinne: Alles Gute zum Geburtstag und herzlichen Dank für die tolle Arbeit. Wobei ich mir manchmal wünsche, es müsste euch gar nicht geben.

# HILFERUF

## Ein kaputter Lattenrost treibt sie in große Not

Sibilla L. ist mit ihren 79 Jahren immer noch eine äußerst pragmatische Frau. Als ihr Lattenrost kaputt ging, beschloss sie, ihn selbst zu reparieren, und es funktionierte. Doch die Ersatzteile kosten 170 Euro – die sie einfach nicht bezahlen kann.



*„Die Angst, wie es weitergeht, ist mein ständiger Begleiter“*

Sibilla L. hängt an ihrem Bett: Die 79-Jährige hat schon einige Bandscheiben-Operationen hinter sich, der Rücken ist sensibel, und er hat sich nun mal an diesen Lattenrost gewöhnt. Als er kaputt ging, war ihr somit klar: Ein neuer Lattenrost wird nur Probleme machen – also muss sie versuchen, ihn selbst zu reparieren. Als ehemalige Verkäuferin hatte sie einen guten Draht zu einem Betten-Experten, der beriet sie, schickte ihr die Ersatzteile, und schon war das gute Ding wieder funktionsfähig. Erst, als die Rechnung ins Haus trudelte, kam der große Schock: 170 Euro, nur für die Ersatzteile?

„Immer diese Angst, diese Not“, sagt Sibilla L. seufzend. Dabei ist sie keineswegs eine sorgenvolle Person, im Gegenteil, sie lacht viel, ist freundlich und optimistisch. Obwohl sie schon viel durchgemacht hat: Mit 40 Jahren musste sie ihr Leben noch einmal neu beginnen, ohne auch nur einen Pfennig in der Tasche, nach der Scheidung von einem spielsüchtigen Mann. Damals zog sie nach München, suchte sich Arbeit als Verkäuferin und stand endlich auf eigenen Füßen. „Das hat wunderbar funktioniert, bis zur Rente“, erzählt sie heute. Die fiel so niedrig aus, dass sie sich eine Wohnung in München nicht mehr leisten konnte. Sie zog aufs Land, nach Niederbayern. Hier richtete sie sich noch einmal ein neues Leben ein, suchte sich einen Nebenjob, hielt sich über Was-

ser. Doch auch der ist nun weggebrochen. Jeden Cent muss Sibilla L. nun umdrehen – gerade jetzt, wo zu den höheren Nebenkosten auch noch die Ersatzteilrechnung obendrauf kam. Sibilla L. zuckt mit den Schultern. „Ich denke mir: Wenn ich jetzt keine Hilfe annehme, was wird dann?“ Sie wäre überglücklich, wenn sich großzügige Spender dafür finden könnten.

Nina Praun

### 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 VR Bank Passau**

**IBAN: DE14 7409 0000 0000 7788 00**

**BIC: GENODEF1PA1**

**Stichwort „Hilferuf“**

Die Möglichkeit zur Online-Spende unter:

**[www.seniorenhilfe-lichtblick.de](http://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.

# DANKESCHÖN

Im Herbst hatte Doris W. ein riesiges Problem: Ihr Konto war plötzlich vollkommen leer. Der Vermieter hatte die Nebenkostenabrechnung ohne Vorwarnung auf einen Schlag abgebucht. Doch dank gutherziger Spender kam sie schnell wieder ins Plus.

Noch nie in ihrem ganzen Leben hatte Doris W. ihr Konto ins Minus gebracht, geschweige denn Schulden gemacht. Doch nun, mit 87 Jahren, sollte es so weit kommen? Denn Mitte des Monats Oktober war ihr Konto plötzlich leer. Und das nur, weil ihr Vermieter außerhalb der Reihe eine Nebenkostenabrechnung präsentiert und sofort abgebucht hatte. In ihrer Not wandte sich die Seniorin an LichtBlick. Dank des Hilferufs im Herbst-Magazin kamen genug Spenden zusammen, um ihr wieder ins Plus zu verhelfen. Und zu den großzügigen

Spenden gesellte sich noch ein weiterer rettender Engel: Eine andere bedürftige Dame aus Münster las den Hilferuf und wollte ebenfalls helfen. Wie? Nun: mit Rat und Tat. Sie traf sich mit W., um ihr in Sachen Behörden und Anträge zu helfen. Und siehe da: Der Antrag auf Wohngeld wurde gestattet. „Frau W. war so unglaublich dankbar“, erzählt Andrea Moraldo von der LichtBlick Seniorenhilfe in Münster. LichtBlick hilft also nicht nur – es verbindet auch. Doris W. ist leider Ende März verstorben. Wir sind dankbar, dass wir die Seniorin begleiten durften.



Foto: Katrin Hagemann/STB



Foto: Stefanie Lappin/Schöner



**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](http://www.malteser.de)



# Danke

*20 Jahre LichtBlick Seniorenhilfe e.V. – das ist nur mit Ihnen möglich!  
Daher möchten wir uns an dieser Stelle aufrichtig bei allen unseren Spendern, Unterstützern und prominenten Botschaftern für die großartige Unterstützung bedanken. Jede Hilfe zählt, jeder Euro trägt dazu bei, dass wir mittlerweile 27.000 alten Menschen in Not ein Lichtblick sein dürfen. Bitte bleiben Sie an unserer Seite, damit wir auch weiterhin viele Bedürftige unterstützen 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](mailto: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](mailto: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](mailto:niederbayern@seniorenhilfe-lichtblick.de)

### **Bankverbindung:**

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