

Ein Besuch im Café bleibt ein Traum

UNSERE SPENDENAKTION Im Advent unterstützen wir bedürftige Rentner – Helfen auch Sie mit!

Dorothea S. (76) hat zeit ihres Lebens als Erzieherin gearbeitet – doch jetzt, in der Rente, hat sie große finanzielle Probleme. Um Geld zu sparen, verzichtet sie sogar aufs Duschen.

40 Jahre lang hat Dorothea S. (76) gearbeitet. Sie war Erzieherin, von der Ausbildung bis zur Rente in diesem Beruf tätig. „Es hat mir immer großen Spaß gemacht, die Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten“, sagt Dorothea S. Zwei Kinder bekommt sie – als diese klein sind, arbeitet sie in Teilzeit.

Ein wichtiger Job mit viel Verantwortung, doch leider ohne üppigen Verdienst. Dementsprechend fällt ihre Rente nun aus. Nur etwas über 500 Euro bleiben der Münchnerin im Monat zum Leben, für Lebensmittel, Medikamente, Strom, Kleidung und alles, was sie benötigt. Damit liegt Dorothea S. nur knapp über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen. Das heißt: Sie bekommt weder Wohngeld noch aufstockende Grundsicherung, erhält damit zum Beispiel auch keine Befreiung für die GEZ-Gebühr und keinen Berechtigungsschein für die Tafel.

„Ich spare an allen Ecken und Enden“, sagt die Münchnerin. „Vor allem an den Lebensmitteln – und neue Kleidung kann ich mir auch nicht leisten. Ein Besuch im Café bleibt für mich ein Traum.“ Und weil sie Wasser sparen muss, verzichtet sie sogar aufs Duschen: „Ich wasche



Warm eingepackt sitzt Dorothea S. in ihrer Wohnung – sie spart an allen Ecken und Enden. Vor dem Winter hat sie Angst wegen der hohen Heizkosten.

FOTO: MARCUS SCHLAF

mich gründlich mit einem Waschlappen, das muss reichen.“ Ihre Angst vor dem Winter ist groß. „Ich mache mir ständig Sorgen. Der Winter hat gerade erst begonnen, und die Heizkosten sind für mich einfach zu hoch.“

Seit sieben Jahren wird Dorothea S. von LichtBlick Seniorenhilfe unterstützt. Der gemeinnützige Verein hilft bedürftigen Senioren, die über 60 Jahre alt sind, eine deutsche Rente beziehen und Wohngeld oder Grundsicherung im Alter bekommen



oder mit der Rente nur knapp über der Bemessungsgrenze für Sozialleistungen liegen. Mehr als 9000 Rentner wer-

den derzeit allein in München unterstützt. Alle Projekte des Vereins werden aus Spenden finanziert, LichtBlick ist daher auf jede Unterstützung von außen angewiesen.

Dorothea S. benötigte kürzlich eine neue Hose, da half LichtBlick aus: „Ich hätte sie sonst nicht bezahlen können. Aber ich versuche, mich nur im Notfall zu melden, weil es Menschen gibt, die noch weniger haben als ich“, sagt die Seniorin. Dorothea S. leidet an großen gesundheitlichen Problemen, hat Pflegestufe 2.

Den Hausnotruf hat LichtBlick ihr finanziert, ebenso das Essen auf Rädern.

Neben ihrer eigenen prekären Lage machen ihr momentan auch die täglichen Nachrichten große Angst. „Krieg in der Ukraine, Krieg in Israel – ich mache mir große Sorgen“, sagt die Münchnerin. „Jeder sollte in Frieden leben können, mir tut es so leid für die Menschen dort. Ihnen muss man ganz dringend helfen.“ Dennoch appelliert sie an die Politik, bei all der Not auch das Leid im eigenen

Schenken Sie Würde!

Machen Sie mit bei der gemeinsamen Aktion des **Münchner Merkur** und der **Sparda-Bank München** zugunsten des Vereins **LichtBlick Seniorenhilfe e.V.**

Seit 2003 unterstützt der Verein bedürftige Senioren mit Lebensmittelgutscheinen für den selbstbestimmten Einkauf im Supermarkt, finanziellen Soforthilfen für dringend benötigte Gegenstände wie eine neue Brille sowie monatlichen Patenschaften von 35 Euro für die Erfüllung kleiner Alltagswünsche. Die Arbeit finanziert sich ausschließlich aus Spenden – in diesen Zeiten ist der Verein mehr denn je auf Hilfe angewiesen, um alten Menschen in Not ein Leben in Würde schenken zu können.

Spendenkonto von LichtBlick Seniorenhilfe e.V. (Tel. 089/ 67 97 10 10):

Sparda-Bank München
IBAN: DE30 7009 0500 0004
9010 10; BIC: GENODEF1504;
Kennwort: **Aktion 2023**
Für eine Spendenquittung bitte Anschrift angeben.
Onlinespende unter www.seniorenhilfe-lichtblick.de.

Land nicht zu vergessen: „Auch hier vor unserer Haustür gibt es so viel Armut. Es darf doch nicht sein, dass alte Menschen, die gearbeitet haben, in der Rente kein Geld für Essen haben.“

IN KÜRZE

Nachbarsstreit führt zu Großeinsatz

Ein offenbar schon länger schwelender Nachbarschaftsstreit fand nun einen gewaltsamen Höhepunkt – und löste dadurch einen Großeinsatz der Polizei aus. Am Freitagnachmittag gerieten zwei Männer (21 und 50 Jahre alt) im Eingangsbereich eines Mehrfamilienhauses in Berg am Laim, in dem sie leben, in Streit mit einem Quartett. Dabei handelte es sich um zwei ebenfalls dort wohnende Männer (46 und 48) und ihre beiden aus dem Landkreis Fürstfeldbruck stammenden Begleiter (22 und 51). Erst kam es zu einer verbalen Auseinandersetzung, dann traten und schlugen die vier Männer auf ihre beiden Opfer ein. Der 50-jährige wehrte sich mit Pfefferspray. Die alarmierte Polizei rückte mit zehn Streifen an und fand die Täter in einer Wohnung im Haus. Nun wird gegen das Quartett und den 50-jährigen wegen Körperverletzung ermittelt. Worum es bei dem Nachbarschaftsstreit geht, ist der Polizei nicht bekannt.

Wetterkalender

Jahr	Maximum	Minimum
2022	2,5°	-0,4°
2013	3,6°	-4,0°
1998	-2,9°	-5,6°
1973	3,2°	-11,2°
1923	3,2°	-0,6°

Absolutes Maximum an einem 4. Dezember **17,1°/1985**
Absolutes Minimum an einem 4. Dezember **-15,9°/1962**

Medizin

ANZEIGE

Im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel tun!



Unsere Gelenke sind im Alltag enormen Belastungen ausgesetzt: Sie werden vielfach gebeugt, gestreckt und gedreht. Um Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, zu unterstützen, kann aber jeder etwas tun: mit speziellen Mikro-Nährstoffen, enthalten in Rubaxx Komplex (Apotheke). So tragen z. B. Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knochen- und Knorpelfunktion und Vitamin K und Magnesium für den Erhalt normaler Knochen bei. Neben 20 ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen enthält Rubaxx Komplex zusätzlich Kollagenhydrolysat, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes.



(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

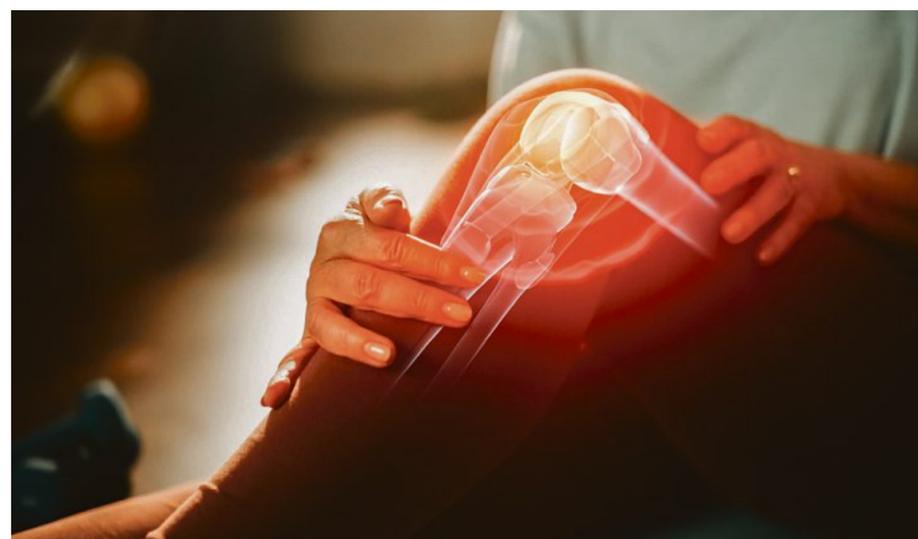
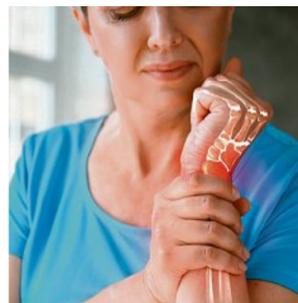
Das hilft doppelt so schnell¹ im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke,



bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell¹ – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen

flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das

Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)

2X SCHNELLER VOM KÖRPER AUFGENOMMEN



ALS HERKÖMMLICHE IBUPROFEN-SCHMERZTABLETTEN

Für Ihre Apotheke: **Spalt Forte** (PZN 00793839)



www.spalt-online.de

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert. SPALT FORTE: Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder pharmazeutischen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing