

Weihnachtsgeschenk vor dem 24. Dezember

UNSERE SPENDENAKTION Lichtblick unterstützt Marianne F. bei Zuzahlung für Medikamente

Marianne F. spart, wo sie kann. Jetzt probiert sie, mit 30 Euro in der Woche für Lebensmittel auszukommen. Vielleicht klappt es, denn die 76-Jährige macht Essenspläne.

Die bequemen Winterstiefel von Marianne F. sind fünf Jahre alt. Und bis jetzt gut in Schuss. „Ich hege und pflege sie, so gut ich kann“, sagt die 76-Jährige. Nicht auszudenken, wenn die Schuhe kaputtgingen. Denn Geld für neue hat sie nicht. Alles, was sie gespart hat, hat sie im Oktober für die sogenannte Zuzahlungsbefreiung für Medikamente ausgegeben. Gezahlt werden muss ein Betrag in Höhe von einem Prozent des Bruttoeinkommens – damit sind sämtlich Zuzahlungen für Medikamente für ein Jahr beglichen. Das waren für Marianne F. etwa 190 Euro. Ohne die Befreiung geht es nicht: „Ich kann meine Medikamente sonst nicht bezahlen“, erklärt sie.

Denn Marianne F. leidet an COPD, einer Lungenkrankheit, und ist auf Asthmasprays angewiesen. Obendrein hat sie Bluthochdruck – auch dafür benötigt sie Tabletten. Um die 190 Euro zusammenzukratzen, „habe ich überall etwas abgeknapst – hier einen Euro, dort zwei“. Sie denkt jetzt schon ans nächste Jahr: „Wie soll ich das dann bloß bezahlen?“ Durch die extremen Preissteigerungen könne sie nichts für die Zuzahlungsbefreiung



Wegen einer schweren Lungenkrankheit und weiteren Erkrankungen benötigt Marianne F. viele Medikamente. Die Zuzahlung macht der 76-Jährigen schwer zu schaffen.

FOTO: MARCUS SCHLAF

für Medikamente, die auch im nächsten Jahr wieder ansteht, sparen.

Marianne F. hat sich in ihrer Not an Lichtblick Seniorenhilfe gewandt, seit Jahren wird sie von dem Verein unterstützt. Der Verein übernimmt jetzt die Kosten für die Zuzahlungsbefreiung. „Ich bin so glücklich. Das ist ein so schönes Weihnachtsgeschenk“, sagt die 76-Jährige. Ihr fällt ein Stein vom Herzen. Denn die Preise sind explodiert: „Alles ist so teuer geworden“, sagt die Rentnerin, die ihr Leben lang gearbeitet hat. Deshalb will sie nun versuchen, in der Woche fünf Euro abzuknapsen. „Ich pro-



bieren jetzt, mit 30 Euro in der Woche für Lebensmittel auszukommen.“ Das sind etwa 4,30 Euro am Tag für Brot, Gemüse und Co.

„Ich mache schon immer einen Essens-Wochenplan.“ Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelsuppe, Flammku-

chen. „Gerichte, die nicht viel kosten.“ Jede Woche blättert sie die Prospekte der Discounter durch. Kreuzt günstige Lebensmittel an. Anhand der Angebote plant sie ihren Einkauf. Dann schlüpft sie in ihre fünf Jahre alten Winterstiefel, nimmt ihren Gehwagen und geht los. Hackfleisch mit dieser Zutat standen bei ihr schon lange nicht mehr auf dem Essensplan. Einfach zu teuer.

Oft reicht das Geld nicht und sie weiß nicht, wie es weitergehen soll. So war es auch vor acht Jahren. Durch die Mütterrente, die sie plötzlich bekam, fiel die aufsto-

ckende Grundsicherung im Alter weg. „Das war für mich finanziell schlechter als vorher“, erinnert sie sich. Denn wer Grundsicherung bekommt, muss beispielsweise die GEZ-Gebühr nicht selbst zahlen. Diese Vergünstigung fiel durch die Mütterrente weg. Deshalb ging sie zum Sozialamt, um sich zu informieren, ob es nicht andere Hilfen gibt. Die gab es seitens des Staates nicht.

Eine Mitarbeiterin des Sozialamtes riet ihr, sich an den Verein Lichtblick Seniorenhilfe zu wenden. Das tat sie. Seither unterstützt sie der Verein. Sie hat eine Patenschaft – 35 Euro bekommt sie

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, finanziellen Soforthilfen für dringende benötigte Gegenstände wie eine neue Brille sowie monatlichen Patenschaften von 35 Euro für kleine 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):

IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10, BIC: GENODEF1504, Kennwort: Aktion 2022

Für eine Spendenquittung bitte Anschrift angeben. Online-spenden unter www.seniorenhilfe-lichtblick.de.

im Monat. „Ich bin so dankbar dafür. Wüsste nicht, wie ich es sonst schaffen sollte.“ Morgen schlüpft sie wieder in ihre warmen Winterstiefel und geht Richtung Discounter. Vielleicht ist dann Hackfleisch im Sonderangebot. Dann gibt es endlich wieder Fleischpflanzerl.

IN KÜRZE

Schwabing: Unfall mit Polizeiwagen

Auf der Ungererstraße in Schwabing hat es am Freitagnachmittag gekracht: Dort hatte ein 33-Jähriger beim Abbiegen in die Soxhletstraße offenbar den Gegenverkehr übersehen. Mit seinem VW knallte er in einen entgegenkommenden Polizeiwagen, den eine 23-Jährige steuerte. Sie wurde leicht verletzt, genauso wie zwei weitere im Auto befindliche Beamte (23, 26) und der 33-Jährige. Sachschaden: 20 000 Euro. pp

Falsche Handwerker stehlen 5000 Euro

Erst eine Woche nach der Tat bemerkte eine 80-jährige Giesingerin: Hier fehlt doch was. Warum, dämmerte ihr dann. Am 9. Dezember hatte sie gegen 11.30 Uhr einem Unbekannten die Tür geöffnet. Der gab sich als Handwerker aus und lenkte die Seniorin mit mehreren Aufträgen ab. Dabei kam ein zweiter Täter in die Wohnung und entwendete 5000 Euro Bargeld. pp

Wetterkalender

19. Dezember

Jahr	Maximum	Minimum
2021	3,0°	-1,8°
2012	5,9°	0,7°
1997	3,5°	-2,7°
1972	0,1°	-4,8°
1922	9,2°	5,0°

Absolutes Maximum an einem 19. Dezember **15,5°/1965**
Absolutes Minimum an einem 19. Dezember **-20,6°/1940**

Medizin

ANZEIGE

Moderne Behandlung bei

Arthrose

Dieser Arzneistoff überzeugt!

Ein spezielles Arzneimittel bekämpft Gelenkverschleiß mit der Kraft einer besonderen Arthrose-Pflanze.

Unsere Lebenserwartung steigt, wir werden immer älter – einerseits gute Nachrichten. Doch für unsere Gelenke bedeutet diese Entwicklung jahrelange zusätzliche Belastung. Häufige Folge: Gelenkverschleiß! Unbehandelt kann die Abnutzung der Gelenkknorpel ungebremst voranschreiten und Entzündungen zur Folge haben.

Experten raten daher, schon bei ersten Anzeichen einer Arthrose aktiv zu werden. Ihre Empfehlung: Eine wirksame Therapie sollte speziell bei Arthrose helfen und dabei nicht nur schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken, sondern vor allem den Knorpel schützen. Hier setzt das rezeptfreie

Arzneimittel Rubaxx Arthro (Apotheke) an!

Hochkonzentrierter Wirkstoff für die Gelenke

Forscher haben die Weißbeerige Mistel, eine besondere Arthrose-Pflanze, hochkonzentriert in Rubaxx Arthro aufbereitet. Ihr Arzneistoff bekämpft speziell Arthrose und wirkt dabei schmerzlindernd und entzündungshemmend. Der Wirkstoff kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen. Weitere Vorteile: Neben- oder Wechselwirkungen sind bei Rubaxx Arthro nicht bekannt. Dank der Tropfenform ist Rubaxx Arthro je nach Stärke der Beschwerden individuell dosierbar.



Schmerzlindernd und entzündungshemmend



Der Wirkstoff, der in Rubaxx Arthro hochkonzentriert enthalten ist, wird aus der Weißbeerigen Mistel gewonnen. Diese ist überwiegend in Südkandinavien beheimatet und gilt als wahre „Arthrose-Pflanze“. Denn ihr Wirkstoff hat nicht nur eine schmerzlindernde, sondern auch eine entzündungshemmende Wirkung.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)



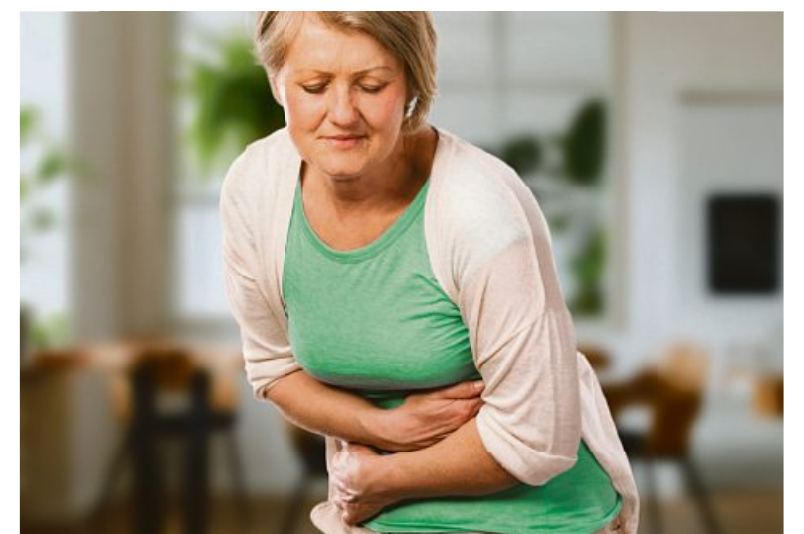
www.rubaxx.de

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen belasten den Alltag Millionen Deutscher.¹ Lange Zeit waren die Ursachen unklar – doch Wissenschaftler konnten nun zeigen, dass in der Regel eine geschädigte Darmbarriere die Ursache wiederkehrender Darmbeschwerden ist.

Hoffnung aus der Forschung

Das von deutschen Forschern entwickelte Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO (rezeptfrei, Apotheke) setzt genau dort an. Die darin enthaltenen, einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm B. bifidum HI-MIMBb75 lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die besondere Idee: Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.



Mit seinem einzigartigen Bakterienstamm B. bifidum HI-MIMBb75 wirkt Kijimea Reizdarm PRO wie ein Pflaster für den gereizten Darm.

Wirksamkeit bei Reizdarm klinisch belegt

In der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom² konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Reizdarmbeschwerden eindrucksvoll belegt werden.³ Das Entscheidende: Auch die Lebensqualität der Betroffenen verbesserte sich.

Für Ihre Apotheke:

Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 15999676)



www.kijimea.de