

# Kleine Rente – große Sorgen

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

Wie gewonnen, so zerronnen: Von der Rentenerhöhung hat Erika M. (80) gar nichts. Denn die 30 Euro mehr fließen jetzt in ihre Strom- und Heizkostenabschlagszahlungen.

Erika M. (80) blickt jeden Morgen als Erstes auf die Fotos an ihrer Wohnzimmerwand. Dort hängen auch zwei vom Lichtblick-Seniorenhilfe-Team. „Das ist meine Familie“, sagt die Rentnerin, die seit 2014 vom Verein finanziell unterstützt wird. Seither erhält sie unter anderem eine Patenschaft. Das heißt, dass sie monatlich 35 Euro zur freien Verfügung erhält – „ich freue mich so, dass ich euer Patenkind bin“.

Erika M. ist lebenslustig und hat ein festes Ziel im Blick: „Ich will 100 Jahre alt werden“, sagt sie und lacht. Das sagt sie jetzt, denn mittlerweile geht es ihr gesundheitlich wieder gut. Das war nicht immer so: Sie hat zwei Schlaganfälle, eine Herz-, Knie- und Hüft-OP hinter sich. Es war schlimm damals, erinnert sie sich. Aber jetzt sei sie topfit. Ihr geht es gut – zumindest gesundheitlich.

Finanziell sieht es hingegen düster aus. Da helfe auch die Rentenerhöhung von monatlich 30 Euro nichts. Denn die steckte sie sofort in die monatlichen Strom- und Heizkostenabschlagszahlungen. Mittlerweile muss sie monatlich rund 160 Euro zahlen – vor einem Jahr waren es rund 90 Euro. So sei die



An der Wand hängen Bilder vom Lichtblick-Team: Erika M. ist froh, dass sie bei dem Seniorenhilfe-Verein Unterstützung und immer ein liebes Wort findet.

Rentenerhöhung „wie gewonnen, so zerronnen“.

Aber es seien ja nicht nur die Strom- und Heizkosten so teuer geworden, sondern auch alle anderen Dinge, wie Waschmittel, Staubsaugerbeutel, Seife. „Alles, was du einfach brauchst.“ An die Lebensmitteleinkäufe mag sie gar nicht denken. Fisch und Fleisch – unerschwinglich. Kürzlich hat sie über die Stränge geschlagen, erzählt sie leise. Da hat sie sich 50 Gramm Pfefferlinge gekauft. Die mussten einfach sein. Zwei Euro haben die 50 Gramm gekostet.

Unsere Adventskalender Geschichte

**21.**

Türchen

Aber an den Reherln konnte sie nicht vorbeigehen. Auch wenn die zwei Euro ihr am nächsten Tag fehlten.

Erika M. hat ihr Leben lang gearbeitet. Als Zahnarztthel-

ferin, in einer Fabrik, als Telefonistin. Als 50-Jährige hat sie eine Ausbildung zur Altenpflegerin gemacht. „Ich wollte einfach noch mal etwas anderes machen“, erzählt sie rückblickend. Mehrere Jahre hat sie in einer Einrichtung gearbeitet. „Das hat wirklich viel Spaß gemacht.“ Allerdings machte ihr nach Jahren die Hüfte einen Strich durch die Rechnung. Sie brauchte eine neue und musste operiert werden. Dann wurde ihre Mutter krank, und sie entschloss sich, sie zu Hause zu pflegen. Nachdem ihre Mutter starb, brach das Pflegegeld weg. Plötzlich

stand Erika M. mit 68 Jahren mit ihrer Rente alleine da – 585 Euro bleiben ihr nach Abzug der Warmmiete. Davon muss sie GEZ, Medikamente, Telefon, Lebensmittel zahlen. „Das reicht hinten und vorne nicht.“

Dann sah sie einen TV-Beitrag über Lichtblick Seniorenhilfe und griff zum Telefon. Nach der Prüfung ihrer Bedürftigkeit, wurde sie Teil der Lichtblick-Familie. „Dafür bin ich so dankbar. Ich weiß einfach, wenn ich nicht weiterweiß, kann ich bei Lichtblick anrufen und mir wird geholfen. Das beruhigt mich.“ Denn

## Schenken Sie Würde!

Machen Sie mit bei der gemeinsamen Aktion des **Münchner Merkur** und der **Spar-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 dringende 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):

**Spar-Bank München**  
IBAN: DE30 7009 0500 0004  
9010 10; BIC: GENODEF1504;  
Kennwort: **Aktion 2023**  
Für eine Spendenquittung bitte Anschrift angeben.  
Online spende unter [www.seniorenhilfe-lichtblick.de](http://www.seniorenhilfe-lichtblick.de).

sie hat Angst vor der Zukunft: „Was mache ich, wenn etwas kaputt geht. Der Kühlschrank zum Beispiel?“ Denn Ersparnisse hat sie keine. „Wovon denn?“

## IN KÜRZE

### Olympia-Attentat: Neue Kinderstiftung

In Gedenken an den beim Olympia-Attentat 1972 getöteten Polizisten hat der Stadtrat gestern einstimmig die Gründung der Anton-Flegelbauer-Kinderstiftung beschlossen. Auch die Bundesregierung und die bayerische Staatsregierung unterstützen diese Errichtung. Die Stiftung soll unter anderem Kinder und Jugendliche nach dem Tod einer nahestehenden Person unterstützen und Maßnahmen zur Stärkung von Zivilcourage, Gewaltprävention sowie zur Völkerverständigung bei jungen Menschen fördern. Die städtische Einlage ins Stiftungsvermögen: einmalig 750 000 Euro im Jahr 2024. nba

### Adventsgesteck fängt Feuer

In einer Wohnung in Steinhilfen stand ein Adventsgesteck in Flammen. Bewohner des fünfstöckigen Mehrfamilienhauses hatten den Rauchmelder gehört und schnell die Feuerwehr alarmiert. Ein großer Schaden konnte so noch verhindert werden. mm

### Wetterkalender

21. Dezember

Jahr	Maximum	Minimum
2022	9,3°	2,6°
2013	8,2°	-2,3°
1998	1,1°	-1,9°
1973	9,4°	-3,0°
1923	-2,8°	-8,5°

Absolutes Maximum an einem 21. Dezember **15,4°/1993**  
Absolutes Minimum an einem 21. Dezember **-20,0°/1931**

# Rosina Ostlers Erfolgsrezept

**INTERVIEW** Dallmayrs neue Sterne-Köchin spricht über ihre Pläne fürs kommende Jahr

München hat eine neue Sternköchin: Rosina Ostler (31). Seit Anfang des Monats kocht die gebürtige Münchenerin im Restaurant Alois bei Dallmayr. Ein Gespräch über ihre Ambitionen, weshalb sie einst bei der TV-Koch-Show „The Taste“ mitgemacht hat und warum ihr kulinarische Weihnachtsbräuche so wichtig sind.

**Sie sind gerade mal 31 Jahre alt und haben heuer im Mon Onde in Oslo Ihren ersten Stern erkocht. Wer hat einst den Grundstock für Ihre Liebe zur Kulinarik gelegt?**

Gutes Essen spielt bei uns zu Hause, seit ich denken kann, eine wichtige Rolle. Egal, ob wir selbst gekocht haben oder essen gegangen sind. Sonntags gibt es bei uns traditionell ein großes Familienessen. Oft mit Wild. Meine Großeltern waren leidenschaftliche Jäger. Unsere Familie ist gerne geist. Auch da haben wir die Welt kulinarisch erforscht. Schon als kleines Kind bin ich so mit der Fine-Dining-Küche in Berührung gekommen. Wir sind eine Genießer-Familie. Beruflich hat sich bis dato aber niemand mit der Kulinarik auseinandergesetzt.

**Trotzdem haben Sie zuerst studiert, bevor Sie eine Kochlehre gemacht haben. Wieso?**

Ich habe zunächst Medien- und Kommunikationsmanagement studiert, das hat mich schon in der Schule interessiert. 2015 erwarb ich in Italien einen Master in „Food Culture and Communications“. Während meines Studiums wurde meine Kochleidenschaft immer intensiver. Im Anschluss absolvierte ich diverse Praktika. Unter anderem bei Martin Fauster im Königshof oder Tanja Grandits in der Schweiz. Später absolvierte ich eine klassische Ausbildung



Rosina Ostler in ihrem Reich: Die skandinavische Küche hat es ihr besonders angetan.

FOTOS: MARCUS SOHLFAS (2)

## So gelingen die Gin-Eiszapfen

Sternköchin Rosina Ostler setzt in ihrer Küche auf Regionales. Sie liebt Gin-Eiszapfen auf Pickel-Basis. Damit lässt sich das Wurzelgemüse haltbar machen. Uns hat sie ihr Rezept verraten:

**Zutaten:** 1 Bund Eiszapfen, 1 Liter Wasser, 500 ml Weißweinessig, 300 ml Gin, 500 g weißer Zucker, Salz nach Belieben, Wacholderbeeren nach Geschmack  
**Zubereitung:**  
1. Eiszapfen waschen und von den Blättern befreien.  
2. In einem verschließbaren Glas alle Zutaten zusammenschütten und die Flüssigkeit zürnen. Die Eiszapfen hinzugeben.  
3. Gut verschlossen mindestens fünf Tage ziehen lassen.  
4. Die Gin-Eiszapfen halten sich gut gekühlt ein halbes Jahr.  
**Rosina Oster serviert die gepickelten Eiszapfen gerne zu Hummer mit Kumpel.**  
Tipp: In Rezepten kann man Eiszapfen durch rote oder weiße Radieschen ersetzen.



zur Köchin im Hotel Traube Tonbach.

**Viele Münchner verbinden mit dem Haus Dallmayr Kindheitserinnerungen. Sie auch?**

Auch ich bin schon sehr früh mit Dallmayr in Berührung gekommen und verbinde mit dem Unternehmen positive Assoziationen. Angefangen den wir Kinder von hier bekommen. Meine Eltern sind Dallmayr-Kunden, seit ich denken kann. Für die Brotzeit holen sie hier gerne Salate, insbesondere den Krabben-Cocktail. Mein absoluter Liebling ist der Pagoden-Salat, wie der Hähnchen-Mandarinensalat früher hieß. Und am 24. Dezember stammen die Weißwürste für das Weihnachtsfrühstück traditionell von hier.

**Zuletzt haben Sie in einem Drei-Sterne-Restaurant ge-**

**kocht. Wie sind Ihre Ambitionen für die Zukunft?**

Erst einmal gilt es anzukommen und das hohe Level, das Max Natmessnig hier erkocht hat, zu halten (Anmerkung der Redaktion: Der Österreicher holte im Frühjahr Anlieh zwei Michelin-Sterne für das Alois). Wir schauen, was geht und werden das Alois-Konzept gemeinsam weiterentwickeln. Natürlich wäre es schön, zwei Sterne zu halten, von drei zu träumen wäre im Moment verrückt.

**Woran erkennt der Alois-Gast, dass jetzt Rosina Ostler in der Küche steht?**

Wir verfolgen das gleiche Konzept wie bisher, ein Menü besteht aus vielen kleinen Gängen. Nur der Stil wird sich ändern, denn meine Küche unterscheidet sich doch sehr von Max Natmessnigs Küche. Künftig kommen so beispielsweise weniger asiatische Akzente auf den Teller. Ich setze mehr auf die skandinavische Küche, die mich in den letzten Jahren sehr geprägt hat. Besonders das Fermentieren liegt mir am Herzen. Aber auch Münchner und bayerische Kultureinflüsse sollen künftig Einzug in die Fine-Dining-Küche des Alois halten.

**Wie kann das konkret aussehen?**

Klar, Schweinshaxe und Co. wird es auch in Zukunft nicht bei uns geben. Aber wir haben eine Kalbsleber auf der Karte. Nicht klassisch zubereitet, sondern über dem Feuer geart. Hier kommt wieder der Einfluss der Skandinavien durch, die viel auf offenem Feuer zubereiten.

**Sie sind im Münchner Umland aufgewachsen. Was bedeutet es für Sie, hier kochen zu dürfen?**

Ich bin sozusagen zu Hause angekommen. Ich war zehn

Jahre weg. Jetzt genieße ich es, wieder hier zu sein. Es hat sich viel getan in der Stadt. Nicht nur gastronomisch. Ich plane, langfristig hier zu bleiben. Nur die vielen Baustellen nerven mich.

**Bevor Sie professionell mit dem Kochen begonnen haben, haben Sie bei der Koch-Show „The Taste“ mitgemacht. Wieso?**

Ich habe die erste Staffel gesehen und mir war sofort klar, dass ich da dabei sein wollte. Meine persönliche Challenge. Man musste auf Knopfdruck reagieren und durfte sich nicht durch die Kamera ablenken lassen. Eine tolle Erfahrung, die mich persönlich weitergebracht hat.

**Weihnachten steht vor der Tür. In vielen Familien wird groß aufgekocht. Wie sieht das heuer bei Ihnen aus?**

Bei uns gibt es – wie jedes Jahr – zum Weihnachtsfrühstück frische Weißwürste. Das Weihnachtsmenü kocht wie immer meine Mutter. Darauf freut sich die ganze Familie. Los geht es mit einer Trüffel-Sonnentomate unter der Blätterteighaube à la Bocuse. Ich bringe heuer lediglich schwarzen Trüffel mit. Im vergangenen Jahr war es frisches Seafood aus Norwegen.

**Jetzt sind erst einmal Betriebsferien im Alois. Wie erleben Sie sich von den ersten Wochen?**

Am liebsten in der freien Natur. Beim Spazierengehen liebe ich es, Dinge zu sammeln, die ich dann wiederum bei der Präsentation der Produkte einsetzen kann. Oder ich nutze die freie Zeit, um ins Museum zu gehen. Kunst inspiriert mich für die Gestaltung meiner Teller.

Das Gespräch führte Stephanie Ebner



## Wir helfen München: Herz für Bedürftige

Auch die Armen sollen in diesen Tagen Freude haben. Dafür will die Stiftung „Wir helfen München“ sorgen, die 500 Päckchen für Obdachlose zusammengestellt hat. Die ersten dieser Geschenke verteilte Maximilian Heller (Foto) und Stiftungs-Kollegen zusammen mit Oberbürgermeister Dieter Reiter in der Innenstadt, weitere werden in den kommenden Tagen übergeben. In den Päckern sind unter anderem Lebkuchen der Bäckerlei Rischard und Artikel des täglichen Bedarfs des Großmarkts Hamburgers. mm

## Tafel feiert erstmals im Maximilianeum

Die Münchner Tafel feierte am Dienstagabend Weihnachten – das erste Mal im Maximilianeum. Motto: Münchner für München. Rund 170 Menschen waren dabei. Landtagsvizepräsident Markus Rinderspacher (SPD) lobte den Verein für seine Arbeit. mm

## Obersending: Senior verjagt Einbrecher

Ein Unbekannter ist am Dienstagabend in eine Wohnung in Obersending eingestiegen. Er kam über den Balkon, brach das Fenster auf. Der Bewohner (69) der Wohnung war allerdings noch wach, hörte den Dieb und überraschte ihn. Dieser flüchtete sofort wieder über den Balkon – ohne Beute! mm