

# Gesunde Ernährung im Alter ist wichtig

## Aktion der Lichtblick Seniorenhilfe: Bedürftige Rentner erhalten 100 Euro für den Einkauf

**Deggendorf.** (red) Frische, gesunde Lebensmittel können sich arme Senioren nur selten leisten. Um sie zu unterstützen, startet der Verein Lichtblick Seniorenhilfe anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April eine große Aktion: Bedürftige Rentner erhalten 100 Euro für den Einkauf im Supermarkt.

Der Kühlschrank ist leer, das warme Mittagessen fällt aus, am Abend gibt es nur ein kleines Stück Brot mit Margarine: Die hohen Lebensmittelpreise machen den Senioren schwer zu schaffen. „Viele arme Rentner verzichten immer wieder auf Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte, dabei ist gerade im Alter eine gesunde Ernährung wichtig“, sagt Lichtblick-Gründerin Lydia Staltner, deren Verein mittlerweile über 27000 Senioren in ganz Deutschland finanziell ein Leben lang begleitet.

Die Aktion „100 Euro für den Lebensmittel-Einkauf“ richtet sich an bedürftige Rentner, die bisher noch nicht vom Verein unterstützt werden – Anlass ist der Weltgesundheitstag am 7. April, den die Weltgesundheitsorganisation WHO ins Leben gerufen hat. Die Hilfe können Senioren erhalten, die über 60 Jahre alt sind, eine deutsche Rente beziehen und Grundsicherung im Alter oder Wohngeld bekommen oder deren Rente knapp über der Bemes-

sungsgrenze für Sozialleistungen liegt. Lydia Staltner hofft, dass sie mit der Aktion noch mehr bedürftige Senioren erreichen kann: „Wir möchten alten Menschen in Not helfen und zeigen, dass wir an ihrer Seite sind.“

### Wenn die Rente nicht für Lebensmittel reicht

Auch Sigrud M. (66) wird seit kurzem von Lichtblick begleitet, hat erst kürzlich wieder Geld für Lebensmittel bekommen. 49 Jahre lang hat sie als Friseurin gearbeitet, nun reicht ihre kleine Rente kaum für das Nötigste: „Ab Mitte des Monats wird das Geld sehr knapp.“ Etwa 150 Euro pro Monat legt sie für Lebensmittel zurück – das sind pro Tag fünf Euro. „Ich liebe Gemüse und Obst, aber vieles kann ich mir nicht leisten“, merkt Sigrud M. an. Beeren, Blumenkohl, Vollkornbrot? Dafür reiche es nicht. „Ich schaue immer nach Sonderangeboten oder abgelaufenen Produkten.“ So macht es auch Rentnerin Inge D. (76). Sie verzichtet zudem seit vielen Jahren auf ein warmes Mittagessen, um über die Runden zu kommen: „Ich weiß, dass ich mich bei Lichtblick melden kann, wenn das Geld nicht mehr reicht – das hilft mir sehr.“

Der Verein Lichtblick Senioren-



Gesunde Lebensmittel sind teuer, oft viel zu teuer für Senioren mit kleiner Rente.

Foto: Lichtblick

hilfe unterstützt bedürftige Senioren schnell und unbürokratisch mit finanziellen Soforthilfen etwa für eine neue Waschmaschine oder Medikamente, mit Lebensmittelgutscheinen oder mit Patenschaften von monatlich 35 Euro für die Erfüllung kleiner Wünsche - alle Projekte werden aus Spenden finanziert. Lichtblick-Gründerin Lydia Staltner weiß um die Not der Rentner: „Viele rufen um den 10. des Mo-

nats an, weil sie kein Geld mehr für Lebensmittel haben.“ Mit der 100-Euro-Aktion sollen die Senioren selbstbestimmt im Supermarkt einkaufen gehen können. „Das haben sich alte Menschen nach einem langen, arbeitsreichen Leben verdient“, betont Lydia Staltner.

### ■ Hier gibt es Hilfe

Bedürftige Senioren, die die 100 Euro für den Einkauf benötigen,

können sich bei Lichtblick Seniorenhilfe melden. Die Bedürftigkeit wird vorab über einen Antrag geprüft. Mehr Informationen gibt es im Lichtblick-Büro Deggendorf (Telefonnummer 0991/38316762) oder per E-Mail an [info@seniorenhilfe-lichtblick.de](mailto:info@seniorenhilfe-lichtblick.de). Wer für Lichtblick spenden will, kann dies unter dem Spendenkonto: VR Bank Passau, IBAN: DE14 7409 0000 0000 7788 00, BIC: GENODEF1PA1.