

In eigener Sache

Es gibt eine wachsende Zahl von Mitbürgern, deren Rente trotz langjähriger Arbeit einfach zu gering ausfällt, um damit im Alter auszukommen. Wegen fehlender finanzieller Mittel sind sie von permanentem Mangel, Einsamkeit und den weiteren Folgen der Armut bedroht. Diesen Menschen reicht Lichtblick Seniorenhilfe e.V. helfend die Hand. Der Verein wurde 2003 von Lydia Staltner, 1. Vorsitzende, gegründet. Ziel ist es, möglichst vielen bedürftigen Rentnerinnen und Rentnern, die aus finanziellen Gründen Not leiden müssen, schnell und unbürokratisch Hilfe sowie dauerhafte Unterstützung zu bieten. 2014 half der Verein rund 4500 Bedürftigen in München, Bayern und ganz Deutschland auf vielfältige Weise: von der finanziellen Soforthilfe über Patenschaften bis hin zur Teilnahme an regelmäßigen Veranstaltungen. Der Verein möchte ein Lichtblick für alle Senioren sein, die in eine Schieflage geraten sind. Er erhält keinerlei staatliche Mittel und finanziert seine Arbeit ausschließlich über Spenden, die Lichtblick-Zeitung lediglich über Anzeigen.

Editorial



Kennen Sie das? „Ich muss noch schnell einen Anruf tätigen“. Oder „Ich muss noch die Rosen im Garten schneiden“. Die Art, wie wir sprechen, sagt viel über unser Denken aus. Das Wort „Muss“ implementiert „ich habe keine andere Wahl“. Warum dieser Zwang? Letztendlich müssen wir doch nicht viel – außer essen, trinken, atmen und Gesetze einhalten. Viel mehr geht es doch ums Dürfen. Unsere Rentnerin Evamaria Strässle beispielsweise war früher in der glücklichen Lage, ihren eigenen Garten pflegen zu dürfen. Bis die Scheidung kam. Heute muss sie monatlich mit 473 Euro auskommen. Mehr dazu auf Seite 2. Mit dem Thema „Wohnmodelle im Alter“ haben wir uns auf Seite 9 auseinandergesetzt und herausgefunden, dass es wunderbare Alternativen zum Altersheim gibt.

Herzlichst
Ihre Lydia Staltner



Horst Heib ist privat krankenversichert und zahlt dafür monatlich im Verhältnis zu seiner Rente ein kleines Vermögen. Bittere Ironie: Seine Herz-Medikamente kann er sich trotzdem nicht leisten – weil er dafür in Vorleistung gehen muss

Wenn Horst Heib morgens aufsteht, ist er froh und dankbar, wenn es nirgendwo zwickt oder zwackt. Keine Schmerzen, kein Schwindel, keine Enge in der Brust, keine der sonstigen Alters-Wehwechen. Seine Gesundheit ist das kostbarste Gut des 74-Jährigen,

seitdem vor drei Jahren sein Herz schlapp machte und er mitten in München zusammenbrach. Zwei Stents wurden ihm eingesetzt und sorgten dafür, dass wieder Blut durch die verstopften Adern floss. Heute geht es dem Rentner gut, doch das Risiko eines Herzinfarkts bleibt und hängt stets wie ein Damoklesschwert über

ihm. Zur Vorsorge müsste Horst Heib eigentlich eine ganze Batterie an Medikamenten nehmen, 17 Tabletten am Tag. Die kann er aber nicht bezahlen – und das, obwohl er privat versichert ist! Doch genau das ist die Krux: Die 170 Euro Arzneykosten müsste er vorstrecken. „Das Geld habe ich aber nicht, deshalb nehme ich gar

nichts bzw. nur dann, wenn Lichtblick mir mit einem Zuschuss hilft“, sagt er und hofft, dass das langfristig gut geht. Denn Horst Heib lebt am Existenzminimum, nach einem arbeitsreichen Leben bleiben ihm nach Abzug der Fixkosten weniger als 200 Euro im Monat.

Fortsetzung auf Seite 8

In dieser Ausgabe

Schwerpunkt

Mit der Scheidung kam die Armut **2**

Lichtblick Aktiv

Sozialberichte **3**
Spendenübergaben **4**
Spendenübergaben **5**
Lichtblick intern **6**
Veranstaltungen **7**
Titelgeschichte Horst Heib „Das ich nicht mehr zurück kann, hat mir keiner gesagt“ **8**

Service

Wohnmodelle im Alter **9**
Neue Urteile und Mietrecht

Gesundheit

Lauthals Lachen: Wie Humor dem Körper nützt **10**
Meldungen

Psychologie

Biographiearbeit **11**
Das eigene Leben beleuchten und erzählen
Horoskop



Kulinarisches

Pilzragout **12**
Rezept-Tipp Witzigmann
Wein-Tipp

Fitness

Der große **14**
Krankenkassen-Check

Unterhaltung

Veranstaltungen über **15**
München-Ticket
Buch-/Film-/App-Tipp

Leute

Interview mit Kathi Kink **16**

Mit der Scheidung kam die Armut

Evamaria Strässle* verließ ihren Mann, einen Unternehmer mit 20 Mitarbeitern, nach 17 Ehejahren. Damit begann ihr Absturz. Heute ist sie 75 Jahre alt, und das Amt finanziert die Miete. Manch geschiedene Frau erhält weniger Rente, als ihr zusteht. Strässles Beispiel zeigt, wie geltendes Recht Frauen viele Jahre benachteiligte. Aber: Seit 2009 kann der Versorgungsausgleich nachträglich korrigiert werden

Strässle hat nach der Schule Steuergehilfin gelernt, als Buchhalterin gearbeitet, manchmal auch an zwei oder drei Arbeitsstellen parallel, abends und am Wochenende. Sie will sich was aufbauen, wirtschaftet sparsam. Als sie mit 37 heiratet, ist ihr Glück gemacht, denkt sie und denkt die anderen. Sie arbeitet im Betrieb ihres erfolgreichen Mannes als Angestellte mit. Auch abends und samstags.

Ein Ehemann ist keine Versicherung

Ihr Motto: Wir ziehen doch an einem Strang. Und so zahlt sie arglos in seine Lebensversicherung und seinen Bausparvertrag ein. Er sorgt mit einer privaten Rentenversicherung und zwei Wohnungen fürs Alter vor. Sie leisten sich Reisen, Feste, ein Pferd. Wunderbare und erfahrungsreiche Jahre — bis zur Trennung. Seinen Suff und die Affären mag sie nicht länger hinnehmen.

Das Familiengericht spricht ihr 2000 Mark Unterhalt monatlich zu. Noch im ersten Jahr bleiben die Zahlungen aus. Sie klagt. Die Firma ist verkauft, die Wohnungen auch. Er legt einen Offenbarungseid ab, bei ihm ist nichts mehr zu holen. War ihr Anwalt, ein befreundeter Strafrechtler, den Winkelzügen der Gegenseite nicht gewachsen? Jedenfalls lebt ihr Ex in Saus und Braus weiter. Wo ist das in der Ehe angehäufte Vermögen geblieben? Strässle zuckt mit den Schultern.



Als Angestellte Unternehmerin?

Mit Mitte 50 findet sie keine Anstellung mehr und hangelt sich mühsam als Selbstständige durch. Wenigstens ihren Lebensabend glaubt sie kommod gesichert, schließlich hat sie seit der Lehre in die Rentenkasse eingezahlt. Da muss über die Jahre was zusammengekommen sein. Das böse Erwachen kommt beim Rentenanstritt: Die Zeiten, die sie im Betrieb ihres Mannes mitgearbeitet hat, ordnet die Rentenversicherung als „nicht-weisungsgebundenes Angestelltenverhältnis“ ein, konstru-

iert eine Mit-Unternehmerschaft. Sozialabgaben aus 17 Ehejahren sind für ihr eigenes Rentenkonto verloren.

Sie kann diese Ungerechtigkeit nicht fassen. Und wo ist der Versorgungsausgleich? Ratloses Schweigen. Heute muss sie — nach 46,5 Jahren, in denen sie in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat — mit mickrigen 473 Euro im Monat auskommen. Ihre eigenen Spargroschen gingen für das Pflegeheim ihrer Mutter und bei einer windigen Kapitalanlage drauf.

Strässle ist kein Einzelfall: Dort, wo sich Expartner durch Betriebs-

renten, private Rentenversicherung oder eine berufsständische Altersversorgung abgesichert hatten, wurden die Frauen beim Versorgungsausgleich oft benachteiligt. Bei der komplizierten Querverrechnung anhand der Barwertverordnung „verdunsteten“ Ansprüche. Schätzungen sprechen von einer Million unrichtiger Versorgungsausgleiche.

Neuberechnung nachträglich möglich

2009 wurde der Versorgungsausgleich reformiert. Frauen steht seither — anteilig zur Ehezeit — die

Hälfte aller Versorgungsformen des Expartners zu. Keine Verrechnung mehr, sondern schlicht: halbe — halbe. In beide Richtungen. Allen, die zwischen 1. Juli 1977 und 1. September 2009 geschieden wurden, räumt das Gesetz das Recht ein, den Versorgungsausgleich nachträglich neu berechnen zu lassen. Auch dann, wenn der Exmann schon tot ist. Auch, wenn schon Rente bezogen wird. Auch nach Wiederverheiratung. Das ist viel zu wenig bekannt. Es lohnt sich, einen Anwalt oder Rentenberater prüfen zu lassen, ob eine Abänderungsklage Sinn macht. (Siehe Gespräch und Tipp.)

Strässle kann sich keinen Anwalt leisten. Wenn am Monatsende nicht mal Geld für Lebensmittel da ist, springt die Lichtblick Seniorenhilfe mit einem Gutschein ein. ■ SF



TIPP

Prüfen Sie mithilfe Ihres Urteils: Wurden beim Versorgungsausgleich in der Ehe vom Partner erworbene Betriebsrenten, Beamtenpensionen, berufsständische Versorgungsrenten der freien Berufe, private Lebens- und Rentenversicherungen berücksichtigt? Wird auf einen schuldrechtlichen Ausgleich verwiesen? Dann kann eine genaue Prüfung sinnvoll sein.

MEHR INFOS

Homepage der Kanzlei RVR www.rvr.de/rvr/84/Vorpruefung-der-Erfolgsaussicht.html
Bundesverband der Rentenberater: www.rentenberater.de
Darmstädter Kreis: www.darmstaedter-kreis.de

EXPERTE IM INTERVIEW

Gespräch mit Dr. Vanessa Hohenbleicher, Anwältin für Familienrecht, München



Dr. Vanessa Hohenbleicher

Lichtblick: Für wen kommt eine Neuberechnung des Versorgungsausgleichs infrage?

Hohenbleicher: Mit dem Versorgungsausgleich soll eine hälftige Teilhabe der Ehegatten an den in der Ehezeit erzielten Versorgungsansparungen erreicht werden. Eine Abänderung kann dann erfolgreich sein, wenn die abzuändernde Entscheidung wesentlich vom Halbteilungsgrundsatz abweicht. Ob diese Voraussetzung vorliegt, muss im Einzelfall genau geprüft werden. Der Antrag ist an das Familiengericht zu richten. Vor dem Antrag sollte fachkundiger Rat bei einer Fachanwältin/einem Fachanwalt für Familienrecht eingeholt werden.

Sind die Auskünfte der Versorgungsträger immer verlässlich? Und wenn sie verweigert werden?

Hohenbleicher: Auch die Auskünfte der Versorgungsträger können fehlerhaft sein und sollten überprüft werden. Die Versorgungsträger sind zur Mitwirkung verpflichtet.

Wer hilft beim Durchsetzen des Informations- und des Abänderungsanspruchs?

Hohenbleicher: Expartner sind verpflichtet, die Auskünfte zu erteilen, die für ein Abänderungsverfahren erforderlich sind. Familienrechtler können helfen, den Abänderungsanspruch durchzusetzen. Es herrscht aber kein Anwaltszwang.

Was tun, wenn man kein Geld für Anwaltskosten hat?

Hohenbleicher: Dann kann Verfahrenskostenhilfe beantragt werden.

Wenn der Expartner wieder geheiratet hat, erlöschen dann die Ansprüche der ersten Frau?

Hohenbleicher: Der Versorgungsausgleich erstreckt sich ja immer nur auf die Ehezeit. Die Wiederheirat des ausgleichspflichtigen Ehegatten wirkt sich daher nicht auf den bei Scheidung durchgeführten Versorgungsausgleich aus. Sie kann sich aber z. B. bei der Teilhabe an der Hinterbliebenen-Versorgung (früher verlängerter schuldrechtlicher Versorgungsausgleich) auswirken.

Was genau heißt schuldrechtlicher Ausgleich?

Hohenbleicher: Wurde im Erstverfahren ein Anrecht nicht ausgeglichen und in den späteren, sog. schuldrechtlichen Versorgungsausgleich verwiesen, kann ein Antrag auf Durchführung des schuldrechtlichen Versorgungsausgleichs erforderlich sein. Voraussetzung ist:

- Der ausgleichspflichtige geschiedene Ehegatte bezieht bereits die schuldrechtlich auszugleichende Versorgung und
- der Ausgleichsberechtigte bezieht auch eine Versorgung oder hat die Regelaltersgrenze erreicht oder ist auch aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage, eine zumutbare Erwerbstätigkeit auszuüben.



Sozialbericht für

Frau arbeitete bis zu ihrer Erkrankung als Friseurin. Im März 2005 erlitt sie eine Gehirnblutung, unter deren Folgen sie immer noch leidet. Aufgrund ihrer finanziellen Situation und gesundheitlichen Einschränkungen ist sie psychisch sehr instabil.

Frau lebt alleine in einer 2-Zimmer-Wohnung in München-Milbertshofen. Sie bezieht eine Rente und bekommt Grundsicherung.

Frau benötigt ein Nackenstützkissen, einen Wasserkocher und eine Kaffeemaschine. Die alten Geräte gingen kaputt und lassen sich nicht mehr reparieren.

Frau wandte sich an die Bezirkssozialarbeit mit der Bitte um wirtschaftliche Unterstützung, da sie aufgrund ihrer Einkommenssituation den Betrag nicht aufbringen kann.

Frau bittet um eine einmalige Spende in Höhe von 300 €.

Hier waren wir *aktiv!*

Ein offenes Ohr, Trost und natürlich auch die wichtige materielle Zuwendung: Einige Beispiele, wie dringend notwendig die Unterstützung von Lichtblick Seniorenhilfe e.V. gebraucht wird.

Antrag auf Unterstützung für Herrn

Sehr geehrte Damen und Herren,

Herr wird schon seit ein paar Jahren durch unsere Beratungsstelle begleitet. Herr ist gesundheitlich sehr mitgenommen, was man ihm auch ansieht. Besonders belastend für ihn ist, dass er auf Inkontinenzartikel angewiesen ist. Die durch die Krankenkasse finanzierten Artikel reichen ihm nicht aus, so dass er selber welche zukaufen muss. Es wäre für ihn eine große Entlastung, wenn er sich einen Vorrat anschaffen könnte. Außerdem würden wir uns sehr freuen, wenn für Herrn eine monatliche Patenschaft möglich wäre. Einfach, dass er mal irgendwo einen Kaffee trinken kann, Lebensmittel kaufen, die er verträgt oder mal telefonieren könnte.

Wir würden uns sehr mit Herrn freuen, wenn eine Möglichkeit der Hilfe bestände.

Natürlich stehen wir gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Sehr geehrte Frau Staltner,

Frau ist bei uns im Alten- und Servicezentrum bekannt. Sie kommt schon Jahre am Dienstag und Freitag zum Mittagstisch zu uns. Frau erkrankte vor einem Jahr schwer. Sie wurde in ihrer Wohnung aufgefunden und war dem Tode näher als dem Leben. Sie musste nach dem langen Krankenhausaufenthalt in ein Pflegeheim da sie zu Hause nicht mehr leben konnte. Im Pflegeheim erholte sie sich wieder so gut, dass sie jetzt am 20.04.2015 bei uns in die Altenwohnanlage einziehen konnte. Sie hatte keine Möbel mehr da die vorhergehende Wohnung aufgelöst wurde. Vom Bezirk Oberbayern bekommt sie eine gewisse Summe, die aber noch nicht feststeht in welcher Höhe diese sein wird. Der Bruder von Frau hilft ihr so gut es geht, wobei dieser auch finanziell nicht gut gestellt ist. Es wäre schön wenn Frau die monatliche Patenschaft bekommen würde. Ich bedanke mich recht herzlich für Ihre Hilfe.

VILEN DANK FÜR IHRE HILFE
ICH HABE IM MEINE LEBEN VOM
NIMMENDEN SOLCHENE HILFE BEKOMMEN
VILEN DANK NOCH MAL,
UND SCHLIEßE CH HEUCH
JEDEH ABEND IM MEINE
GEBET EIN.
MIT FREUNDLICH GRUSSE

Sehr geehrte Frau Staltner,

allerherzlichster Dank für die schnelle und unbürokratische, echte Hilfe; Was für eine Freude, was für eine Zuversicht und Hoffnung Sie einem Menschen, nicht nur einem, schenken, DANKE!

Herzliche Grüße, auch an Ihr Team sendet

Liebe Spender und
Mitarbeiter von "Lichtblick"!
Ich möchte mich von ganzem Herzen für
Ihre Hilfe und Liebe bedanken.
Die größte Not wurde gemildert, danke
für Ihren unermüdbaren Einsatz.
Gott segne und behüte Sie "Alle"!
Es grüßt von Herzen
Bussi für Alle.

Herzensangelegenheit

Verantwortung übernehmen – das ist der Raiffeisenbank München sehr wichtig.
Menschen zu helfen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen

Seit mehr als 90 Jahren fühlt sich die Raiffeisenbank München für ihre Kunden, Mitglieder und die Region verantwort-

lich. Heuer war es ihnen ein ganz besonderes Bedürfnis, Rentner zu unterstützen, die trotz eines sehr arbeitsreichen Lebens dringend auf Hilfe ange-

wiesen sind – sei es für Medikamente, die von den Krankenkassen nicht übernommen werden, eine neue Brille, warme Winterkleidung, eine neue Matratze oder Lebensmittelgutscheine.

Die Angst, frieren zu müssen, ist riesengroß

Die Freude war groß, als Lydia Staltner den Scheck über 3000 Euro vom Vorstandsvorsitzenden der Raiffeisenbank München, Heinz Schneider, entgegennahm. „Uns erreichen schon jetzt täglich viele Anträge auf Unterstützung für warme Winterbettdecken, feste Schuhe oder einen neuen Mantel. Die Angst, frieren zu müssen, ist bei den Senioren riesengroß“, so die Gründerin des Vereins. „Mit dieser Spende können wir einige ihrer Nöte lindern. Das ist einfach toll!“ ■ SB



Jeder Geburtstag bekommt ein „Gesicht“

Der Sparkassenverband Bayern verwendet einen Teil seines internen Budgets für armutsbetroffene Senioren

Vom Allgäu bis nach Oberfranken erbringen die 71 Sparkassen in Bayern wichtige Leistungen für die regionale Wirtschaft. Einen Großteil der erzielten Jahresergebnisse verwenden sie zu Gunsten nachhaltiger, gesellschaftlicher Belange.

Jedes Jahr wird gespendet

2012 entstand beim Sparkassenverband Bayern, der Dachorganisation der bayerischen Sparkassen, die Idee, das interne Budget für

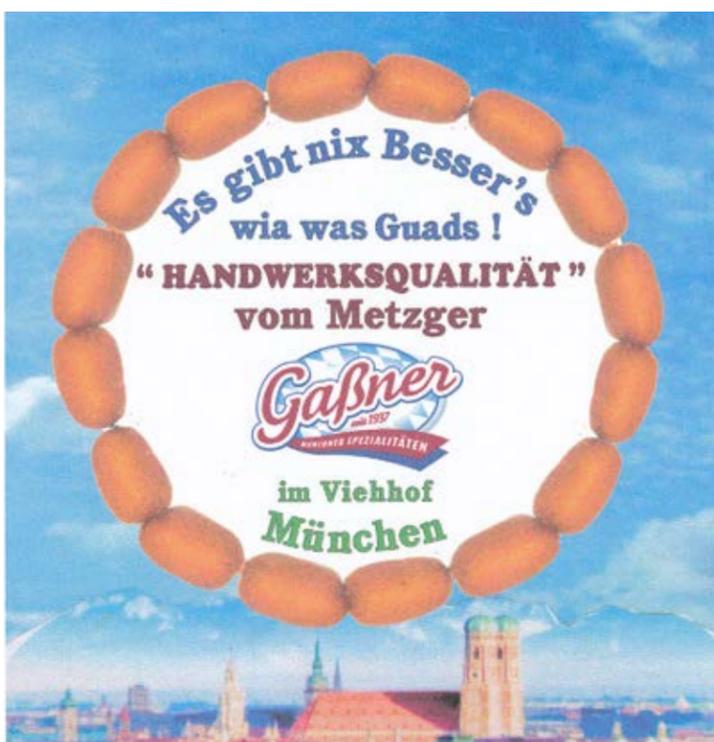
Mitarbeiter-Geburtstagsgeschenke zugunsten gemeinnütziger Zwecke zu verwenden. Seitdem kommt der Betrag von 5000 Euro jährlich wechselnden sozialen Einrichtungen zugute, 2015 den Rentnern von Lichtblick. Am 25. Juni übergaben Wolfgang Schulz und Sparkassenpräsident Dr. Ulrich Netzer vom Sparkassenverband Bayern, der Lichtblick-Gründerin Lydia Staltner den Scheck. Damit bekommt jeder Geburtstag, der beim Sparkassenverband Bayern gefeiert wird, ein „Gesicht“. Herzlichen Dank! ■ SB

Danke, liebe Sponsoren!

Mit Ihrer großzügigen Spende können wir schnell und unbürokratisch Rentnern in Not helfen

Mit Vollgas ins neue Lebensjahr

Er gehört zu München wie die zwei Frauentürme. Seit 63 Jahren ist Berti Gaßner aus Leidenschaft Metzger.
Zu seinem 77. Geburtstag rief er erneut zur Spende für Lichtblick auf



Meine Frau und ich würden alles noch einmal genau so machen, vor allem mit der gleichen Liebe“, sagt der lebensfrohe und lustige Rentner. Noch immer steht er jeden Tag in seiner Metzgerei – auch wenn mittlerweile Sohn Andreas die Zügel in die Hand genommen hat.

Von Müdigkeit keine Spur

Anlässlich seines 77. Geburtstags lud Berti auch heuer wieder 40 Gäste in seine „Viehwog“ unweit des Schlachthofs ein. „Man soll die Feste schließlich so feiern, wie sie fallen“, so Gaßner. „Für mich muss es nicht immer ein runder Geburtstag sein.“ Und wie bereits an seinem 75. Geburtstag verzichtete er auch dieses Mal wieder auf Geschenke

und rief zur Spende für Lichtblick auf. Fast zwölf Stunden feierte er bei bayerischen Schmanckerln und zünftiger Musik mit Familie, Freunden und Bekannten. Getanzt wurde natürlich auch – von Müdigkeit keine Spur. Ebenso gut drauf waren die Mit-

arbeiterinnen von Lichtblick, als sie zur Spendenübergabe in sein „Marktstüberl“ eingeladen wurden. Freudestrahlend nahm die 1. Vorsitzende Lydia Staltner den Scheck über 4000 Euro entgegen. Ein herzliches Vergelt's Gott! ■ SB



Spitzenkulinarik für den guten Zweck

Ende Juli zauberten wieder 15 Spitzenköche bei „Fauster Friends“ im Hotel „Königshof“ in München ein Gourmet-Menü für den guten Zweck. Der Verein Lichtblick durfte sich erneut über eine großzügige Spende zugunsten von Rentnern in Not freuen

Man nehme 15 Spitzenköche, außerdem 30 Gourmet-Gerichte, dazu 400 geladene Gäste, das Restaurant des Hotels „Königshof“ in München – und heraus kommt eine Benefizveranstaltung zugunsten von Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen und oftmals sogar Hunger leiden müssen.

Im Mittelpunkt zu stehen ist gar nicht seins

Auch in diesem Jahr lud Hausherr und Sternekoch Martin Fauster des Münchener Hotels „Königshof“ erneut zu seinem jährlichen Luxus-Lunch „Fauster & Friends“. Im Mittelpunkt zu stehen, das ist gar nicht seins, lieber überzeugt der gebürtige Österreicher am Herd. Und so inszenierten 15 Spitzenköche eine exquisite kulinarische Reise rund um die Welt.

Gleich zu Anfang der Veranstaltung überreichte Hotelier Carl Geisel sowohl an Lichtblick Seniorenhilfe als auch an die Philipp-Lahm-Stiftung jeweils einen Scheck über 15000 Euro. „Bei diesem Event geht es vor allem darum, Menschen in sozialen Notlagen zu helfen“, erläuterte der „Königshof“-Betreiber. Münchens zweiter Bürgermeister Josef Schmid (CSU) pflichtete bei: „Bei diesem Ereignis treffen die guten Seiten Münchens zusammen: Spitzenkulinarik, die sich für jene Menschen einsetzt, die es wirklich nötig haben.“



Applaus für diese großzügige Spende Lichtblick-Gründerin und 1. Vorsitzende Lydia Staltner freute sich riesig über die 15000 Euro für armutsbetroffene Rentner. Übergeben wurde der Scheck vom 2. Bürgermeister Josef Schmid und Carl Geisel



Mittendrin Drei Rentner von Lichtblick hatten die Möglichkeit, an diesem einzigartigen Event teilzunehmen – und genossen es in vollen Zügen



Jahrhundert-Koch Eckart Witzigmann mit Küchenchef Martin Fauster

Klappernde Töpfe & schallende Kommandos

Aus allen Teilen der Republik waren die Spitzenköche Norbert Niederkofler, Tohru Nakamura, Dieter Koschina, Thomas Kellermann, Hans Neuner, Thomas Kahl, Bobby Bräuer, Ralph Knebel, Bernard Antony, Herbert Hintner, Roland Trettl, Hans Haas, Eckart Witzigmann und Gabi Taubenheim angereist – von der portugiesischen Algarve, aus Österreich und auch aus Südtirol. Sie alle verzichteten auf ihr Honorar und opfereten für den guten Zweck ihren freien Sonntag. Vor den Augen der Gäste zelebrierten die Kreatureure ihre Kunst, u. a. eine Curry-Zitronengras-Crème samt Oktopus und Calamaretti und geschmolzene Kalbsmaultäschchen mit Pfifferlingen an Liebstöckel. (Hans Haas). Der Münchner Sterne-Newcomer Tohru Nakamura verzauberte mit „Buddhas Hand“: Soba (Nudelform) von Sepia und Algen nebst Gurken an japanischer Ingwerblüte. Überall klapperten Töpfe und Kommandos schallten durch den Raum.

Lichtblick-Rentner hautnah dabei

Ein besonderes und außergewöhnliches Erlebnis war es für unsere Rentner Maria Richter, Gudrun Risch und Bernhard Richter (v. l.), die zu diesem Event eingeladen wurden. Herzlich wurden sie von allen empfangen, genossen die Köstlichkeiten in vollen Zügen und waren am Ende der Veranstaltung sichtlich gerührt ob so viel Engagement und Herzenswärme.

Impressum

Die nächste Lichtblick-Zeitung erscheint am 1. Dezember 2015

Herausgeber:
Projekt Lichtblick GmbH
Balanstr. 45, D-81669 München
Telefon: 089/67971010
Telefax: 089/679710129

E-Mail:
info@projekt-lichtblick.de

Vi.S.d.P.: Lydia Staltner

Chefredaktion: Sandra Bisping

Grafik-Design:
Melanie Ellmers-Ost

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Herbert Barnehl
Andreas Fallscheer
Myriam F. Goetz
Marion Greger
Wibke Heise
Patricia Kokot
Jelica Komljenovic
Martin Marhöfer
Esther Niederhammer
Marika Schaertl
Patricia Schmidt-Fischbach
Fanny Winkler
Gisela Wunderskirchner

»WIR freuen uns über 75€ Startguthaben*.« Exklusiv im Internet

Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaGiro Online:

Jetzt das kostenlose SpardaGiro Online **exklusiv im Internet** eröffnen.

*Die Sparda-Bank München eG schenkt jedem, der erstmals ein Lohn-, Gehalts- oder Rentenkonto eröffnet und einen Genossenschaftsanteil (52,- Euro mit attraktiver Dividende) zeichnet, ein Startguthaben von 75,- Euro.
Die Kontoeröffnung muss im Internet erfolgen: www.sparda-m.de/startguthaben
Stand: 23.03.2015

Arnulfstraße 15 · 80335 München

Weitere Geschäftsstellen in München (21x) und Oberbayern (26x)

SpardaService-Telefon: 089 55142-400



www.sparda-m.de

Sparda-Bank

Freundlich & fair



Patricia Kokot (o.) ist die „große Liebe“ von unserem Rentner Hermann Heller. Nach dem Posting auf Facebook meldete sich prompt die Firma Cat Bird Seat mit dem Angebot, eine „Saft-Patenschaft“ für ihn zu übernehmen (li.). Klasse! Daumen hoch!

Ein bisschen *Spaß muss sein*

Der Alltag unserer Rentner ist oft sehr trist, sie haben wenig Abwechslung. Um so mehr freuen sie sich, wenn sie zu uns ins Büro kommen. Denn da ist immer was los

Das Lichtblick-Büro in der Münchener Balanstraße liegt zentral und ist öffentlich sehr gut erreichbar. Jeden Tag besuchen uns Rentner – die meisten mit Termin, einige auch ohne. Es ist ihnen einfach ein Bedürfnis, zumindest kurz ihrer Einsamkeit zu entfliehen oder ihre Nöte vorzubringen. Sie wissen, dass sie stets willkommen sind. Und so lassen wir es uns natür-

lich auch nicht nehmen, den ein oder anderen Spaß mit ihnen zu machen. Denn Lachen erhellt ihr Leben. Und unseres auch. Rentner Hermann Heller kommt jeden Tag, um sich eine Flasche Apfel- und Orangensaft zu holen. Beinahe täglich posten wir auf Facebook, was im Büro so los ist. Und so kam es auch zur „Saft-Patenschaft“ für Herrn Heller von der Fa. Cat Bird Seat. Grandios. Vielen Dank! ■ SB



LB-Mitarbeiterin und Frohnatur Jelica Komljenovic (Mitte) freut sich, wenn sie die Rentner zum Lachen bringen kann



Grundschüler laufen für Rentner

Bis zur Erschöpfung setzten sich die Schüler der Grundschule in Straßlach bei München für Senioren von Lichtblick ein – und sorgten damit für Freudentränen

Werte und soziale Kompetenz werden in der Grundschule Straßlach großgeschrieben. Rektorin Frau Richter und ihre neun Lehrkräfte möchten den Kindern vor allem Ordnung, Höflichkeit, Hilfsbereitschaft und Ehrlichkeit als Schlüsselwerte des menschlichen Miteinanders vermitteln. Wichtig ist ihnen ebenso die Förderung eines Gemeinschaftsgefühls. Und so hieß es im Juli „Auf die Plätze, fertig, los!“ Beim alljährlichen Spenden-Lauf legten sich die 150 Schüler diesmal für die Rentner von Lichtblick ins Zeug. Klassenlehrerin und Sportbeauftragte Frau Bienengraber-Gschoßmann hatte

zuvor von einer Schülermutter vom Verein erfahren und diesen für die Spende empfohlen. Nach kurzer Recherche waren sich alle einig, dass die Arbeit von Lichtblick unbedingt unterstützt werden sollte.

Unermüdlicher Einsatz über zwölf Runden

Trotz Hitze liefen die Schüler unermüdlich Runde für Runde, tauchten zwischendurch ihre Köpfe zur Abkühlung in das aufgestellte Wasserbecken und gaben wieder Gas. Nach bis zu zwölf Runden freuten sie sich im Ziel über ihr Ergebnis und ließen sich von Lehrern und Eltern „feiern“. Pro Runde konnten Eltern, Großeltern, Freunde, Bekannte bis zu

drei Euro spenden. Als Rektorin Frau Richter den Schülern bei der Spendenübergabe mitteilte, dass sie sage und schreibe 2448 Euro „erkämpft“ hatten, brachen laute Jubelschreie aus. Lichtblick-Mitarbeiterin Sandra Bisping und Rentnerin Lioba Bichl waren sichtlich gerührt. Damit hatte nun wirklich niemand gerechnet. Beide bedankten sich in einer kurzen Rede für dieses sensationelle Ergebnis und den unermüdlichen Einsatz. Mit der Spende kann der Verein viele Rentner u. a. mit warmer Kleidung, Schuhen, Matratzen, Lebensmitteln, Hausnotrufen und Medikamentenzuschüssen unterstützen. ■ SB



Zentrum der *Begegnung*

Einsamkeit ist die neue Armut
Lichtblick Seniorenhilfe
sucht Räumlichkeiten

Einfach mal in netter Gesellschaft einen Kaffee trinken, den Alltag und die Sorgen für kurze Zeit hinter sich lassen – dies gehört für unsere Rentner leider nicht zum Alltag. Sie können es sich finanziell nicht leisten, in ein Café zu gehen. Die Folge: Einsamkeit. In jedem zweiten Antrag auf Unterstützung lesen wir von Depressionen. Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe möchte auch hier tätig werden und den Rentnern die Möglichkeit geben, ins „Zentrum der Begegnung“ zu kommen – wann immer sie wollen. Dazu suchen wir Räumlichkeiten im Herzen von München, zentral und öffentlich gut erreichbar, wenn möglich im Erdgeschoss und mit Küche. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns bei der Suche unterstützen oder uns eventuell sogar geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stellen können.

Kontakt: 089/67971010 oder per Mail unter info@lichtblick-sen.de.

Vielen Dank für Ihre Mühe!

Mit unseren
SeniorInnen
unterwegs

Ein Stück Einsamkeit hinter sich lassen, etwas Neues sehen oder hören – Lichtblick Seniorenhilfe e. V. lädt bedürftige RentnerInnen regelmäßig zu kostenlosen Ausflügen ein



Hoch auf dem gelben Wagen ...

Mit diesem bekannten Volkslied zur Einstimmung konnten die Teilnehmer der Kutschfahrt am 8. Juli 2015 die Fahrt durch den Englischen Garten beginnen. Gemeinsam wurde gesungen und Frau Bielmeier meinte nur: „Mit euch von Lichtblick werden wir wieder jung“.

Die Stimmung war gut, und Sabine, unsere erfahrene Kutscherin, hat uns einige Perlen im Englischen Garten gezeigt. Unter anderem mit einem Augenzwinkern auch die

„Po-Ebene“, also den Bereich mit den Nackerten, was zur Heiterkeit beigetragen hat. Die zwei Schimmel, Sarah und Gabor, haben uns in gemütlichem Tempo durch den wunderschönen Park gefahren.

Petrus war uns wohlgesonnen

Und den Altersdurchschnitt hat der kleine Elyas deutlich gesenkt. Außerdem war er mit seinen fünf Jahren nicht nur das jüngste, sondern auch das einzige männliche Wesen auf dem Gesellschaftswagen.

Die eine oder andere hatte es aufgrund von Knieproblemen nicht leicht, den Wagen zu erklimmen, aber letztendlich saßen alle glücklich und zufrieden beieinander. Petrus war uns wohlgesonnen, denn nach einigen kräftigen Schauern am Morgen konnten wir nachmittags in klarer Luft den Englischen Garten genießen. Zum Abschluss der Fahrt wurden wir alle im Restaurant am Chinesischen Turm verwöhnt. Ein gelungener Ausflug; das war die einstimmige Meinung. ■ MGr



Kegelnachmittag

Ob passionierter Kegler, Amateur oder Erstkegler – 18 Senioren feuerten sich an unserem Kegelnachmittag in München im Handumdrehen gegenseitig an und schlossen neue Freundschaften. Übermütig wurde sogar spontan ein kleines Turnier einberufen. Lautstarkes Anfeuern und Schulterklopfen sorgten auf der Kegelbahn für ausgelassene Stimmung und großes Gelächter. Müde, aber bestens gelaunt stärkten sich die Senioren im Anschluss bei einem wohlverdienten Essen in der Kegelwirtschaft. Seniorin Dagmar Neiser brachte es auf den Punkt: „Das sind wahre Keglerträume. Bei einigen hat es gekracht, dort wurde der Traum wahr gemacht.“ Und alle waren sich einig: „Bitte lasst uns das jeden Monat machen!“ ■ PK

Stadtrundfahrt mit der Tram

Gemütlich wie in alten Zeiten das schöne München erkunden! Sabine, unsere Stadtführerin, hatte selbst für alt eingesessene Münchner noch die ein oder andere interessante und lustige Anekdote parat. Gestärkt mit einem leckeren Essen vom „Hofbräukeller“ nahmen unsere Rentnerinnen und Rentner in der historischen Tram Platz. Aufmerksam lauschten sie den Erzählungen während die Straßenbahn an wunderschönen historischen Plätzen und Gebäuden vorbeifuhr. Die Zeitreise endete da, wo sie begonnen hatte, am Max-Weber-Platz. Bei Kaffee und Kuchen im „Café Pinguin“ tauschten alle das Erfahrene aufgeregt untereinander aus. Und so manche Lebensgeschichte machte die Runde. Eine wunderschöne Nachmittag! ■ PK



+++ VERANSTALTUNGEN +++

Carmina Burana

Klassik der besonderen Art! Ein Musikerlebnis, das 30 Seniorinnen und Senioren von Lichtblick Seniorenhilfe e. V. genießen durften. Die bayerische Philharmonie ist zusammen mit der Schlagzeugsensation aus Deutschland, der weltweit bekannten Band Power! aufgetreten. Der Chefdirigent Mark Mast hat wieder ein Wunder vollbracht. Die geballte Kraft und Vielfalt des Schlagwerks haben zusammen mit dem chorsinfonischen Werk „Carmina Burana“ den Konzertsaal im Gasteig in eine reine Energieglut verwandelt. Die virtuose Trommelkunst wurde mit heller Begeisterung, tosendem Applaus und Standing Ovationen lautstark belohnt. Wir bedanken uns im Namen aller Seniorinnen und Senioren bei allen Spendern und bei der Bayerischen Philharmonie für die Stunden, die die Einsamkeit vergessen ließen. ■ JK

Klang-Licht-Konzert

Ich wusste nicht, worauf ich mich einlasse“, war der erste Satz einer begeisterten Seniorin, die beim Konzert der jungen Musiker dabei war. Die Musik habe ihr geholfen, ihre Angstzustände, die sie Tage zuvor hatte, vollkommen zu überwinden. Wir konnten mit diesem „Musikspektakel“ unseren Seniorinnen/en einen wunderbaren musikalischen Abend schenken. Die ungewöhnliche Kombination aus Licht, Farben, begleitenden Bildern und tanzenden Noten haben alle unsere Sinne geweckt. Wir haben auf eine neue Art und Weise, die klassische Musik erleben dürfen, so die Aussagen unserer Rentner. Der Höhepunkt des Konzerts war der sensationelle Beatbox-Europameister Robeat. Als er die Zuschauer aufgefordert hatte beim Beaten mitzumachen, war die Begeisterung förmlich in der Luft zu spüren. ■ JK

Berggottesdienst

Der Kolbensattel in Oberammergau bietet eine einmalige Kulisse für einen Berggottesdienst. Auf Einladung der Pfarrgemeinde Maria Ramersdorf ging es am 20.6.2015 für zehn Senioren von Lichtblick und 40 Personen von der Gemeinde hoch hinaus auf 1270 Meter. Leider meinte es der Wettergott nicht so gut mit ihnen – es regnete in Strömen. Doch das tat der Vorfreude keinen Abbruch. Zumal die einstündige Messe kurzerhand in die Kolbenhütte verlegt wurde. „Ich bin so dankbar, dass ich das erleben durfte“, so eine Seniorin beim anschließenden Mittagessen.

Wilde Witwen

Zum Muttertag luden wir unsere Senioren ins Münchner „Theater in der Au“ zu „Witwendramen“ von Fitzgerald Kusz ein: Sechs Witwen gaben Einblick in ihr Leben ohne Ehemann. Sie rechneten ab, trösteten sich gegenseitig oder ließen derbe Witze vom Stapel: Was ist eine Witwe? Eine Frau, die immer weiß, wo sich ihr Mann befindet. Unsere Senioren schmunzelten, lachten und waren manchmal auch berührt. Im Anschluss ließen es sich die Senioren im Restaurant schmecken. Eine Seniorin sagte: „Ich war schon fünfmal beim Buffet, aber diesen wundervollen Kaiserschmarrn muss ich unbedingt noch probieren.“ ■ MG

Lions-Club

Nach einem guten Turnier auf dem Golfclub Rottbach wurden wir mit sieben Personen von Lichtblick herzlich durch Herrn Henkis begrüßt. Eine gute Gelegenheit, uns bei den Damen und Herren des Lions-Clubs für ihre langjährige Unterstützung zu bedanken. Es war ein geselliger Abend mit guten Gesprächen von beiden Seiten und es wurde die Hoffnung zum Ausdruck gebracht, dass die Mitglieder des Lions-Clubs auch weiterhin mit Patenschaften die bedürftigen Rentner/innen von Lichtblick unterstützen. ■ MGr

Fortsetzung von Seite 1

„Dass ich nicht mehr zurückkann, hat mir keiner gesagt“

Obwohl er immer viel arbeitete, meinte es das Schicksal nicht gut mit Horst Heib. Doch statt dem Staat zur Last zu fallen, machte er sich mit 57 noch selbstständig. Die Folge: Er verließ die gesetzliche Krankenversicherung

Die Vorstellung von Altersarmut war ganz weit weg, als der junge Horst Heib ins Berufsleben startete. Als Kind eines Lackierers und einer Hausfrau in einfachen Verhältnissen aufgewachsen, lernte der Saarländer ganz solide Steuerfachangestellter, arbeitete viel und verreiste gern. Mit Anfang 40 begann er eine Umschulung zum Koch, machte weiter bis zur Küchenmeister-Prüfung. 1994, mit 54, tat sich ein Traumjob auf: die Leitung eines Restaurants im Besucherpark des neuen Münchner Flughafens. 450 Essen täglich, eine Küche mit Top-Ausstattung. Drei Jahre lang lief alles gut – bis ein Billig-Caterer mit niedrigeren Personalkosten punktete.

Mit 57 Jahren auf der Straße

Heib war aus dem Rennen und stand mit 57 auf der Straße. „Wo auch immer ich mich beworben habe, hieß es: ‚Sie sind zu alt‘ oder ‚Sie passen nicht in unser Gehaltsgefüge.‘“ Also machte er Abstriche und übernahm einen Backshop im Münchner Westend. Doch auch hier hatte er Pech, musste nach fünf Jahren Insolvenz anmelden, weil die Discounter angingen, Brot zu Niedrigpreisen zu backen. Mittlerweile war er aber, wie viele Selbstständige, privat versichert. Einen Weg zurück in eine Festanstellung und damit in die gesetzliche Krankenversicherung gab es mit 62 nicht mehr. „Dass ich nicht mehr zurückkann, hatte mir keiner gesagt“, so Heib. „Das hat mir das Genick gebrochen.“ Heute bekommt er 1100 Euro Rente inklusive Grundsicherung, wovon er noch 634 Euro für die Kranken-

Liebe geht durch den Magen: Sonntags kocht Horst Heib gern für seine neue Lebensgefährtin



versicherung bezahlen muss. Das Sozialamt bezuschusst diese zwar mit 150 Euro, dann gehen aber noch 400 Euro Miete für das 17-qm-Zimmer in der Senioren-WG ab – bleiben gerade mal 166 Euro zum Leben! Das reicht kaum fürs Nötigste – Kaffee gibt's nur aus dem Sonderangebot und statt Augustiner Edelstoff, das er früher so gerne mochte, trinkt er heute Bier vom Discounter. Nach seiner Herz-OP im Jahr 2002 konnte er nicht zur Reha fahren, weil ihm das Geld für die Eigenbeteiligung fehlte.

Ein warmes Mittagessen in netter Gesellschaft

Vormittags arbeitet Heib ehrenamtlich beim Alten- und Service-Zentrum, der einstige Küchenchef faltet hier Servietten und spült Geschirr –

dafür gibt's ein warmes Mittagessen und nette Gesellschaft, ab und zu einen Einkaufsgutschein. Und dank Lichtblick bekam Heib ein neues Bett, eine Brille, einen Fernseher und den wichtigen Zuschuss zu den Medikamenten. Außerdem lindert der Verein mit einer Patenschaft von 35 Euro im Monat die Nöte des Seniors ein klein wenig. Verzichten muss er trotzdem – vor allem auf seine jährliche 6-Tage-Busreise, die ihm bislang immer eine Stiftung bezahlt hatte. „Dieses Jahr wurde das gestrichen.“ Einen wirklichen Lichtblick gibt es allerdings in seinem Leben: Er ist verliebt, seit ein paar Monaten hat er wieder eine Lebensgefährtin. Ab und zu kocht er sonntags für sie. Vielleicht der beste Grund, trotz allem positiv in die Zukunft zu schauen. Und gesund zu bleiben! ■ WH

EXPERTEN-INTERVIEW

„MANCHMAL LOHNT SICH EIN TARIFWECHSEL“

Gespräch mit Dirk Lullies vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Warum sind die Beiträge zur PKV für ältere Menschen so hoch?

Lullies: Die Beiträge zur Privaten Krankenversicherung sind im Vergleich zur gesetzlichen Krankenversicherung mehr als konkurrenzfähig, sie hängen allerdings nicht vom Einkommen, sondern von Alter, Gesundheit und dem versicherten Leistungsumfang ab, sodass es sich lohnt, sich schon in jungen Jahren privat zu versichern. Wer sich erst in fortgeschrittenem Alter privat versichert, muss dafür einen höheren Beitrag in Kauf nehmen.

Welche Möglichkeiten haben ältere Versicherte mit geringem Einkommen, ihren Beitrag zu verringern?

Lullies: Da gibt es mehrere Angebote: Sie können den Versicherungsschutz anpassen, evtl. Leistungen wie das Einbettzimmer im Krankenhaus streichen oder den Selbstbehalt erhöhen. Manchmal lohnt sich auch ein Tarifwechsel innerhalb des Unternehmens.

Dabei stehen den Versicherten sowohl die übliche Tarifwelt, als auch bestimmte Sozialtarife offen. Der Basistarif etwa darf den Höchstbeitrag der gesetzlichen Krankenkassen nicht überschreiten. Bei besonderer Bedürftigkeit muss die Versicherung den Beitrag halbieren, das Sozialamt kann bis zu weiteren 50 Prozent zahlen – man kommt damit theoretisch bis auf null Euro. Der Standardtarif ist für Versicherte ohne besondere Hilfebedürftigkeit meist deutlich günstiger, steht nach gesetzlicher Vorgabe aber nur Bestandskunden vor 2009 offen. In den Notlagentarif (rund 100 Euro) rutscht hinein, wer seine Beiträge gar nicht mehr bezahlen kann. Hier sind aber auch nur noch Notfallleistungen abgedeckt.

Trotzdem bleibt ja das Problem, dass der Patient erst mal die Kosten für Behandlung und Medikamente vorstrecken muss.

Lullies: Im Basistarif kann der Arzt oder Apotheker direkt mit der KV abrechnen. Er schickt dann die Rechnung direkt an die Private Krankenversicherung des Versicherten.



BITTE SPENDEN SIE!

SPARDA-BANK MÜNCHEN

IBAN: DE30 7009 0500 0004 9010 10 • BIC: GENODEF1S04
KTO.4901010 • BLZ70090500

STADTSPARKASSE MÜNCHEN

IBAN: DE20 7015 0000 0000 3005 09 • BIC: SSKMDEMM
KTO. 300 509 • BLZ 701 500 00

Lichtblick Seniorenhilfe e.V. • Balanstraße 45 • 81669 München
Tel.: 089 / 67 97 101 0 • Fax: 089 / 67 97 101 29 • info@lichtblick-sen.de • www.lichtblick-sen.de

Wohnmodelle im Alter

Für Senioren, die ihren Alltag selbst nicht mehr bewältigen können und auf Unterstützung angewiesen sind, bleibt oftmals nur der Gang ins Alten- und Pflegeheim. Was viele nicht wissen: Es gibt sehr gute Alternativen

Menschen wollen eigenständig und selbstbestimmt leben, ganz egal, wie alt sie sind. Aber mit zunehmendem Alter ist es ganz natürlich, dass man Unterstützung im Alltag braucht und der Bedarf an Pflege steigt. Ein Zimmer im Seniorenheim zu beziehen, ist nicht jedermanns Sache. Und in den eigenen vier Wänden fürchten sich viele davor, die nötigen Hilfen nicht zu erhalten. Ganz abgesehen von der Einsamkeit, die sich vielleicht einschleicht, wenn die Kinder ihr eigenes Leben aufbauen oder kein Partner vorhanden ist.

Im Alter selbstbestimmt leben

In den letzten Jahren haben sich viele Alternativen für jeden Geschmack entwickelt: Man lebt in Gemeinschaft mit alten Menschen, mit Studenten oder jungen Familien. Besonders interessant sind Wohnformen, in denen jeder seine eigenen Privaträume oder sein Apartment bewohnt, aber Gemeinschaftsräume wie Hobbyräume, Wohnzimmer oder Gartenflächen für alle zur Verfügung stehen.



WEITERE INFOS

Der kostenlose „Wegweiser Wohn- und Betreuungsform für ältere Menschen“ des Familienbundesministeriums unterstützt bei der Suche nach einer passenden Wohn- und Betreuungsform. Hier können Sie den Wegweiser anfordern oder herunterladen: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,did=133804.html>?

DIE WICHTIGSTEN TIPPS

- Beschäftigen Sie sich frühzeitig mit dem Thema: Wie will ich später wohnen. Wer sich über seine Wünsche in Klaren ist, findet leichter passende Wohnprojekte.
- Bei der Beratung helfen die bundesweiten „Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige“.
- Informieren Sie sich rechtzeitig über Voraussetzungen, Wartezeiten und Kosten.
- Besonders wer ein geringes Budget zur Verfügung hat, sollte früh mit der Pflegeversicherung und den Sozialstellen Kontakt aufnehmen. Die Pflegeversicherung ist eine „Teilkasko-Versicherung“, daher muss ein Anteil privat finanziert werden. Reicht das Einkommen und Vermögen dafür nicht aus, kann die Sozialhilfe die nicht gedeckten Kosten übernehmen. ■ MG

MEHRGENERATIONENHÄUSER

Junge und alte Menschen leben gemeinsam in einem Haus und unterstützen sich gegenseitig: Jüngere helfen Älteren und umgekehrt. Dabei werden Räume wie Bad, Sauna, Küche, Hobbyräume, Atelier, Wohnzimmer oder Gartenflächen gemeinsam genutzt. Es sind zentrale Begegnungsorte, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird.

Sie bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein neues nachbarschaftliches Miteinander in der Kommune. Das Zusammenspiel der Generationen bewahrt Alltagskompetenzen sowie Erfahrungswissen, fördert die Integration und stärkt den Zusammenhalt zwischen den Menschen. (www.mehrgenerationenhaeuser.de)

WOHNEN FÜR HILFE

Bei dieser Zwei-Generationen-Wohngemeinschaft leben Senioren mit jungen Menschen zusammen, meist Studenten. Der jüngere Bewohner bezahlt keine Miete, beteiligt sich aber an den Nebenkosten und hilft in Haus und Garten, beim Einkaufen, Kochen oder Putzen. Durch das gemeinsame Wohnen entsteht Solidarität, und es entwickeln sich

für beide Bewohner neue Perspektiven. Üblicherweise wird eine Stunde Hilfe mit einem Quadratmeter Wohnfläche gegengerechnet. In vielen Städten gibt es Studierendenvertretungen, die passende Wohnpartnerschaften vermitteln. (www.vdk.de/deutschland/pages/themen/generationen10759/wohnen_fuer_hilfe)

AMBULANT BETR. WG

Mehrere ältere Menschen schließen sich zusammen und mieten gemeinsam eine Wohnung oder ein Haus. Jeder lebt in einem eigenen Zimmer, alle gemeinsam nutzen Küche und Esszimmer. Oft teilen sich die Bewohner einen selbst gewählten Pflegedienst, der dadurch über ein größeres Zeitbudget für alle verfügt. (www.ambulant-betreute-wohngemeinschaften.de)



CLUSTER-WOHNEN

Bei dem Modell der Münchner Wohnbaugenossenschaft „Wagnis“ schließen sich Menschen mit unterschiedlichem Alter zusammen, um gemeinschaftlich zu wohnen. Um Gemeinschaftsräume wie Küche, Lounge, Werkstätten, Ateliers, Nähstuben oder Meditationsräume gruppieren sich einzelne kleine Wohnungen, in denen sich

jeder zurückziehen kann. Das gesamte Projekt ist Gemeinschaftseigentum, in dem die Bewohner „Mieter im eigenen Haus“ sind. Sie besitzen ein lebenslanges Wohnrecht und zahlen auf Dauer günstige Mieten. (www.wagnis.org)

WOHNEN IM QUARTIER

Entsprechend dem Bielefelder Modell entwickelte die Münchner Wohngenossenschaft Gewofag eine einfache Lösung für ihre Mieter: Alle altern gemeinsam. Damit sie nicht nach und nach in ein Heim umziehen müssen, zieht stattdessen der Pflegedienst in eine der Wohnungen ein und kümmert sich um die Nachbarn der Wohnanlage. (www.gewofag.de)



AUSLÄNDISCHE PFLEGEHEIME

In einigen Ländern sind die Kosten für ein Pflegeheim deutlich geringer als in Deutschland. Viele der Seniorenresidenzen befinden sich in den osteuropäischen Anrainerstaaten, z. B. Polen oder Tschechien. Doch auch Spanien, Portugal, Florida, Thailand oder die Philippinen bieten vermehrt Pflegeheime an. Viele dieser Häuser sind speziell auf

Deutsche ausgerichtet. Auf diese sollten Interessierte ihre Aufmerksamkeit lenken. In Polen kosten diese je nach Anbieter und Ausstattung durchschnittlich zwischen 1000 bis 1500 Euro im Monat. Die Ausgaben für Unterkunft und Pflege im Ausland werden jedoch nicht immer von der deutschen Pflegeversicherung komplett übernommen.

NEUE URTEILE

Schwenksitz – Kasse zahlt nicht!

Eine pflegebedürftige Seniorin pochte bei ihrer Krankenkasse auf die Finanzierung eines Autoschwenksitzes für das Fahrzeug ihres Ehemanns. Der sollte sie so zu Ärzten und Therapeuten fahren. Die Kasse wollte nicht zahlen und bekam vom BSG Recht (AZ: B 3 KR 13/13). Denn: Krankenkassen sind grundsätzlich nicht dafür zuständig, Mobilitätsbedürfnisse eines behinderten Menschen zu befriedigen, die über das Grundbedürfnis auf Mobilität in der Wohnung und deren Nahbereich hinausgehen. Das Gericht verwies die Versicherte auf die Möglichkeit eines deutlich kostengünstigeren Krankentransports.

Mieter haftet für Hunde-Schäden

Wenn der Hund in der Wohnung randaliert, kann das für Mieter teuer werden. Denn auch wenn der Vermieter die Haltung eines Hundes in der Mietwohnung gestattet hat, ist dies kein Freibrief für den Mieter. Nicht alle Haustier-Schäden sind vom sogenannten vertragsgemäßen Gebrauch abgedeckt (LG Koblenz, AZ: 6 S 45/14). Und so muss der klagende Mieter den Schaden ersetzen, den sein Labrador verursacht hat. Der Hund kratzte den Parkettboden in der ganzen Wohnung.

MIETRECHT

Mietergarten – Separate Kündigung unzulässig

Bei Mehrfamilienhäusern haben Mieter ein Recht zur Gartennutzung nur, soweit der Mietvertrag dies ausdrücklich bestimmt. Mitvermietet ist der Garten daher nur bei Vorliegen einer ausdrücklichen vertraglichen Vereinbarung. Gestattet der Vermieter die Gartenbenutzung lediglich aus Gefälligkeit, ohne dass hinreichende Anhaltspunkte für eine entsprechende Ergänzung des Mietvertrages vorliegen, so ist die Gestattung – egal, ob diese ausdrücklich oder stillschweigend durch bloße Duldung erteilt worden ist – grundsätzlich frei widerruflich (so bereits KG Berlin, Urteil v. 14.12.2006, 8 U 83/06, WuM 2007 S. 68).

Rechtsanwalt Rudolf Stürzer
Vorsitzender
HAUS + GRUND MÜNCHEN

++ MELDUNGEN ++

Organspende
im Alter

Vor allem junge Menschen zwischen 26 und 55 Jahren tragen einen Organspenderausweis bei sich. Unter den 56- bis 75-Jährigen sind es laut Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nur knapp 20 Prozent. Dabei ist es ein Irrglaube, dass Senioren altersbedingt keine Organe mehr spenden sollten, auch Ältere können Menschenleben retten. Im Transplantationsgesetz (TPG) ist nicht einmal eine Altersgrenze festgelegt, und die Ärzte entscheiden über die Eignung eines Organs immer nach dem biologischen, nicht nach dem tatsächlichen Alter. Das heißt allein der Zustand des Organs ist entscheidend. Übrigens warten derzeit circa 12000 Menschen allein in Deutschland auf ein gesundes Organ.

Erfolgreich
abspecken

Bisher hieß es, einmal wiegen pro Woche genügt, doch eine neue Studie der Cornell University im Staat New York ergab, dass das Abnehmen nicht nur besser, sondern auch nachhaltiger ist, wenn man täglich auf die Waage steigt und das Gewicht protokolliert. An der Untersuchung nahmen 162 Übergewichtige Männer und Frauen teil – rund die Hälfte von ihnen fungierte als Kontrollgruppe. In der Diätgruppe hatte nach einem Jahr fast jeder Dritte fünf Prozent seine Körpergewichts verloren, 8,6 Prozent hatten sogar die zehn Prozent abgespeckt. In der Kontrollgruppe bauten nur 4,6 Prozent ihr Gewicht um zehn Prozent ab.

Schilddrüse:
Hitze statt OP

Patienten mit einem Schilddrüsenknoten werden häufig operiert. Solche Eingriffe bergen Risiken, u.a. die Schädigung des Stimmnervs. Eine schonende Alternative ist die Zerstörung des Knotens durch Hitze (Thermoablation). Ein Krankenhausaufenthalt ist nicht erforderlich, ebenso wenig eine Narkose. Ein weiterer Vorteil ist, dass keine oder nur winzige Narben entstehen. In welcher Klinik Experten zu finden sind, erfährt man vom Deutschen Zentrum für Thermoablation von Schilddrüsenknoten, www.dzta.de, E-Mail: info@dzta.de.



Lauthals lachen

Wie Humor dem Körper nützt

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig lauthals gelacht? Sie erinnern sich nicht mehr? Dann wird's Zeit, denn Lachen lohnt sich! Es macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund – Ihr Immunsystem wird gestärkt und Schmerzen gelindert

T äglich erleben wir bei Lichtblick, dass viele Rentner im Alltag wenig zu lachen haben. Ihnen durch unsere Unterstützung oder einfach nur durch Zuhören ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, ist das Schönste an unserem Job. „Lachen ist die beste Medizin“, heißt es ja schon im Volksmund, und dieses alte Sprichwort ist jetzt auch wissenschaftlich belegt. Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Lachforschung, die sogenannte „Gelotologie“, mit den Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche. So konnten amerikanische Forscher beweisen, dass dabei die Atmung tiefer wird. Dies erhöht den Sauerstoffspiegel im Blut, die inneren Organe werden mit mehr Sau-

erstoff versorgt und funktionieren besser. Während Sie schallend lachen, werden im Körper neue Antikörper gebildet, die Ihre Abwehrkräfte stärken. Lachen erweitert die Blutgefäße, senkt den Blutdruck und trägt dazu bei, diesen zu kontrollieren. Zudem wird die Ausscheidung von Cholesterin gefördert und das Herzinfarktrisiko gesenkt. Laut der Studien hilft Lachen auch bei Depressionen, Angst und psychosomatischen Erkrankungen.

Wer viel lacht, ist
selbstbewusster

Lachforscher Lee Berk von der Medizinischen Hochschule von Loma Linda bei Los Angeles bescheinigt außerdem, dass ausgiebiges Lachen glücklich macht.

Grund: Die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin wird reduziert, stattdessen werden jede Menge Glückshormone, sogenannte Endorphine, freigesetzt. Wer viel lacht, ist besser drauf, fühlt sich selbstbewusster und strahlt das auch auf seine Mitmenschen aus. Während Kinder übrigens bis zu vierhundertmal am Tag lachen, kommen die meisten Erwachsenen auf fünfzehn Lacher pro Tag. Allerhöchste Zeit also wieder mehr zu lachen, um gesünder und glücklicher zu werden. Auch wenn Sie Alltagssorgen plagen. Sie können Ihr Lächeln wiederfinden. Wie das funktioniert, verrät Ihnen unser Experte, Christoph Emmelmann, Gründer der ersten Münchner Lachschule im Interview. ■ FW

INTERVIEW



Christoph Emmelmann ist Lach-yoga-Therapeut und Gründer der ersten Lachschule in München. Termine finden Sie unter www.christoph-emmelmann.com

Herr Emmelmann, Sie leiten seit 2005 die erste Münchner Lachschule. Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Emmelmann: Durch eine schwere Lebenskrise mit Scheidung und Herz-OP. 2002 lud mich eine Freundin zu einem Lachabend ein. 15 fremde Menschen amüsierten sich beim Lachyoga, und ich war so entspannt wie lange nicht mehr. Ich erkannte, dass Lachen meine Berufung ist und veranstaltete kurzerhand meinen ersten eigenen Lachabend.

Wie ist Lachyoga entstanden?

Emmelmann: Die Idee geht auf den indischen Arzt und Yoga-Lehrer Madan Kataria zurück. Sein Ziel war es, stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Mitte der Neunziger schrieb er den Artikel „Lachen ist die beste Medizin“ und entwickelte das heutige „Lachyoga“.

Wie lange dauert eine Lachyoga-Einheit?

Emmelmann: Je nach körperlicher Konstitution der Teilnehmer zwischen 20 bis 45 Minuten. Das Ganzkörpertraining kombiniert Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga mit Klatschen.

Weitere Informationen:

www.humorcare.com
www.lachverband.org

dtv
Das kleine
Lachyoga
Buch
Mit Lach-Übungen
zu Glück und
Entspannung
Autor: Christoph
Emmelmann

„Das kleine Lachyoga-Buch: Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung“
Autor: Christoph Emmelmann

dtv, 4,95 €
Erhältlich bei
www.amazon.de



...weil Nähe zählt.

Nähe hat viele Gesichter:

Respekt, Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Lachen. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen, helfen und geben Halt – zum Beispiel mit folgenden Diensten:

- **Menüservice** – Ihr freundlicher Menüservice für zu Hause.
- **Hausnotruf mit Rauchmelder** – Unabhängigkeit und Sicherheit daheim.
- **Mobiler Notruf** – Sicherheit für unterwegs.
- **Fahrdienst** – Unabhängig und mobil sein.
- **und vieles mehr**

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine **Malteser Patenschaft** möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an:

0800 – 1 30 20 10 (kostenfreie Ruf-Nr.)

www.malteser.de

Malteser
...weil Nähe zählt.

Biografiearbeit

Das eigene Leben beleuchten und erzählen

Das Aufschreiben eigener Erinnerungen ist mehr als eine Beschäftigung. Es macht Spaß, aktiviert das Gedächtnis und kann sogar die Seele entlasten

Ältere Menschen erzählen meist gern. Sie haben viel Erfahrung und interessante Lebensgeschichten. Häufig sind aber keine Zuhörer da oder die Gespräche drehen sich um wenige, immer gleiche Themen, die Angehörige, Nachbarn oder Pflegekräfte nur bedingt hinter dem Ofen hervorlocken. So gehen viele wunderbare Lebensgeschichten verloren und Begegnungen zwischen Menschen werden ausschließlich von Alltagsorgen geprägt. Dabei birgt jedes Leben einen Schatz!

Biografiearbeit ist Schatzsuche

In der Sozialarbeit, Psychologie und Pflege spielt die Beschäfti-

Wie fängt man am besten an?

Häufig reicht es, als Anregung alte Fotoalben und Gegenstände hervorzukramen. Manchen Menschen fällt es leichter, konkrete Fragen zu beantworten oder einzelne Lebensabschnitte zu erzählen, zum Beispiel Enkeln oder Gleichgesinnten, im Rahmen eines Erzählcafés. Nach dem Sammeln von Material geht es ans Sortieren und Formulieren. Dabei ist unwichtig, ob man per Hand oder Computer arbeitet, chronologisch vorgeht oder sich auf einzelne Erlebnisse konzentriert. Es hängt davon ab, ob man handschriftliche Anekdoten zum Ziel hat oder eine gebundene Lebensgeschichte.



gung mit individuellen Lebensgeschichten schon lange eine große Rolle. Mithilfe der Biografiearbeit lässt sich das Verhalten von Menschen leichter verstehen und Beziehungen vertiefen sich. Häufig kann Biografiearbeit dem Leben im Nachhinein sogar einen Sinn geben und dabei helfen, alte Konflikte beizulegen.

Erinnerungen teilen

Durch die gezielte Beschäftigung mit dem eigenen Leben wird das Gedächtnis aktiviert. Man erinnert sich plötzlich, wie der erste Urlaub verlief, wie der Koffer aussah, weil man sie für unverzichtbar hielt. Mit einigen Jahrzehnten Abstand sind solche Erinnerungen oft sehr berührend und gleichzeitig Anlass für großes Gelächter. Kinder oder Enkel ahnen, wie Vater oder Oma als junge Menschen waren – irgendwie frischer, vielleicht auch draufgängerisch, und gar nicht so viel anders als man selbst.

Hilfsmittel und Beratung

Auch wenn viele Erinnerungen verschüttet sind und die Arbeit an der eigenen Biografie streckenweise schwierig sein kann, es lohnt sich, dran zu bleiben. Es gibt viele Tipps für das Schreiben und professionelle Biografen bieten gegen Honorar auch Hilfe an. Wenn der Einstieg gefunden ist, macht das Sammeln und Aufschreiben von Erlebnissen viel Spaß. Bei Menschen, die häufig allein sind, kann Biografiearbeit auch heilsam sein, denn sie hilft, sich an gute Zeiten zu erinnern und den Blick vom Mangel (Geld, Kontakte, Kräfte) wegzulenken und Dankbarkeit zu fühlen für die schönen Momente des Lebens. Grundsätzlich kann jeder profitieren. Der Schreiber begibt sich auf eine Schatzsuche, die Zuhörer oder Leser können sich auf Überraschungen gefasst machen. Oft freuen sich Kinder und Enkel über ein Büchlein oder auch Tonaufnahmen, die für sie erst im Rückblick von großem Wert sind. ■ EN



Gerhild Tieger: Anleitung zur Autobiografie in 300 Fragen. Wege in die Erinnerung. Autorenhaus Verlag 8,80 Euro, 122 Seiten

Buchverlosung

Gerhild Tieggers Buch über das autobiografische Schreiben ist ein hilfreicher Einstieg ins Thema. Es gliedert sich in kurzweilige und anschauliche Kapitel zur Vorbereitung, zum Sammeln, Sortieren und Gewichten des Materials bis hin zum konkreten Schreiben der eigenen Lebensgeschichte. Ein zweiter Teil listet 300 Fragen, die es leicht machen, eigene Erinnerungen auszugraben und gleich festzuhalten. Es bietet eine praxisnahe Anleitung für literarische Anfänger, die sich an Memoiren oder einer autobiografischen Erzählung versuchen wollen.

Lichtblick verlost drei Bücher: Ganz einfach bis zum 15. November 2015 eine E-Mail oder Postkarte mit dem Kennwort „Buchverlosung Biografie“ senden an: Projekt Lichtblick GmbH, Balanstraße 45, 81669 München, E-Mail: info@projekt-lichtblick.de Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Gewinner Ausgabe 1/2015 „Oma isst Zement“:
Waltraud Rackl, 85051 Ingolstadt
Carola Umlauf, 81277 München
Rudi Zentgraf, 85653 Großhelfendorf



WEITERE INFOS

- Einfache Tipps zum Schreiben und bei Bedarf individuelle Beratung: www.biografiestube.de/erinnern.htm
- Biografie schreiben lassen, Vereinigung deutscher Biographinnen und Biographen: www.biographiezentrum.de
- Buchtipps für Menschen mit direkten oder indirekten Kriegserfahrungen: Kathleen Battke, Trümmerkindheit. Erinnerungsarbeit und biografisches Schreiben für Kriegskinder und Kriegsenkel. Kösel 2013.

Ihr Horoskop für Sept. – Nov. 2015



Widder | 21.3. – 20.4.

Eifersüchteleien bringen Sie jetzt nicht weiter. Besser fahren Sie, wenn Sie mehr Verständnis zeigen und Ihrem Partner, aber auch guten Freunden, etwas mehr Freiraum geben. Sie werden dabei nichts verlieren, sondern eher etwas gewinnen, z.B. mehr Zeit für sich selbst. **Herbst-Motto: Vertrauen statt Kontrolle!**



Stier | 21.4. – 20.5.

Wichtig ist es jetzt, einmal begonnene Projekte auch zu Ende zu führen. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, dann steht Ihnen Erfolg ins Haus, insbesondere bei den Finanzen. In der Liebe dürfen Sie ruhig mal draufgängerisch sein und nicht immer nur abwarten. **Herbst-Motto: Durchhalten bis zum Ende!**



Zwillinge | 21.5. – 21.6.

Vertrauen Sie in diesem Herbst ein bisschen mehr auf Ihre Gefühle. Frisch gewagt, ist halb gewonnen. Bei dem Unterschreiben von Verträgen von Mitte September bis Mitte Oktober unbedingt auch das Kleingedruckte ganz genau lesen, um auf der sicheren Seite zu sein. **Herbst-Motto: Eile mit Weile!**



Krebs | 22.6. – 22.7.

Ihr Chef ist zufrieden mit Ihnen, und Sie können sich jetzt in Ihrem Erfolg sonnen. Fragen Sie ruhig mal wieder nach einer Gehaltserhöhung in diesem Herbst, das steht Ihnen zu. Was die Liebe angeht, sollten Sie etwas mehr Geduld haben und Ihren Partner zu nichts drängen. **Herbst-Motto: Bauen Sie auf Ihre Talente!**



Löwe | 23.7. – 23.8.

Halten Sie sich in den nächsten Wochen mit gut gemeinten Ratschlägen lieber etwas zurück. Man könnte Ihnen das Manipulation auslegen und gegen Sie opponieren. Tun Sie lieber etwas für sich selbst, kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit oder machen Sie eine schöne Reise. **Herbst-Motto: Leben und leben lassen!**



Jungfrau | 24.8. – 23.9.

Nutzen Sie den Herbst, um Ihr Leben neu zu überdenken. Im September stehen die Sterne günstig für einen Neuanfang in Liebe und Beruf. Ergreifen Sie die neuen Gelegenheiten. Das gilt sowohl für Ihre Partnerschaft als auch für die Arbeit. Am besten machen Sie sich einen konkreten Plan. **Herbst-Motto: Frischer Wind tut gut!**



Waage | 24.9. – 23.10.

Wenn es in der Beziehung kriselt, ist eine offene Aussprache der beste Weg, um Missverständnisse auszuräumen. Besonders im Oktober könnte es nämlich dazu kommen. Hören Sie sich an, was Ihre Mitmenschen zu sagen haben und blocken Sie nicht alles gleich ab. **Herbst-Motto: Zuhören ist eine Kunst!**



Skorpion | 24.10. – 22.11.

Nehmen Sie Kritik nicht auf die leichte Schulter. Gehen Sie in sich und überlegen Sie, was Sie besser machen können. Im Beruf bringt Sie das definitiv weiter und Ihr Privatleben könnte davon profitieren, wenn Sie ernsthaft versuchen, Ihre Liebsten besser zu verstehen. **Herbst-Motto: Verständnis zeigen macht glücklich!**



Schütze | 23.11. – 21.12.

Seien Sie doch mal wieder spontan. In den nächsten Wochen kann Ihr Leben dadurch eine ganz unverhoffte Wendung nehmen und die Langeweile vertreiben, die an grauen Herbsttagen aufkommen könnte. Ihre Finanzen sollten Sie jetzt etwas genauer unter die Lupe nehmen. **Herbst-Motto: Spontaneität macht lebendig!**



Steinbock | 22.12. – 20.1.

Mit Vertrauen kommen Sie in den nächsten Wochen definitiv weiter, Misstrauen dagegen blockiert Ihre Energie auf allen Ebenen. Natürlich sollen Sie auch nicht blauäugig sein, aber doch lieber die Sonnenseite des Lebens betrachten. Das tut nämlich auch Ihrer Gesundheit gut. **Herbst-Motto: Vertrauen macht frei!**



Wassermann | 21.1. – 19.2.

Sturheit bringt Sie im Beruf nicht weiter. Lenken Sie ein, und die Dinge werden sich zum Besseren wenden. Wenn Sie solo sind, sollten Sie im Oktober die Augen offen halten, denn es könnte durchaus eine neue Liebe, oder vielleicht auch eine alte, Ihren Weg kreuzen. **Herbst-Motto: Loslassen statt festhalten!**



Fische | 20.2. – 20.3.

In Ihrem Liebesleben können Sie in diesem Herbst neue Weichen stellen, am besten sorgen Sie dafür gleich im September. Trauen Sie sich und vertrauen Sie Ihrem Glück. Ihrer Gesundheit tun Sie etwas Gutes, wenn Sie überflüssige Pfunde loswerden und mehr Ruhe geben. **Herbst-Motto: Jetzt oder nie!**

Auf geht's zur Frühstückswiesn im Café Kaiserschmarrn

Zu jedem bestellten Frühstück gibt es Mo - Do bis 12 Uhr eine Kaffee- oder Teespezialität gratis!



**REZEPT
TIPP**

von Sternekoch
Eckart Witzigmann



Pilzragout

- ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN ALS VORSPEISE:**
 200 g Herbstpilze (Steinpilze, Maronen je nach Angebot)
 100 g Schaschlikzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 Ei Butter, 2 Ei Olivenöl
 1 TL Paprika
 1 TL Tomatenmark
 100 ml Weißwein
 100 ml Sahne
 4 TL Crème fraîche
 frische Petersilie
 1 Msp. gehackter Kümmel
 1 Msp. gehackter Majoran
 1 Msp. gehackte Zitronenschale
 4 Bl. Blätterteig à 45 g (tiefgefroren)
 1 Eigelb, 1 Ei Milch
 Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

- Die Pilze putzen, nur wenn nötig waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch mit der Butter in einem Topf glasig dünsten. Mit dem Paprika bestäuben, das Tomatenmark zugeben, alles leicht anrösten und mit Weißwein ablöschen.
- Um die Hälfte einkochen lassen und mit der Sahne aufgießen.
- Die Pilze in einer separaten Pfanne mit dem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Nun die Pilze in den Zwiebelansatz geben und abgedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Mit der sehr fein gehackten Gewürzmischung und gegebenenfalls auch noch mal mit Salz und Cayenne abschmecken, vom Herd nehmen und völlig erkalten lassen.
- In feuerfeste Suppentassen füllen und in jede 1 TL Crème fraîche und etwas frisch geschnittene Petersilie geben.
- Den Blätterteig wenn nötig etwas ausrollen, rund ausschneiden, sodass er etwa 1 cm über den Rand geht.
- Den Blätterteigrand mit der Eistreiche (Eigelb und Milch) bestreichen, vorsichtig über die Tassen geben und am Rand festdrücken.
- Für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, damit sich der Teig entspannen kann.
- Mit der restlichen Eistreiche den Blätterteig bestreichen und in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 17 Minuten backen.
- Sofort heiß mit frisch getoastetem Knoblauchbrot servieren.

TRICK: Da das Ragout kalt sein muss, bevor der Blätterteig darübergelegt wird (weil er sonst einsinkt), kann dieses Gericht sehr gut vorbereitet werden.

WEIN TIPP

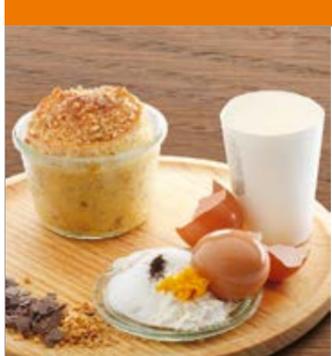
Weißburgunder trocken 2013, Weingut von Winning, Pfalz

Seit der Gründung des Weinguts 1849 reifen Spitzenweine aus einzigartigen Weinbergen in Ruppertsberg, Deidesheim und Forst in unserem historischen Keller. Leopold von Winning, Schwiegersohn des Dr. Andreas Deinhard, verschrieb sich 1907 der Aufgabe, große Weine zu erzeugen, um diesen besonderen Lagen gerecht zu werden. Heute verfolgt das junge und „hungrige“ Team um Stephan Attmann dieselben Ziele wie der Visionär Leopold von Winning und ist seinem Vermächtnis verpflichtet: Dem großen Wein! Dieser Weißburgunder präsentiert sich mit Noten von weißen Blüten, grüner Wiese, Aprikosen und weißfleischigen Pfirsichen, auf der Zunge sehr fruchtig mit elegantem, schmelzigen Charakter. Die Säure ist wunderbar weich und verleiht dem Pilzragout mit Blätterteig eine wunderbare Frische ohne dabei an Charme zu verlieren.



0,75l • 9,50 € inkl. MwSt

Erhältlich bei:
GEISELS WEINGALERIE,
 Karlsplatz 25, 80335 München,
www.geisels-weingalerie.de



Becherkuchen

Zutaten für 4 Personen
 100 g Butter
 100 g Zucker
 1 Ei
 100 g Mehl
 100 g Schokolade
 100 g Kirschen
 100 g Sahne
 100 g Mandarinen
 100 g Zitronen
 100 g Apfelsinen
 100 g Orangen
 100 g Mandarinen
 100 g Zitronen
 100 g Apfelsinen
 100 g Orangen



Kartottensuppe mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen
 2 Kartoffeln
 20 g frischer Ingwer
 400 g Kartoffeln
 100 g Sahne
 1 Ei
 100 ml Milch
 100 ml Sahne
 100 ml Milch
 100 ml Sahne
 100 ml Milch



**WITZIGMANN & FREUNDE
EINFACH
GENIEßEN**
 Ein kulinarischer Lichtblick für jeden Tag

Hans Jörg Bachmeier
 Klaus Erfort
 Hans Haas
 Johann Lafer
 Tim Mälzer
 Nelson Müller
 Harald Wohlfahrt

Eine wunderbare
Geschenkidee

für nur **9,90 €**
(inkl. MwSt.)

Bestellen Sie jetzt das
Kochbuch unter
info@projekt-lichtblick.de
 oder telefonisch unter
 0 89 - 67 97 10 10



Die Liste der Mitwirkenden liest sich wie das **Who is Who deutscher Spitzenköche:**

Neben Kochlegende Eckart Witzigmann kreieren Tim Mälzer, Johann Lafer, Nelson Müller, die Sterne-Könner Harald Wohlfahrt, Klaus Erfort und Hans Haas sowie Hans Jörg Bachmeier raffinierte Rezepte.

Mit dem Kauf dieses Kochbuchs spenden Sie **1 Euro** an die Lichtblick Seniorenhilfe e. V.

*Das pure Glück:
Wir haben die
besten Pasta-
Kombinationen
gesammelt

Jeden
Monat neu.
Für einen
Euro!

MEINE LAVIVA
IST ... *alles, was*
Frauen interessiert,
von Pasta bis*
Beauty-Tipps,
von Reiselust bis
Liebesglück.

Entdecken Sie jetzt Ihre LAVIVA bei REWE,
Penny, Kaufpark, Toom Baumarkt sowie
an Bahnhofs- und Flughafenkiosken.

Plus: Coupons im Wert von über 60 Euro



laviva.com
facebook.com/laviva

Der große *Krankenkassen*-Check

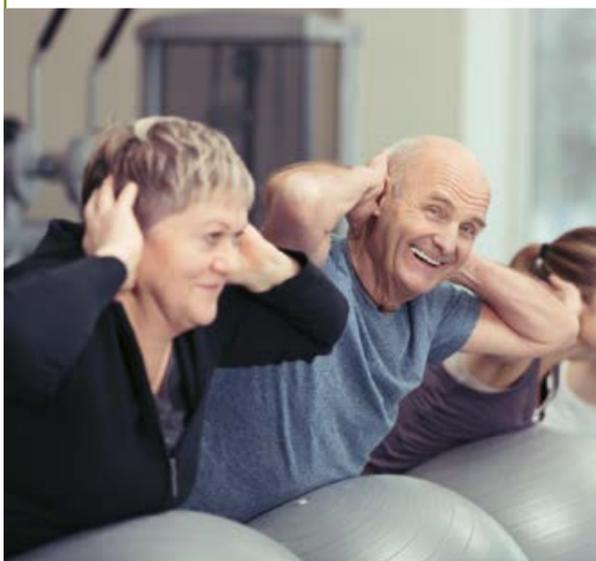
Ob Aqua-Fitness, Ernährungsberatung oder Progressive Muskelentspannung – es gibt jede Menge Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst oder sogar komplett übernommen werden. Wir zeigen Ihnen die Angebote der fünf größten gesetzlichen Krankenkassen im Überblick

Krankenkasse	Bewegung	Stressabbau & Entspannung	Gesundheit
 www.aok.de, Tel: 0800/ 224 64 65	Die AOK Bayern bietet ein sechsmonatiges kostenloses Online-Coaching zum Thema Walken und Laufen. Alternativ können Sie aus einem breiten Fitness-Angebot wählen, z.B. Aqua-Fitness oder Rückentraining.	Wer abschalten will, kann Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung ausprobieren. Pro Jahr werden zwei Kurse aus den Bereichen Entspannung und Bewegung komplett übernommen.	Die AOK bietet neben einer kostenlosen persönlichen Ernährungsberatung das Online-Programm „Abnehmen mit Genuss“ (44,90€) an. Wer zwölf Monate aktiv ist, bekommt den kompletten Betrag zurückerstattet.
 www.tk.de, Tel: 0800/ 285 85 85	Die Techniker Krankenkasse unterstützt zwei Kurse pro Jahr mit je 75 Euro. Zur Auswahl stehen zum Beispiel Nordic Walking und Aqua-Gymnastik. Voraussetzung: Sie haben 80 Prozent der Zeit teilgenommen.	Jedes Mitglied erhält kostenlos eine CD mit Übungen zur meditativen Atementspannung. Schwer Gestresste können das fünftägige Seminar „Burnout-Prävention“ buchen. Die Kasse übernimmt 800 Euro, 200 Euro tragen Sie selbst.	Der kostenlose Online-Ernährungscoach bietet gesunde Rezepttipps und analysiert Ihr Essverhalten. Wer an weiteren Gesundheitsmaßnahmen teilnimmt, bekommt am Ende des Jahres zwischen 30 bis 90 Euro zurück.
 www.dak.de, Tel: 040/ 325 325 555	Im Bonusprogramm „gesundAktivBonus“ sammeln Mitglieder Punkte und erhalten Barprämien bis zu 150 € (25.000Punkte). Eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio bringt z.B. 500 Punkte, ein Yogakurs sogar 1000 Punkte.	Wie Sie mit Belastungen umgehen, erfahren Sie beim kostenlosen acht- bis zwölfwöchigen Online-Coaching Relax@Fit. Zudem werden zwei Kurse mit je 75 Euro unterstützt. VHS-Kurse werden teilweise bezuschusst, fragen Sie nach.	Untersuchungen wie Krebsvorsorge und Gesundheits-Checkup bringen wieder Punkte (je 1000). Der kostenlose Online-Kurs „EAT-Mail“ bietet 14 Wochen jede Menge Infos rund um das Thema Ernährung. Plus: gesunde, kalorienarme Rezepte.
 www.barmer-gek.de, Tel: 0800/ 333 1010	Pro Jahr werden zwei Kurse (z.B. Wirbelsäulengymnastik und Aqua-Fitness) mit bis zu 75 Euro bezuschusst. Die App „Fit 2 go“ zählt die Bewegung im Alltag. Wer täglich 30 Minuten unterwegs ist, kann 150 Punkte sammeln. Ab 500 winken Sach- oder Geldprämien.	Wählen Sie zwischen Seminaren wie „Gelassen und sicher im Stress“ oder Autogenes Training, Tai Chi/Qigong. Beim kostenlosen sechsmonatigen Onlinetraining „Fit im Stress“ berät Sie ein Stresstrainer ganz individuell.	Eine Ernährungsberatung wird mit 40 Euro bezuschusst, zwei Folgeberatungen für je 30 Euro. Kostenlos ist das Seminar „Nichtraucher in 10 Wochen“. Der dreimonatige Sport- und Ernährungskurs M.O.B.I.L.I.S. light kostet 120 Euro.
 www.ikk-classic.de, Tel: 0800/ 622 62 21	„Fit for 50 plus“ Dieses 4-tägige Programm ist ideal für alle, die lange nicht aktiv waren. Sie können zwischen Rückenschule, Progressive Muskelentspannung, Aqua-Fitness oder Nordic Walking wählen. Die IKK bezuschusst die Teilnahme an 2 Kursen mit je 90 Euro.	Wählen Sie zwischen Qigong, Achtsamkeitstraining oder Meditation. Pro Jahr erhalten Sie bis zu 180 Euro für zwei Entspannungskurse. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 80 Prozent der Trainingseinheiten besucht haben.	Die IKK bietet kostenlose Ernährungsberatungen sowie einen Online-Diätcoach. Das zwölfwöchige Programm kostet nur 59,90 Euro und erstellt Ihnen einen persönlichen Ernährungsplan und gibt praktische Alltagstipps.



WEITERE INFOS

Seit 2012 setzen die Kassen verstärkt auf Sonderleistungen und Präventionsprogramme. Ziel ist es, die Gesundheit der Versicherten zu fördern, sodass diese erst gar nicht krank werden. Dabei stimmen circa 95 Prozent der Pflichtleistungen überein, bei 5 Prozent haben die Krankenkassen einen individuellen Spielraum. Die wenigsten Versicherten wissen allerdings, welche attraktiven Extras die einzelnen Krankenkassen anbieten. Um den richtigen Kurs für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden, können Sie auf der jeweiligen Homepage der fünf Krankenkassen Ihre Postleitzahl eingeben und aus einem weitreichenden Angebot in Ihrer Nähe wählen. Auch ein Anruf lohnt sich und bringt bares Geld. ■ FW



Shopping für alle!

Alle Generationen sind bei uns herzlich willkommen - breite Gänge, Übersichtlichkeit und viele Serviceangebote ermöglichen einen komfortablen Einkauf für Jung und Alt. Bei einem Einkauf ab 100,- Euro liefern wir Ihnen Ihren Einkauf kostenlos nach Hause. Wir freuen uns auf Sie.



Wir sind zertifiziert - und haben das neue bundesweite Qualitätszeichen „**Generationenfreundliches Einkaufen**“ erhalten. Informieren Sie sich unter: www.generationenfreundliches-einkaufen.de

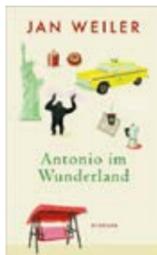


GALERIA Kaufhof GmbH, Leonhard-Tietz-Str. 1, 50676 Köln

München | Am Marienplatz

Mein persönlicher Top-Tipp

Buch | **Film & Fernsehen** | **App**



Antonio im Wunderland, Jan Weiler

„Am liebsten schmökere ich in etwas, bei dem ich auch mal schmunzeln kann. Dabei ist es allerdings nicht geblieben, als ich kürzlich ‚Antonio im Wunderland‘ las. Es ist die Fortsetzung der verfilmten Geschichte ‚Maria, ihm schmeckt’s nicht‘ und bei beiden Büchern war ich mehrfach einem Lachanfall sehr nahe!
Jan Weiler beschreibt darin das Abenteuer von Antonio Marci-pane, italienischer Gastarbeiter und seit Kurzem Rentner, der sich einen Lebenstraum erfüllt und mit Nachbarn und Schwiegersohn nach New York reist.“



Melanie Ellmers-Ost, freiberufliche Grafikerin 36 Jahre



Gute Zeiten, schlechte Zeiten, Serie, RTL

„Ich versuche, keine Folge von ‚GZSZ‘ zu verpassen. Wenn ich aus dem Büro komme, kann ich dabei herrlich entspannen. Ich schaue sie jetzt bestimmt schon sechs Jahre. Sie ist witzig, unterhaltsam und ich bin immer wieder aufs Neue gespannt, was in der nächsten Folge passiert – oder auch nicht. Die meisten Darsteller spielen ihre Rolle meines Erachtens sehr authentisch, besonders gefällt mir Wolfgang Bahro alias Jo Gerner.“



Patricia Kokot, Lichtblick-Mitarbeiterin 32 Jahre



Sonos, für iPhone und Android

„Ich mag es unkompliziert. Sonos ist ein Multiroom-System aus Wireless-HiFi-Lautsprechern und Audiokomponenten. Es vereint meine digitale Musiksammlung in einer App, die ich mit einem Geät meiner Wahl (Smartphone, Tablet oder Laptop) steuern kann. Kein Kabelsalat. Keine komplexe Konfiguration. Ich kann meinen Sonos-Lautsprecher einfach irgendwo im Raum aufstellen und über WLAN verbinden. App starten und Lieblingsmusik hören. Einfach genial!“



Sandra Bisping, Lichtblick-Mitarbeiterin, 43 Jahre



Rechtsabteilung HAUS + GRUND MÜNCHEN

- über **28.000 Mitglieder** mit mehr als 400.000 Wohnungen und Geschäftsräumen in München und Umgebung
- **kostenfreie Rechts- und Steuerberatung rund um die Immobilie** durch 20 spezialisierte Rechtsanwältinnen und Steuerberater
- **Bau-, Modernisierungs- und Energieberatung, Wohnungsabnahmen** durch erfahrene Architekten und Energieberater
- telefonische **Beratungshotline**
- **Bewertung von Immobilien** nach der Erbschaftsteuerreform
- Mietverträge für Wohnungen, Geschäftsräume und Garagen, Musterbriefe für Betriebskostenabrechnungen, Mieterhöhungen, Kündigungen, Mieter-Selbstauskunft, Modernisierungsankündigungen etc.

Alle Mietverträge und Musterbriefe online im Internet

- online am PC ausfüllen, herunterladen und ausdrucken mit Erläuterungen – immer auf dem neuesten Stand von Gesetzgebung und Rechtsprechung
- **kostenloser Test** und weitere Infos unter www.haus-und-grund-muenchen.de

Neuer Mitgliederservice

- **Mieter-Bonitätsprüfung online am PC** mit der Datenbank der Bertelsmann-Gruppe (ca. 8 Mio. Daten)
- **Ergebnis in wenigen Minuten** – auch für private Vermieter
- **10,- € pro Abfrage**
- **Mitgliederbeitrag ab 60,- €** jährlich, einschließlich monatlich erscheinender Fachzeitschrift



Wir senden Ihnen gerne unsere umfangreiche Informationsbroschüre zu.

HAUS + GRUND MÜNCHEN • Sonnenstr. 13/III • 80331 München • Telefon 089/5 51 41 - 0 • Fax 089/5 51 41 - 366, Internet: www.haus-und-grund-muenchen.de • E-Mail: info@haus-und-grund-muenchen.de



18. Oktober

Diana Krall

Die Jazz-Lady in Black

Sie ist schön, blond, grazil und trägt Schwarz. Also ein typisches Männerklischee? Nein. Mit einer leicht rauchigen Stimme und einem virtuoson Fingerspiel auf dem Piano wird daraus eine der besten Jazz-Interpretinnen der Jetztzeit. Diana Krall, eine waschechte Kanadierin aus British Columbia, beweist auf der Bühne seit Jahrzehnten, dass Frauen in der Männerdomäne den „The heart of Jazz“ meisterhaft arrangieren können und dem Publikum unvergessliche Konzertabende schenken.

Gasteig Philharmonie am 18. Oktober, Beginn: 20 Uhr, Preiskategorien 62,50 bis 114,25 €



6. Oktober

Sweet

Die Glam-Rocker haben es drauf

Sie sind schon etwas in die Jahre gekommen. Doch wie heißt es so schön? Je oller, desto doller. Genau das trifft auf die englische Rockband Sweet zu. Ende der Sechzigerjahre gegründet, stürmten sie international mit ihren Ohrwürmern jede Chartliste. Rund um Gründungsmitglied Andy Scott, die Mitbegründer Sänger Brian Connolly und Drummer Mick Tucker starben leider zu früh, erleben die Hits Ball Room Blitz, Fox on the run, Little Willie und andere ein Comeback im passenden Ambiente des Circus Krone. Motto der Tour: Finale. Also die letzte Gelegenheit, die legendären Jungs zu erleben.

Beginn: 20 Uhr, Preiskategorien 36,85 bis 40,15 €

8. Oktober

FAUN

Walter von der Vogelweide back to Earth

Das Mittelalter zu Gast in München. Buntes Treiben, Gaukler, Feuerspucker und Minnesänger. Mit der Gruppe FAUN und dem Tourprogramm LUNA – Tour 2015 hört und sieht der Zuschauer ein musikalisches Bühnenspektakel mit Artisten und Musikern, die Lieder aus einer längst vergangenen Zeit der Fabelwesen und Elben eindrucksvoll vorführen.

Circus Krone, Beginn: 20 Uhr, Preiskategorien 17,50 bis 49,50 €



18. Oktober

The Dark Tenor

Der Unheimliche in der Opernwelt

Keiner kennt seine wahre Identität: soll aber im Knabenchor gesungen haben. Dafür ist er mit seinen dämonischen Markenzeichen wie schwarzes Leder-Outfit, Gesichtsmaske und Tattoos bühnenstark präsent. Für Fans, die moderne Opern-Interpretationen und dabei ein bisschen Gruffgefühl lieben, ein absolutes Muss.

Tonhalle Kultfabrik, Beginn: 20 Uhr, Preiskategorien 50,25 €

» Tickets für diese und viele weitere Veranstaltungen erhalten Sie bei München Ticket.

ROCK. POP.	KLASSIK. BALLETT.	THEATER. COMEDY.
MUSICAL. JAZZ.	SHOW. SPORT.	KINDER. MEHR.

Tickets online bestellen:
www.muenchenticket.de

Callcenter
089/54 81 81 81



Von Müdigkeit keine Spur. Im Oktober möchte Kathi Kink nach Kroatien reisen – zur Mandarinerernte

„Ich bin die älteste Kellnerin Deutschlands“

Seit mehr als 75 Jahren arbeitet Kathi Kink, 92, im Wirtshaus „Zum Goldenen Tal“ im oberbayerischen Dörfchen Naring. Drei Währungsreformen hat sie durchlebt. Ein Gespräch über Disziplin, Rente und die Krux mit dem Handy

Wie halten Sie sich gesund?

Kink: 50 Jahre lang habe ich jeden Morgen einen halben Liter Milch mit Honig getrunken. Wegen einer Eiweißallergie darf ich das nicht mehr. Fisch darf ich auch nicht mehr essen. Natürlich esse ich mal Schweinebraten, aber

wenig. Meist reicht mir mittags eine Wiener mit einem Löffel Blaukraut oder eine halbe Tasse Suppe. Aber ein Glas Weißwein trinke ich abends gern mal.

Sie lesen noch jeden Morgen die Zeitung. Regt Sie die Politik manchmal auf?

Kink: Ich denke oft: „Was macht's ihr für einen Schmarrn, das muss doch alles nicht sein!“ Frau Merkel ist aber eigentlich ganz sympathisch.

Beschäftigen Sie sich mit moderner Technik?

Kink: Ein Nachbar hat mir mal ein Handy geschenkt. Ich bin im-

mer mit dem Bus im Winter zum Schwimmen gefahren und konnte dann daheim anrufen: „Holt's mich um sieben an der S-Bahn ab!“ Dafür habe ich jedes Mal zehn Cent bezahlt! Da habe ich das Handy zurückgegeben. Ich komme ja sowieso überall hin, wohin ich will. Wenn mich die Leute in der Gegend in einem Laden sehen, sagen sie: „Kathi, willst du heimfahren?“ Mich kennt hier doch jeder!

■ MS

Lichtblick: Frau Kink, haben Sie nie ans Aufhören gedacht?

Kink: Doch, gleich am Anfang. Ich bin ja mit 16 Jahren aus Prien am Chiemsee 1939 von den Nazis zu einem Pflichtjahr hierhergeschickt worden. Als ich ankam, dachte ich: „Um Gottes Willen!“ Es gab bloß 50 Einwohner, keine Geschäfte, nichts war los. Nach dem Jahr war die Wirtin mit dem dritten Kind schwanger und hat gesagt: „Kathi, du kannst mich nicht im Stich lassen!“ Da bin ich geblieben. Dann kamen noch zwei Kinder und vier Pflegekinder.

Die Sie alle neben ihrem Kellnerjob aufgezogen haben.

Kink: Ja, ich war streng. Ich habe zum Beispiel kontrolliert, ob sie sich abends ordentlich gewaschen haben. Wenn sie keine sauberen Füße hatten, mussten sie raus aus den Betten, und ich habe sie mit der Wurzelbürste und kaltem Wasser abgeschrubbt. Abends habe ich in der Gaststube bedient. Ich bin um 6 Uhr früh aufgestanden, habe bis 2 Uhr gearbeitet. Ohne einen freien Tag.

Haben Sie's heute gemütlicher?

Kink: Freilich. Ich stehe um 8 Uhr auf, höre um 22 Uhr auf zu arbeiten. Am Ruhetag, dienstags, habe ich frei, gehe in den Ort oder mache einen Tagesausflug in der Region.

In den ersten Jahren haben Sie zehn Mark im Monat verdient. Wie kommt man damit aus?

Kink: Hier auf dem Dorf konnte man ja kein Geld ausgeben. Zu Essen und Trinken hatte ich. Seit der Währungsreform 1948 bin ich statt

einem Fixgehalt am Umsatz beteiligt. Wenn ich heute an einem Sonntag 200 Euro umsetze, habe ich 20 Euro verdient. So viel ist das auch nicht. Aber ich bin zufrieden.

Sie beziehen ja längst auch Rente.

Kink: Ich habe 50 Jahre eingezahlt und kriege 912 Euro Rente im Monat. Davon zahle ich Miete, Strom, Versicherungen. Neulich kam ein Brief, dass ich 5800 Euro Steuern für die letzten Jahre nachzahlen muss. Weil ich immer noch beim Finanzamt gemeldet war. Das ist eine Gemeinheit. Wo man sich doch freut, was dazu zu verdienen. Aber aufhören? Nein, bei mir muss es immer weitergehen.

Wie haben Sie es geschafft, noch Geld für Reisen übrig zu haben?

Kink: Ich habe immer gespart. Das Reisen habe ich erst richtig angefangen, als ich in Rente war. Zwölfmal war ich auf Teneriffa, war in der Dominikanischen Republik und in Singapur – eine gewonnene Reise einer Bekannten bei Eduscho. In Rumänien war ich auch ein paarmal mit dem Bus, um sehr armen Leuten Hilfspakete zu bringen. Im Oktober möchte ich zur Mandarinerernte nach Kroatien.

Laut Ihrem Kilometerzähler, der unter Ihrer Dirndlschürze hängt, sind Sie inzwischen schon zweimal um die ganze Welt gereist.

Kink: Ja, aber der misst ja nur meine Schritte, wenn ich arbeite. Seit 1977 sind es mehr als 80510 Kilometer. Wenn draußen Gartenbetrieb war, hatte ich schon mal 37 Kilometer am Tag.

„Ich bin ein Gourmeggle.“

Herzlichen
Ihre
Helene Fischer

MEGGLE

„Ich bin ein Gourmeggle.“

Sie wollen mehr über Lichtblick erfahren?

Mit dem QR-Code (APP: QR Code Scanner) gelangen Sie schnell und unkompliziert auf die Homepage von Lichtblick Seniorenhilfe e. V.

