

Ein Herz für Einsame – Bei unserer Aktion können Sie das Wertvollste schenken: Ihre Zeit



Fotos: dpa/Pleul, Gülland, Jantz

# Allein im Advent

Nur 100 Euro im Monat

An sich selbst denkt Hildegard J. (79) nur selten. Viel mehr an ihre sechs Enkel und fünf Urenkel. „Denen würde ich so gerne auch mal ein Geschenk machen, besonders zu Weihnachten. Aber das ist leider nimmer drin“, sagt die alte Dame. Die Münchnerin hat nur um die 100 Euro Taschengeld im Monat zur Verfügung. Ihre Rente und Witwenrente wird mit den Heimkosten am Kieferngrund verrechnet. „Von den 100 Euro muss ich Getränke kaufen, Körperpflege-Produkte und Obst.“ Hildegard J. hat drei Kinder großgezogen, als Bedienung gearbeitet. Sie ist zweimal verwitwet. Ihre Familie unterstützt Hildegard, so gut es geht. Trotzdem kann sich die alte Dame kaum etwas leisten. Auch gesundheitlich hat sie zu kämpfen: Sie wird von Arthrose geplagt, ist zu hundert Prozent körperlich behindert. Der Verein Ein Herz für Rentner unterstützt sie mit 38 Euro monatlich, außerdem bekam sie Soforthilfe. Zu Weihnachten würde sich Hildegard gern einen Friseurbesuch gönnen oder mehr Obst kaufen. Ihr Traum: eine Fahrt von Passau nach Wien mit dem Schiff. Gerade plagt sie aber ein dringenderes Problem. Im Unterkiefer sind einige Zähne abgebrochen – und beim Zahnarzt fällt ein Eigenanteil an. „Ich würde es mir gern richten lassen, aber ich kann mir das nicht leisten.“

**E**insam im Advent: eine schlimme Vorstellung, doch für Zehntausende Münchner bittere Realität. In unserer reichen Stadt gibt es viele, die allein wegen ihrer begrenzten finanziellen Möglichkeiten von vielem, was das Leben schön macht, ausgeschlossen sind. Laut Armutsbericht leben 269 000 arme Frauen und Männer in der Stadt, 65 000 mehr als vor fünf Jahren. Gerade Senioren – darunter viele Frauen – trifft es besonders oft: Jene, die ihr Leben lang gearbeitet, Kinder großgezogen und unsere Gesellschaft zu dem gemacht haben, was sie heute ist. „Gerade zur Weihnachtszeit nimmt die Einsamkeit vieler Senioren zu“, sagt Sandra Bisping vom Verein *Ein Herz für Rentner*. Viele schämen sich für ihre Situation und ziehen sich zurück. Die tz möchte das

Schweigen beenden und die Herzen zusammenbringen. Oft helfen schon kleine Gesten wie ein Bummel über einen Christkindlmarkt. Senioren-Helferin Sandra Bisping ist sicher: „Dank der tz-Aktion können wir vielen Menschen dieses Jahr ein Leuchten in die Augen zaubern.“ Wir stellen Ihnen drei Unternehmer vor, die sich für Bedürftige einsetzen. Und vier Mitmenschen, die sich über Hilfe und Ansprache freuen würden. Wir bringen Menschen zusammen. Auch Sie sind allein? Oder auch Sie möchten helfen? Dann bitte E-Mail an [lokales@tz.de](mailto:lokales@tz.de) oder rufen Sie uns an unter Tel. 530 65 22!

RAMONA WEISE

## Gemeinsam backen wäre schön

In ihrem Leben hat Gertrud „Gerdi“ H. (82) viel mitgemacht: Zwei ihrer drei Kinder sind tot, gestorben an Drogen und an Krebs. Von ihrem Job als Altenpflegerin sind der Rücken und die Knie der Münchnerin kaputt, sie ist Diabetikerin, leidet an Arthrose. „Ich muss morgens schon mehrere Schmerztabletten nehmen, um über den Tag zu kommen“, erzählt sie. In einer Sozialwohnung in Milbertshofen lebt sie. Rente bekommt sie etwas über 600 Euro, dazu kommt eine Witwenrente von etwa 130 Euro. Doch alleine die Wohnung kostet schon 500 Euro warm. Um über die Runden zu kommen, bezieht Gerdi H. Grundsicherung im Alter. Und wenn

schon alles schwierig ist, spielt das Schicksal einem noch übel mit: Im August wurde der Seniorin der Geldbeutel im Supermarkt gestohlen. 30 Euro und alle Karten waren auf einen Schlag weg, der Dieb hob später mit ihrer EC-Karte um die 190 Euro ab. Eine weitere Sorge quält Gerdi H.: Auch ihr Herd mit Ofen ist kaputt. Sie behilft sich derzeit mit einem transportablen Mini-Ofen zum Essenaufwärmen. Doch gerade zur Weihnachtszeit würde sie gerne mal wieder backen. Wer hat einen funktionierenden Ofen – und wer hat Zeit für Gerdi? „Ich fühle mich oft sehr einsam“, sagt die alte Dame...



## Wir wollen helfen

## Kaffee & Kuchen

Rechnungen, die überraschend ins Haus flattern: für Ernestine Christopoulos (73) eine mittlere Katastrophe. Gerade mal 150 Euro zum Leben bleiben ihr im Monat. Und das nach mehr als 30 Jahren Arbeit als Bedienung und Reinigungskraft. Gleichzeitig hat die alte Dame drei Kinder großgezogen. Christopoulos hat schon viele gesundheitliche Rückschläge in Kauf nehmen müssen, kürzlich wurde bei ihr zum dritten Mal Krebs festgestellt. Doch die alte Dame bleibt lebensfroh. Nur einen Wunsch hätte sie: „Mal im Café sitzen und eine Torte essen.“ Vielleicht auch mit einem unserer Leser zusammen. Momentan ist das für sie allein finanziell nicht drin. Denn gegen ihre Arthrose braucht Christopoulos Spritzen, die die Krankenkasse nicht übernimmt. Die Rentnerin verzichtet lieber auf Lebensmittel, um Medikamente bezahlen zu können. Seit sie vom Verein Ein Herz für Rentner unterstützt wird, ist vieles besser geworden. Trotzdem würde sich Ernestine gerne mal öfter eine Tasse Kaffee leisten – oder ein paar schöne neue Strümpfe.



## Tai-Chi-Kurs gegen die Krankheit



Am sozialen Leben nicht mehr teilnehmen zu können: Das ist für Silvia Herzinger (67) besonders schlimm. Seit 2008 kann sie nicht mehr arbeiten, wegen eines gesundheitlichen Zusammenbruchs mit anschließender Herzklappen-Transplantation. Dazu kamen viele weitere gesundheitliche Probleme, seit zwei Jahren wird Herzinger wegen Parkinson behandelt, auch Osteoporose und eine Stoffwechsell- störung hat sie. „Die Ärzte sind wegen meiner Vielzahl an Diagnosen oft überfordert“, sagt sie. Sie bekommt 764 Euro Rente und 377 Euro Grundsicherung im Alter. Am Ende eines Monats bleiben der ehemaligen Physiotherapeutin nicht einmal zehn Euro zum Leben. Ihr großer Wunsch: an einem Tai-Chi-Kurs teilzunehmen. Der würde ihr wegen ihrer Parkinson-Erkrankung sehr gut tun.



Fotos: Westermann, Bodmer

## Er lädt zu Glühwein ein

„Die Not vieler älterer Menschen ist groß. Es ist an der Zeit zu handeln“, sagt Karl Rettenmeier (53). Zusammen mit seinem Geschäftspartner und Neffen Fritz Kustatscher (40) lädt er 100 bedürftige Senioren an seinem Standl „Glühwein & Meer“ auf dem Viktualienmarkt auf je einen Glühwein und Fisch-Häppchen ein. Beide sind Gastro-Profis – und Mit-Gesellschafter bei der Fischer-Vroni auf dem Oktoberfest. „Wir finden es sehr wichtig, sich um Menschen zu kümmern, denen es nicht so gut geht“, sagt Rettenmeier. Die Einladung sei Ehrensache.

## Kommt zu unserer Feier!

Worum geht's bei Weihnachten? Als sich Stephan Bettzieche (47, M.) diese Frage stellte, wusste er, dass er helfen muss. Deswegen möchte der Geschäftsführer einer Firma für technische Über- setzungen eine Gruppe bedürftiger Senioren zur Weihnachtsfeier seiner Gemino GmbH am 15. Dezember im Wirtshaus Zwickl am Viktualienmarkt einladen. Das Unternehmen hat der Münchner zusammen mit seinem Bekannten Christian Schwendy gegründet, rund 30 feste Mitarbeiter arbeiten in Berlin und München. „Alte Menschen und ihre Sorgen stehen sehr wenig im Fokus in der Gesellschaft, das ist traurig“, sagt Bettzieche, der sich auch an anderer Stelle immer wieder sozial engagiert. Und deswegen würde er sich freuen, wenn ihm und seinen Mitarbeitern sieben oder acht Senioren bei der Feier im Dezember Gesellschaft leisten würden.

## So können Sie spenden

Gemeinsam für mehr Würde im Alter – so lautet das Motto des Münchner Vereins Ein Herz für Rentner. Der Verein bietet Senioren finanzielle Unterstützung, wenn deren Geld nicht für das Nötigste ausreicht. Zudem setzt er sich aktiv gegen Einsamkeit im Alter ein. Finanziert wird der Verein ausschließlich über Spenden. „Beinahe täglich erreichen uns Anträge auf Unterstützung“, sagt Bisping. Wollen auch Sie helfen? Möglich ist das mit einer Sofortspende oder einer Patenschaft von 38 Euro monatlich. Das Spendenkonto: IBAN: DE03701500001004659767. Mehr Infos: 089/413 22 90 oder [www.einherzfuerrtner.de](http://www.einherzfuerrtner.de).

## Ein Konzert extra für die Senioren

Oldies wie *Only you* (The Plat- ters) gehören fest zum Repertoire von Michael Antholzner (48). Nun möchte der gebürtige Schwabinger gern Münchner Senioren zu einem Lieder- Nachmittag einladen – und dafür bei ihnen vorbeischaun. „Es würde mich freuen, ein paar Stünder für ältere Damen und Herren etwa in einem Seniorenheim spielen zu dürfen“, sagt der Musiker, der Barock-Trompete studiert hat, außerdem Keyboard spielt und mittlerweile in Pfaffenhofen an der Ilm lebt. Ältere Menschen seien ein wichtiger Teil der Gesellschaft, sagt der Musiker. „Sie haben uns großgezogen.“ Auf Antholzners eigene Geschichte trifft das besonders zu: Er ist bei seinen Großeltern aufgewachsen.

