

zenit

MIT KURSPROGRAMM
BILDUNG+SPORT

4|23

NOVEMBER

Blick in die Geschichte
**Ärztemissionen
im Zweiten Weltkrieg**

GenussZeit
**Kochen für und mit
Menschen mit Demenz**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Heidi Müller**

SCHWERPUNKT:
Lust und Liebe

Maja Brunner

**«Ich bin heute mit meinem
Leben zufrieden»**

PRO
SENECTUTE

DEZ
2023
/
JAN
2024

KKL LUZERN
KONZERTSAAL



ZWEI GROSSE
SINFONIEERLEBNISSE
IM KKL LUZERN

Möchten Sie kurzweilige Konzertabende in bester Gesellschaft verbringen? Und dabei grosse Musik erleben, die neue Welten öffnet? Bei den Sinfoniekonzerten des Luzerner Sinfonieorchesters sind Sie als besonderer Gast dabei. Als ZENIT-Leserinnen und -Leser erhalten sie **für zwei Konzerte 20% Rabatt in den ersten drei Ticketkategorien.**

Sinfoniekonzert
Neujahrskonzert – Le Grand Tour d'Europe
Bertrand de Billy dirigiert das Luzerner Sinfonieorchester
Solist: Xavier de Maistre (Harfe)
Montag, 1. Januar 2024 (17.00 Uhr)
Dienstag, 2. Januar 2024 (11.00 Uhr)
KKL Luzern, Konzertsaal

Preise Regulär: CHF 135 | CHF 105 | 75 | 50 | 25
Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 50 | 25

Sinfoniekonzert
Kian Soltani spielt Elgars Cellokonzert
Fabien Gabel dirigiert das Luzerner Sinfonieorchester
Solisten: Kian Soltani (Cello)
Mittwoch, 28. oder Donnerstag 29. Februar 2023
19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise regulär: CHF 120 | 95 | 70 | 50 | 25
Preise für Zenit-Leser: CHF 96 | 76 | 56 | 50 | 25

Beratung, Tickets und Information:

Telefon +41 41 226 05 28
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

Bitte das Stichwort «ZENIT» erwähnen.



Bestellung:

Oder senden Sie Ihre **Bestellung mit Stichwort «ZENIT»** inklusive Kopie Ihres Personalausweises an:
Luzerner Sinfonieorchester,
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte – wie auch das Klavierfestival «Le Piano Symphonique» im Januar 2024, Angebote, weiterführende Informationen zur Saison 2023/24 finden Sie unter: sinfonieorchester.ch

LUZERNER
SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



Das neue Halbjahreskursprogramm «impulse» ist da

Die vor Ihnen liegende «zenit»-Lektüre bietet, interessanten und abwechslungsreichen Lesestoff. Perfekt für lange Winterabende. So können Sie u. a. in das Leben von Maja Brunner eintauchen. Mit dem Lied «Das chunnt eus spanisch vor» trat sie 1987 am Grand Prix der Volksmusik auf. Sie holte sich den Sieg und wurde über Nacht berühmt. Wie sich ihr Leben seither verändert hat und wieso sie gerne in Alters- und Pflegeheimen auftritt, verriet sie «zenit»-Redaktorin Astrid Bossert. Gelassen geht Maja Brunner mit dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe «Lust und Liebe» um. Seit 15 Jahren lebt sie allein und ist zufrieden mit dem Leben.

Nicht alle können über dieses Thema sprechen. Dabei kennen Liebe und Sexualität kein Alter. Dieser Meinung ist auch Claudia Pesenti-Salzmännli. Die Fachfrau Sexologie wünscht sich sogar, dass sexuelle Gesundheit standardmässig in Betreuungskonzepten integriert wird. Ihren Artikel lesen Sie auf den Seiten 9 und 11.

Die Berufsbezeichnung von Marietta Nussbaumer ist «Berührerin». Was die 61-Jährige genau macht und wer ihre Dienste in Anspruch nimmt, beschreibt sie auf den Seiten 16 und 17. Und in der Rubrik «Persönlichkeiten» erzählen zwei Personen von ihrem «ersten Mal». Die heute über 90-Jährigen erinnern sich mit einem Schmunzeln an die ersten Schmetterlinge im Bauch und den ersten Kuss. Wie gewohnt liegt in dieser Ausgabe das Halbjahreskursprogramm «impulse» bei. Dieses ist übersichtlicher, kompakter und handlicher. Trotz neuem Erscheinungsbild ist die Schriftgrösse aber gleich geblieben und somit gut lesbar. Entdecken Sie im aktuellen «impulse» bewährte, aber auch neue Kurse. Anmeldungen sind wie gewohnt via QR-Code (siehe Seite 27) oder direkt auf der Website (www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche) möglich. Haben Sie kein Internet? Kein Problem: Gerne beraten wir Sie telefonisch.

Ruedi Fahrni
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Maja Brunner.
- 9 SEXUALITÄT I**
Pflegeexpertin Claudia Pesenti-Salzmännli über die Kraft der sexuellen Energie.
- 12 SEXUALITÄT II**
Dr. med. Hülya Gülmez und Dr. med. Stefan Fischli über Lust und Liebe im Alter.
- 14 SPÄTE BEZIEHUNG**
Buchautorin Heidi Witzig erzählt, wie die Liebe ihr Leben bereichert.
- 16 BERÜHRERIN**
Marietta Nussbaumer bietet professionelle erotisch-sexuelle Dienstleistungen für betagte oder beeinträchtigte Menschen.
- 19 PERSÖNLICHKEITEN**
Erinnerungen an das «erste Mal».
- 22 BLICK IN DIE GESCHICHTE**
Ärztmissionen im Zweiten Weltkrieg.
- 25 WAS MACHT EIGENTLICH ...**
Zu Besuch bei Heidi Müller.
- 27 BILDUNG UND SPORT**
Kurse für jedes Level.
- 28 AGENDA**
Anlässe zum Vormerken.
- 35 GENUSSZEIT**
Kochen für und mit Menschen mit Demenz.
- 37 FINANZIELLER MISSBRAUCH**
Neue Studie zeigt alarmierende Trends.
- 38 AUF DEM WEG**
Gesucht: Projekte für ein bewegungs- und begegnungsfreundliches Umfeld.
- 39 GUT ZU WISSEN**
Wichtige Adressen von Pro Senectute.

Impressum
Zenit ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern. Erscheint vierteljährlich.

Redaktionsadresse
Zenit, Pro Senectute
Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
Postfach
6002 Luzern
041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

Redaktion
Esther Peter (Leitung)
Robert Bossart
Astrid Bossert Meier
Heidi Stöckli
(publizistische Leitung)
Michèle Albrecht
(Bildung+Sport)

Layout/Produktion
Media Station GmbH

Inserate
lu.prosenectute.ch/Zenit

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Auflage
68 000

Abonnemente
Für Spendende und club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen



Die taffe Schlager

Charmant und fröhlich. So kennt man Maja Brunner. Doch die bekannte Sängerin und Schauspielerin findet durchaus pointierte Worte: «Ich singe zwar Schlager, aber doof bin ich nicht», sagt sie über ihre Arbeit. Und sie verrät uns, weshalb sie in Alters- und Pflegeheimen besonders gern auftritt.



Fotos: Raphael Hünerfauth

von Nat King Cole oder «Proud Mary» von Tina Turner und ist als künstlerische Leiterin auch für das Programm im weihnachtlich geschmückten Zirkuszelt verantwortlich.

Der «Lachner Wiehnachtszauber» ist ein Ort, wo es glänzt und glitzert, wo gutes Essen zusammen mit einem ausgewählten Musikprogramm und einer Prise Humor serviert wird. Hier sollen die Gäste alles zurücklassen und für ein paar Stunden dem Alltag entfliehen, so die Werbung. Anders gesagt: Maja Brunner spielt uns eine heile Welt vor. «Stopp!», sagt sie. Sie spiele nichts vor. Sie singe gern, sie trete gern auf und sie sei happy, wenn die Gäste glücklicher nach Hause gehen, als sie gekommen sind. «Musik hat eine solche Magie und Kraft, sie kann wirklich Wunder bewirken.» Um diese Aussage zu bekräftigen, erzählt sie von einem kürzlichen Auftritt in einem Alters- und Pflegeheim. «Ich sehe Menschen mit Demenz, die zu Beginn abwesend auf den Stühlen sitzen. Wenn sich ihr Kopf von Ton zu Ton etwas mehr hebt und mich plötzlich zwei Augen direkt anschauen, berührt mich das zutiefst.»

Die Musik war lange Zeit ein Hobby

Bei ihren Auftritten verbreitet die Sängerin und Schauspielerin gern gute Laune. Doch sie ist auch eine tiefgründige Frau, deren Leben alles andere als gradlinig verlaufen ist und deren Karriere erst richtig Fahrt aufnahm, als sie selber schon nicht mehr daran glaubte. Die Wende kam mit 37. Da arbeitete Maja Brunner bereits seit 20 Jahren als Sekretärin. «Am Morgen servierte ich meinem Chef einen Kaffee. Aber ich schwöre, ich hatte nicht eine Sekunde das Gefühl, ich müsse dienen.» Ihr Job im Künstlermanagement sei spannend gewesen. Sie empfing Kunden, arbeitete Verträge aus, war Vertrauensperson für Künstlerinnen und Künstler und verdiente in den 1980er-Jahren mehr als mancher Familienvater.

Die Musik war damals ein Hobby, das sie mit Leidenschaft, aber ohne durchbrechenden Erfolg ausübte. «Jahrelang träumte ich davon, dass irgendwann ein Manager im Publikum sitzt und mich entdeckt», sagt sie. Der Traum ging nicht in Erfüllung. Doch dann schrieb ihr Bruder Carlo, schon damals ein bekannter Ländlermusiker, für sie den Schlager «Das chunnt eus spanisch vor». Mit diesem Lied trat Maja Brunner 1987 in Dortmund am Grand Prix der Volksmusik auf, holte den Sieg und wurde über Nacht einem Millionenpublikum bekannt.

Die Sängerin war happy. Doch sie traute dem Erfolg nicht und entschied, trotz zunehmender Abendverpflichtungen als Sekretärin weiterzuarbeiten. Als sie eines Tages am Schreibtisch einschlief, stellte der Chef sie vor die Entscheidung: Entweder sie kündigt, oder er kündigt. Er versprach jedoch, sie sofort wieder einzustellen, falls die Musikkarriere im Sand verlaufen würde.

Maja Brunner kehrte nie in ihren Sekretärinnen-Beruf zurück. Stattdessen startete sie als Künstlerin durch. «Ich profitierte von der Bekanntheit, die mein Bruder im volkstümlichen



sängerin

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Mit Schwung öffnet Maja Brunner die Tür ihrer Dachwohnung in Schindellegi. Sie ist schick angezogen, sorgfältig geschminkt und obwohl sie gerade eine strenge Zeit erlebt, wirkt sie entspannt. Bis Weihnachten steht die Sängerin und Schauspielerin an sechs Abenden pro Woche auf der Bühne des «Lachner Wiehnachtszaubers». Sie singt Hits wie «The Christmas Song»

Bereich aufgebaut hatte. Und Carlo wurde durch «Das chunnt eus spanisch vor» als Schlagerkomponist bekannt.»

Vier Jahre trat das Geschwisterpaar gemeinsam auf. «Doch Carlo ist ein Alphetier und ich bin es auch. Wenn zwei wie wir aufeinanderknallen, wird's schwierig.» Zudem hätte Maja ihr Repertoire gerne erweitert. «Ich liebe volkstümliche Schlager, doch ich hatte Lust auf ein breiteres musikalisches Spektrum.» So trennte sich das Geschwisterpaar «in Liebe und Frieden». Die beiden sind übrigens noch heute eng verbunden. Und dies trotz der Verschiedenheit, die sich bereits in Kindertagen abzeichnete.

Maja ist die Ältere der beiden. «Mich faszinierten die Rolling Stones, The Animals oder die Beatles. Als Zwölfjährige kaufte ich mein erstes «Bravo»-Heftli mit dem Titel: «Vier Pilzköpfe erobern die Welt.» Ganz anders der vier Jahre jüngere Bruder Carlo. Er liebte Volksmusik und trat schon als junger Klarinettist bei Wisel Gyr im Fernsehen auf. «Autofahrten müssen der Horror für meine Eltern gewesen sein», erinnert sich Maja Brunner. «Carlo trällerte seine Ländler rauf und runter und ich meine Hitparaden-Songs.»

Die Musikalität haben Maja und Carlo Brunner wohl von ihrem Vater geerbt. Dieser pflegte nebst seinem Beruf als Maschinenmechaniker ein intensives Hobby als Klarinettist und Saxophonist mit eigenem Tanz- und Unterhaltungsorchester. «Meine Eltern heirateten, als ich unterwegs war», sagt Maja Brunner. «Mein Vater war erst 21. Er hätte das Leben wohl lieber noch etwas genossen, als so früh Verantwortung für eine Familie zu übernehmen.»

Die Situation der Mutter war nicht leichter. Die gebürtige Italienerin aus dem Veltlin war nach dem Krieg als Dienstmädchen in die Schweiz gekommen. «Damals wurden Männer wie mein Vater gefragt, ob sie keine Schweizerin gefunden hätten und deshalb ein «Tschinggen-Meitli» heiraten mussten.» Doch ihre Mama war eine starke Persönlichkeit. «Sie hat die Familie zusammengehalten und den Karren gezogen. Und sie hat mir eine gewisse Lockerheit und Italianità mitgegeben, mit der ich auf der Bühne spielen kann.»

Abgezweigt auf die Theaterbühne

Die Bühne – dazu gehört heute nebst der Gesangs-, auch die Theaterbühne. Und das, obwohl Maja Brunner in ihrem ganzen Leben nie Schauspielunterricht genossen hat. Ihr erster Theaterauftritt war 1991 beim Freilicht-Folklore-Musical auf der Rigi anlässlich der 700-Jahr-Feier der Eidgenossenschaft. Die Produktion lockte 30 000 Zuschauerinnen und Zuschauer an und war ein voller Erfolg. Auch für Maja Brunner. Denn wenig später kam das Angebot des Bernhard Theaters Zürich, eine der Hauptrollen im neuen Musical «Hotel Happy End» zu überneh-

men. Dort lernte sie den Schauspieler Erich Vock kennen, der zu ihrem Mentor und guten Freund wurde und mit dem sie noch heute gemeinsam auf der Bühne steht.

Inzwischen hat Maja Brunner sogar mehr Theater- als Gesangsauftritte. Und sie hat in ihrer langen Karriere bewiesen, dass ihr Talent noch viel breiter ist – sei es als Radio-Moderatorin, als Teilnehmerin der Tanzshow «Darf ich bitten?», als Gast in prominenten TV-Formaten wie «Samschtig Jass» oder vor einem Jahr bei «The Masked Singer Switzerland» auf Pro7, wo sie es bis ins Finale schaffte und den zweiten Platz holte.

Gradlinig durchs Promi-Leben

Wer sich so viele Jahre im Schweizer Showbusiness behauptet, muss wohl auch mal «ellbögen». Es gebe durchaus Konkurrenzkampf, bestätigt Maja Brunner. Früher noch mehr als heute, wo ihr künstlerisches Schaffen akzeptiert und respektiert werde. «Ich war kein Engel, doch ich war stets offen und ehrlich.» Das brachte ihr nicht nur Vorteile. Ein deutliches Wort an den langjährigen «Musikantenstadl»-Moderator Karl Moik bescherte Maja Brunner in den 1980er-Jahren sogar ziemlichen Ärger. Der Grund: «Moik hatte eine unglaubliche Machtposition. Irgendwann wehrte ich mich gegen seine Sprüche, worauf ich zehn Jahre lang nicht mehr in die Sendung eingeladen wurde.»

Oft verfolgte Maja Brunner den «Musikantenstadl» am Fernsehen und dachte, sie hätte besser den Mund gehalten. «Rückblickend war es aber richtig. Ich habe mir die Menschen in meiner ganzen Laufbahn nie nach Profit ausgesucht.»

Respektlosigkeit, Unehrllichkeit, Heuchelei, das macht sie auch heute noch wütend. Und sie ärgert sich, wenn der Schlager als künstlerisches Genre nicht ernst genommen wird. «Eine Rock-Göhre ist eine taffe Frau. Aber ich bin eine Schlager-Tussi. Das nervt. Ich singe zwar Schlager, aber doof bin ich nicht.» Mit zunehmendem Alter habe sie sich zwar grundsätzlich etwas mehr Gelassenheit zugelegt. «Doch ich arbeite noch immer dran», sagt sie augenzwinkernd.

Gelassener geht sie heute auch mit dem Thema Liebe um. Maja Brunner war drei Mal verheiratet und ist drei Mal geschieden. Ihre letzte grosse Liebe zerbrach am Altersunterschied von 24 Jahren. «Ich ging damals auf die 60 zu, er war noch nicht mal 40 und in einer ganz anderen Lebensphase.» Die Trennung verlief freundschaftlich. Aber für Maja Brunner war es eine harte Zeit. Seit 15 Jahren lebt sie nun allein. Und sie sei auch nicht auf der Suche nach einem Partner. «Ehrlich nicht», bekräftigt sie auf Nachfrage. Sie habe in ihrem Leben intensiv geliebt, aber auch intensiv gelitten, wenn eine Liebe zerbrach. «Vielleicht möchte ich diesen Schmerz nicht nochmals erleben», sinniert sie. «Ich bin heute ausgeglichen und zufrieden mit dem Leben.»

«Ich bin heute
ausgeglichen und
zufrieden mit dem
Leben.»

Maja Brunner war schon 37, als ihre Gesangskarriere richtig Fahrt aufnahm. Sie ärgert sich aber noch heute, wenn der Schlager als künstlerisches Genre nicht ernst genommen wird.



Zur Person

Maja Brunner wird am 6. Juli 1951 geboren und wächst mit ihrem Bruder Carlo in Küsnacht ZH auf. Ihr Vater Ernst hat ein eigenes Tanz- und Unterhaltungsorchester. Ihre Mutter Alice ergänzt das väterliche musikalische Erbe ihrer beiden Kinder mit ihrem italienischen Temperament.

Schon mit 16 Jahren ist Maja Brunner Sängerin in einer eigenen Band. Später singt sie auch solo und hat Auftritte im TV. Der Gesang bleibt aber stets Hobby. Sie absolviert die Handelsschule und arbeitet 20 Jahre als Sekretärin.

1987 gewinnt Maja Brunner mit «Das chunnt eus spanisch vor» den Grand Prix der Volksmusik, wird über Nacht einem breiten Publikum bekannt und macht das Hobby zum Beruf. Ab 1991 werden Theater- und Musicalauftritte zum zweiten Standbein ihrer Karriere. Die Sängerin und Schauspielerin arbeitet zudem als Moderatorin, beispielsweise bei der DRS-Musikwelle, und hat im Verlauf ihrer langen Karriere viele Auftritte im Fernsehen.

2018 wird sie mit dem Prix Walo geehrt. Sie erhält die höchste Auszeichnung im Schweizer Showbusiness für die «Fernweh Heimweh»-Tournee, gemeinsam mit ihrem Bruder Carlo und den Krüger Brothers.

Maja Brunner hat in ihrer Karriere zwölf Solo-CDs herausgegeben, die aktuell letzte anlässlich ihres runden Geburtstags 2021 mit dem Titel «Mit 70 hat man noch Träume».

www.majabrunner.ch
www.wiehnachts-zauber.ch

Berufliche Herausforderungen hingegen nimmt sie gerne an. Ab Januar steht sie gemeinsam mit Rolf Knie in «Charleys Tante» auf der Bühne, in der Saison 2024/25 spielt sie in der «Kleinen Niederdorfer» im Bernhard Theater. AHV hin oder her – auch mit 72 ist Maja Brunner eine gefragte Künstlerin. Wobei: «Mir ist bewusst, dass der Zenit meines Lebens überschritten ist, auch wenn ich gut zu mir schaue. Ich rauche

seit Jahren nicht mehr, trinke nicht, beim Essen muss ich mich zurückhalten und Männer gibt es auch keine mehr», sagt sie, rollt bedeutungsvoll mit den Augen und lacht dann schallend. Auch das ist Maja Brunner: Sie nimmt sich selber nicht zu wichtig, begegnet den kleinen Widrigkeiten des Lebens mit Humor und geht ihren Weg weiter. Sie ist halt eine taffe Schlagersängerin.



RAIFFEISEN

Jetzt
Beratertermin
vereinbaren.

Christoph Muther
Leiter Vermögensberatung
Raiffeisenbank Luzerner Landschaft Nordwest

**Erfolg beginnt mit
einem ersten Gespräch.**

Erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch
mehr über Ihre individuellen Anlagemöglichkeiten.

raiffeisen.ch/luzerner-landschaft

**info
stelle
demenz**

Wissen anstelle von Angst

Die **Infostelle Demenz** gibt Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit demenziellen Erkrankungen. Sie hat ihren Sitz bei der regionalen Beratungsstelle von Pro Senectute Kanton Luzern an der Maihofstrasse 76 in Luzern.

Telefon 041 210 82 82, E-Mail: infostelle@alz.ch

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet. Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

alzheimer
Luzern



Pro SenectuteKONZERT

Neujahrskonzerte
mit dem Seniorenorchester Luzern und
der Musical Factory Luzern

**Montag,
1. Januar 2024
13.30 Uhr & 17 Uhr
Luzerner Theater**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Ticket!
Luzerner Theater: Telefon 041 228 14 14
www.luzernertheater.ch/Neujahrskonzerte
Preiskategorien: CHF 20.- / 35.- / 45.- / 52.-

RAIFFEISEN

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Liebe und Sexualität haben viele Nuancen

Pflegeexpertin Claudia Pesenti* erläutert, weshalb sie sexuelle Energie für die vitalisierendste und lebensbejahendste hält und wie diese zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden beitragen kann.

«Meinen Sie, ich könnte nochmals mit einem Mann schlafen, wissen Sie, so richtig, wie früher?» Mit dieser Frage hatte mich eine 74-jährige Dame per E-Mail kontaktiert. Sie schrieb, dass sie seit bald 20 Jahren verwitwet ist und seither keine sexuellen Begegnungen mehr hatte. Sie hat einen Mann kennengelernt, der zwei Jahre älter ist, beide sind verliebt und begehren einander sehr. Ihr neuer Partner wünscht sich, in sie eindringen zu dürfen, und sie befürchtet, dass dies nicht mehr möglich ist. Im Gespräch konnte ich mehr erfahren und ihr entsprechend Wissen und Tipps vermitteln. Dies bestärkte sie, mit ihrem Partner offen über ihre Gedanken und Gefühle zu sprechen und sich gemeinsam weiter auf ihrem erotischen Kennenlernweg vorzutasten.

Fragen zu sexuellen Aspekten beschäftigen viele ältere Menschen. Doch sie wissen oft nicht, mit wem sie darüber sprechen können. So bleibt das Schweigen und damit leider oft auch das Leiden. Studien, wie zum Beispiel die von Farrell J. & Belza B. von 2012, belegen, dass viele Betagte sich wünschen würden,

dass sexuelle Gesundheit bei hausärztlichen Besuchen angesprochen wird. Leider ist das noch nicht Routine, auch wenn im Sozial- und Gesundheitswesen das Bewusstsein für die Wichtigkeit dieser Thematik in den letzten Jahren gestiegen ist. Ob sexuelles Wohlbefinden angesprochen wird, ist meistens noch immer abhängig von der Sensibilität einzelner Personen und nicht, weil es in einem Betreuungskonzept integriert ist.



Claudia Pesenti-Salzmänn*, Fachfrau Sexologie, Pflegeexpertin MAS General Clinic/Palliative Care, Psycho-Onkologische Beraterin SGPO

Sexualität bedeutet nicht nur Körperlichkeit, sondern auch, wie eine Person sich selbst sieht, wie sie sich als Frau/Mann/Mensch spürt und wie sie sich vom Umfeld wahrgenommen fühlt. Sexualität ist somit sehr viel mehr als Machen. Sie beginnt mit Sein, egal, wie jung oder alt die Person ist. Sexualität hat sehr viele Nuancen, so wie auch wir Menschen ganz viele verschiedene Facetten haben. Die Qualität des sexuellen Wohlbefindens beeinflusst die Lebensqualität und die Wissenschaft bestätigt, dass neben sexueller Stimulation und Orgasmen auch Hautkontakt, Umarmungen, sinnliche Massagen, Streicheln oder Küssen sehr fördernd für das Wohlbefinden und die Gesund-



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



Wir haben Antworten auf Fragen zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Unterstützung im Alltag, Bildung, Bewegung, Recht, Finanzen, Steuern, Demenz, Freiwilligenarbeit und vielem mehr. Rufen Sie uns an!

Region Seetal
041 910 10 70

Region Rontal
041 440 50 10

Region Entlebuch
041 485 09 09

Region Sursee
041 920 10 10

www.drehscheibe65plus.ch



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

28.11./19.12.	Trauer-Café
23.1./20.2.	Guggi Luzern
6.12./3.1./7.2.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
7.12./11.1./1.2.	Gespräche am runden Tisch Barfüesser Luzern
12.12.	Zmittag-Treff, Guggi Luzern
12.12./30.1.20.2.	Sprach-Treff Spanisch Maihof Luzern
13.12./17.1.21.2.	Sprach-Treff Italienisch Maihof Luzern
13.12./17.1.21.2.	Sprach-Treff Englisch Maihof Luzern
13.12./17.1.21.2.	Sprach-Treff Französisch Maihof Luzern
14.12./18.1.22.2.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern
15.12./19.1.23.2.	Denk-Fitness-Treff Maihof u. Guggi Luzern
20.12./24.1.	Digi-Treff Maihof u. Guggi Luzern
20.12./10.1.21.2.	Tanznachmittag Südpol Kriens

Touren

29.11.	Wanderung «Dottenberg»
5.1.	Schneeschuh-Tour «Melchsee-Frutt»
9.1.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
12.1.	Schneeschuh-Tour «Brüsti, Attinghausen»
17.1.	Wanderung «Mühlitobel nach Schönenberg»
18.1.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
19.1.	Schneeschuh-Tour «Eigenthal»
23.1.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
26.1.	Schneeschuh-Tour «Maria Rickenbach»
31.1.	Wanderung «Einsiedeln»
1.2.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
6.2.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
9.2.	Schneeschuh-Tour «Haldi Schattdorf»
15.2.	Langlauf-Treff «Jura oder Region Entlebuch»
15.2.	Wanderung «Glaubenbielen Sörenberg»
16.2.	Schneeschuh-Tour «Salwideli Sörenberg»
20.2.	Langlauf-Treff «Zentralschweiz»
23.2.	Schneeschuh-Tour «Trüebsee»

Weitere Informationen:

lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen
Telefon 041 226 11 99

Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



heit sind. All diese Dinge gehören auch zur Sexualität. Das Gehirn schüttet Substanzen aus wie Oxytocin oder Endorphin, welche sich positiv auf depressive Verstimmungen oder chronische Schmerzen auswirken. Sexuelle Erfüllung reduziert Stresshormone, was psycho-emotionale und körperliche Symptome lindern kann.

Es ist richtig und wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Zu meiner Freude sind immer mehr ältere Menschen, auch hochaltrige, mutiger geworden und holen sich Impulse im Internet, in der Bücherei oder im Gespräch. In Beratungen sind bei Männern oft Erektionsstörungen im Vordergrund und bei Frauen die Pflege der Vulva- und Vaginalschleimhaut. Diese ist im Alter oft sehr trocken und reagiert deshalb sensibel auf Reibung, was zu Schmerzen führen kann. Manche staunen, dass sie immer noch Begehren und körperliche Erregung verspüren, auch wenn der Körper lange nicht mehr so mitmacht oder beweglich ist wie früher. Oder Leidensdruck entsteht, weil die Lust nicht mehr da ist und sie Angst haben, vielleicht nie mehr Erregung zu spüren. Das warme Kribbeln, die Empfindlichkeit der Sinne, die leicht veränderte Atmung und inspirierendes Kopfkino erzeugen Lebendigkeit in einem – eine wunderbare Quelle der Kraft.

Ich halte die sexuelle Energie für die vitalisierendste und lebensbejahendste überhaupt und das Tolle daran ist, dass wir sie sogar selbst generieren können.

Sexualität neu lernen

Lust kann wiedererweckt werden und Sexualität darf, auch im Alter, immer wieder neu gelernt werden. Sie ist zwar etwas Natürliches, das heisst aber nicht, dass immer alles von alleine und einfach so funktioniert. Wir verändern uns ja im Laufe unseres Lebens und im Alter besonders: körperlich, psycho-emotional, mental, spirituell oder sozial. So können Dinge schleichend oder plötzlich anders laufen. Die gute Nachricht: Anders heisst nicht automatisch schlechter und somit ist vieles noch oder wieder möglich.

Wenn eine neue Liebe ins Spiel kommt, ist der Wunsch nach körperlichem Austausch bei vielen Menschen wieder präsenter und die Motivation steigt, sich auf erotische Erkundungsreise zu begeben. Schön ist auch, zu sehen, wie Paare, die seit Jahrzehnten zusammen sind, ihre sexuelle Beziehung hinterfragen und gemeinsam schauen, was ihnen guttut, und so ihr Sexualleben bereichern. Schade ist, wenn Liebe und Schmetterlinge im Bauch verunsichern und sich stattdessen Gefühle der Scham oder Schuld breitmachen. Tief verankerte moralische Aspekte und Glaubenssätze können Kopfkarusell erzeugen und zwar nicht nur bei den Verliebten selbst. Hier kurz ein Beispiel: Beide sind seit weniger als einem Jahr verwitwet. Er, 72,



wird herzlich von den Enkeln geneckt und die Tochter freut sich, dass der Vater nicht mehr alleine ist. Die 69-jährige Dame hingegen bekommt von ihren Kindern (39 und 44) vorgeworfen, dass der Vater erst gerade verstorben sei und sie ihr Verhalten nicht akzeptieren würden. Da ist es leider nicht verwunderlich, hadert die Dame mit ihren Gefühlen, ob das alles so richtig ist. Dabei wäre es ihr gutes Recht, ihr Frausein und ihre Liebe zu geniessen.

Das soziale Umfeld hat Einfluss auf das Liebes- und Sexualleben. So kann es zum Beispiel für manche Seniorinnen und Senioren herausfordernder sein, ihre Lust auszuüben, wenn sie ohne Partner oder Partnerin sind. Sinnlichkeit mit sich alleine zu geniessen, Selbstbefriedigung, ist nicht für alle Menschen eine adäquate Option und die Gründe dafür sind sehr unterschiedlich. Solange jedoch eine Person selbstständig in den eigenen vier Wänden lebt, hat sie die Möglichkeit, zu wählen, wie und mit wem sie ihre Sexualität teilen will, unabhängig davon, ob sie in einer Partnerschaft lebt oder nicht. Der Eintritt ins Pflegeheim bildet hingegen fast immer eine Hürde, Sexualität selbstbestimmt und erfüllend leben zu können. Wie gross diese ist, hängt davon ab, wie viel Unterstützung die Person bei den täglichen Aktivitäten braucht und wie offen die Institution ist.

Wertvolles Lebenselixier

Es ist definitiv Zeit, anzuerkennen, dass sexuelle Gesundheit ein Thema ist, das uns ein Leben lang begleitet, und dass eine gelebte und erfüllte Sexualität für viele Menschen, ungeachtet des Alters, ein wertvolles Lebenselixier darstellt. Wir sind uns dessen meist gar nicht bewusst, doch Sexualität ist so vielschichtig und facettenreich, dass sie alle unsere Lebensbereiche beeinflussen kann. Insofern macht es durchaus Sinn, ihr genug Aufmerksamkeit zu schenken. Es gilt allerdings auch zu respektieren, wenn Menschen nicht das Bedürfnis nach Erotik haben.

Als Fachfrau der Pflege und Sexologie wünsche ich mir, dass sexuelle Gesundheit standardmässig in Betreuungskonzepten integriert wird. Ich denke, dass Fachpersonen des Sozial- und Gesundheitswesens die Aufgabe haben, das Lebensthema Sexualität zu legitimieren, indem sie darüber sprechen. Manchmal ist eben nicht Schweigen Gold, sondern Reden, besonders dann, wenn es darum geht, einem Tabu die Kraft zu nehmen.

Sexualität kennt keine Altersgrenze

Im fortgeschrittenen Alter verändert sich Sexualität bei Männern und Frauen. Die Auswirkungen sind sehr individuell. Viele Probleme lassen sich behandeln. Wichtig ist vor allem eines: darüber reden.

Mit einem Mythos bricht Gynäkologin Hülya Gülmez gleich zu Beginn: «Man kann nicht sagen, dass die Lust von Frauen im Alter generell abnimmt», betont die Oberärztin an der Frauenklinik des Luzerner Kantonsspitals (LUKS) in Luzern. Sie treffe beide Situationen an: eine Abnahme der Libido, aber auch eine Steigerung. «Viele Frauen zwischen 50 und 60 wünschen sich mehrmals Sex im Monat.» Zudem erlebe sie wiederholt, dass sich Patientinnen in diesem Alter nach erotischen Abenteuern sehnen. Indes gibt es auch die gegenteilige Entwicklung: Ein Viertel aller Frauen ab 50 ist nicht mehr sexuell aktiv, ab 65 nur noch jede dritte.

Hormonelle und psychosoziale Faktoren

Fakt ist: Mit dem Klimakterium durchlaufen Frauen eine enorme Umstellung des Hormonhaushalts. «Die Wechseljahre beschreiben einen Prozess und werden nicht mit einem Paukenschlag eröffnet», so Hülya Gülmez. In der Regel beginnen sie im Alter von Mitte 40, ihre letzte Periode haben Frauen im Durchschnitt mit 52. Die mit der Umstellung einhergehenden Hormonschwankungen können zu einem Libidoverlust führen – müssen aber nicht. Neben vielen körperlichen Ursachen können auch psychosoziale Faktoren eine Rolle spielen. Frauen sehen ihre Lebensumstände klarer, äussern beispielsweise aufgestaute Frustration gegenüber dem Partner deutlicher. Auch das beeinflusst die Libido.

Ein häufiger Faktor für nachlassende Lust ist überdies mangelndes Selbstwertgefühl – zumal mit Blick auf die Veränderung des Körpers. Dazu gibt Hülya Gülmez Frauen diesen Satz mit auf den Weg: «Ich habe mich über die Jahre körperlich verändert. Das darf man sehen.» Oft-



Dr. med. Hülya Gülmez*, Oberärztin Frauenklinik, LUKS Luzern



Dr. med. Stefan Fischli* ist Chefarzt Endokrinologie / Diabetologie, LUKS Luzern

mals helfe ein klärendes Gespräch weiter. Mitunter mache es auch Sinn, eine Sexualtherapeutin oder einen Psychologen aufzusuchen. Ein weiterer Rat: «Bleiben Sie sexuell aktiv.» Das stärke das Selbstwertgefühl und stimuliere körperliche Funktionen – etwa die Durchblutung. Auch Masturbation trage dazu bei.

Testosteronspiegel nimmt ab

Und die Männer? Bei ihnen verändert sich die Sexualität ebenfalls. Auch hier ist der Wandel sehr individuell. «Ein spezifisches Alter oder Veränderungsmuster gibt es nicht», sagt Dr. med. Stefan Fischli, Chefarzt Endokrinologie/Diabetologie am LUKS. Zwar ist es eindeutig: Ein 60-Jähriger hat weniger Testosteron als ein 20-Jähriger. Der tiefere Spiegel des männlichen Sexualhormons äussert sich darin, «dass die Lust zurückgehen kann oder beispielsweise die morgendliche Erektion seltener wird».

Dennoch leben viele Männer im fortgeschrittenen Alter Sexualität. «Sie haben ein normales Lustleben und sind zeugungsfähig.» Zu einer Art männlicher Menopause komme es nicht. Trotzdem gibt es viele Männer, deren Sexualleben beeinträchtigt ist. Zu unterscheiden ist dabei zwischen erektiler Funktion und Libido. Mit anderen Worten: zwischen der prinzipiellen körperlichen Fähigkeit und der Lust. Potenzstörungen können mit fehlender Lust einhergehen. Handkehrum gibt es Patienten, deren Libido trotz erektiler Dysfunktion vorhanden ist. Die Symptome können zusammenhängen, aber auch isoliert auftreten.

Die Gründe können sowohl psychischer wie auch physischer Natur sein. Indes steigt bei Männern im fort-



Ein erfülltes Sexualeben im Alter stimuliert die körperlichen Funktionen und stärkt das Selbstwertgefühl.

geschrittenen Alter das Risiko für organische Ursachen. «Einen Einfluss hat beispielsweise Übergewicht», so Stefan Fischli. Ferner Rauchen, zu hoher Blutdruck, ein schlecht eingestellter Diabetes mellitus, hormonelle Erkrankungen, Medikamenten-Nebenwirkungen oder das Schlafapnoe-Syndrom. Auch schwere Krankheiten und grosse Operationen können Ursache sein. Denn wird etwas für den Körper bedrohlich, schaltet er in den Überlebensmodus und sichert das dafür Erforderliche: Energie- und Kreislauffunktionen. Nicht Notwendiges fährt er herunter. Dazu gehört die Fortpflanzung. Auch nach Eingriffen im Beckenbereich kann es zu Einschränkungen der Erektion kommen, vielfach bei Operationen wegen eines bösartigen Prostata Tumors. Hier können Nerven und Blutgefässe beeinträchtigt werden.

Die Signale ernst nehmen

Ursachen für psychisch bedingte erektile Dysfunktion oder Lustmangel sind beispielsweise depressive Phasen, Stress im Alltag, Leistungsdruck, Schlafstörungen oder Spannungen in der Partnerschaft. All das kann sich auch auf den Testosteronspiegel auswirken. Unabhängig davon, ob die Ursache physisch oder psychisch ist: Es gibt Lösungen. Erektionsprobleme beispielsweise lassen sich mit Medikamenten behandeln. «Sie funktionieren bei einer grossen Mehrheit gut und sind mittlerweile praktisch nebenwirkungsfrei», sagt Stefan Fischli. Solche Medika-

mente würden oft verschrieben. «Gleichzeitig ist es wichtig, dass die Ursachen gesucht und behandelt werden müssen.» Sowohl bei erektiler Dysfunktion wie auch Libidoverlust gelte es, die Gründe herauszufinden. Zumal etwa eine Erektionsstörung ein ernstzunehmendes Zeichen einer gesundheitlichen Störung sein kann. «Die Erektionsfähigkeit des Penis wird durch ein sehr komplexes System gesteuert. Sind die Durchblutung oder das Nervensystem gestört, kann das die Erektion beeinträchtigen.» Erektionsstörungen können also Symptom einer bereits bestehenden Durchblutungsstörung an anderen Orten sein, etwa im Herz. Bestehen weitere Risikofaktoren wie zum Beispiel ein Bluthochdruck oder ein Diabetes mellitus, empfiehlt es sich, das Ganze mit dem Arzt zu besprechen.

Aber eben – das Reden: «Bei der Generation 60-Plus ist Sexualität nach wie vor oft ein Tabu», sagt Stefan Fischli. «Mögliche Probleme thematisieren wir in der Sprechstunde von uns aus.» Dennoch: Die beste Situation sei, wenn ein Patient sie selbst einbringe. Gleich sieht es Hülya Gülmez. «Frauen über 50 sind überrascht, wenn ich sie darauf anspreche. Sie getrauen sich nicht, mit der Ärztin über ihr Sexualeben zu reden.» Oftmals stelle man Dankbarkeit fest, wenn die Thematik auf den Tisch komme. Patientinnen und Patienten hätten sie aus Schamgründen nicht angesprochen. Doch Scham ist unangebracht. Zumal es für viele verheimlichte Probleme Lösungen gibt.



Die Liebe

Als Ältestes von fünf Kindern im rigiden Klima einer Methodistenfamilie aufgewachsen, war Sexualität kein Thema. Heidi Witzig wurde auch nie aufgeklärt. Als sie neun war und die Mutter einen dicken Bauch bekam, löcherte sie diese mit Fragen und bekam keine Antworten. Als sie Ende Primarschule die Periode bekam, rannte sie entsetzt zur Mutter. «Jetzt ist Heidi auch so weit», bemerkte diese trocken. Durch eine Freundin wurde sie aufgeklärt.

«Das Herumknutschen mit Buben interessierte sie auch als Jugendliche nicht. Sie wollte studieren und wehrte sich, als die Mutter sie in die Rolle einer Hausfrau und Mutter drängen wollte. Die Frauenbefreiungsbewegung in Zürich war für sie zuerst ein Schock. Sie vernahm, dass Sex nicht nur das ist, was Männer wichtig finden, wie sie meinte. Als sie mit über 20 die erste intime Beziehung mit ihrem Freund hatte, verlangte der Vater, dass sie heiraten sollte. «Ich war 23, die Beziehung stand nicht im Mittelpunkt, andere Lebensinhalte waren wichtiger. So ging die Ehe bald in die Brüche.»

Geniesst das Alleinsein

Sie erzählt von ihrem interessanten Berufs- und Alltagsleben, wohnte mit dem neuen Partner und der gemeinsamen Tochter in einer Wohngemeinschaft. «Es war eine gute, eine spannende Zeit mit vielen Freunden und Projekten. Romantische Liebe war für mich kein Thema, Sexualität eine Nebensache. Bedingungslose Liebe empfand ich einzig für meine Tochter, für die ich mich verantwortlich fühlte.» Nach dem Tod ihres Mannes vor 20 Jahren lebte sie zuerst mit anderen Frauen in einer WG. «Da es für mich nicht stimmte, zog ich nach drei, vier Jahren aus und lebe seither nur noch allein. Ich bin sehr gerne allein, finde es schön und geniesse es täglich.»

Unerwartet meldete sich vor ungefähr sechs Jahren ihr Jugendfreund David aus Irland. Bei einem Methodistentreffen hatte sie ihn mit 17, 18 Jahren in England kennengelernt. Sie wechselten Briefe, und er besuchte sie hie und da. «Nur einen einzigen Kuss hätte ich ihm damals gegeben, was er mir heute noch vorwirft», lacht sie. Nach ein paar Jahren beendete sie die Beziehung und trat gleichzeitig aus der Methodistenkirche aus.

Beide haben geheiratet, er hat zwei Kinder und vier Enkelinnen, sie eine Tochter und zwei Enkelkinder. Nach dem Tod seiner Frau hatte er sie im Netz gesucht und sich gemeldet. «Komm doch einmal vorbei», meinte sie spon-

Sie war über 70, als sie ihrem Jugendfreund nach fast 60 Jahren wieder begegnete. Nach langem Überlegen liess sich die Historikerin und Buchautorin Heidi Witzig*, 79, auf die neue Liebe ein. Sie reist zwischen der Schweiz und Irland hin und her und geniesst beim Zusammensein auch die Sexualität in vollen Zügen.

Fotos: zVg

vergoldet das Alter

tan. «Ich hatte nie mehr etwas von ihm gehört, wusste nichts von seinem Leben, nicht, wie er aussah. Ebenso wusste er nichts von mir. Es war ein Wagnis.» Er wartete nicht lange und besuchte sie in der Schweiz. «Beim ersten Treffen sah ich einen alten Mann. Doch dahinter war für mich auch der junge David sichtbar, was mir sofort das Herz öffnete», erzählt sie, die voraussehend ein Zimmer in einem «Bed & Breakfast» für ihn organisiert hatte.

«Wir verstanden uns auf Anhieb, er kam wieder und wieder.» Sie musste sich entscheiden, ob sie bereit war für eine neue Liebesbeziehung und freut sich: «Ich bereue es nicht, da ich mit David (82) vergoldete Tage und Nächte im Alter erfahre.» Sie schwärmt wie ein junges Mädchen, wenn sie von ihrem David erzählt: «Er ist ein unglaublich interessanter Mensch. Wir verstehen und kennen uns super gut und akzeptieren auch die jeweiligen negativen Eigenschaften. Es ist der Vorteil einer Liebe im Alter: Man kennt sich selber besser, hat mehr Zeit und kann mit sich und dem Partner toleranter sein.»

Das Zusammensein ist jedes Mal ein Fest

Sie sind die Beziehung mit viel Offenheit und Sorgfalt angegangen und haben sich früh entschieden, nicht zusammenzuziehen, da beide Partner ein eigenes Leben haben. Inzwischen hat sich die folgende Regel eingespielt: Zwei Wochen leben beide allein, dann zwei Wochen zusammen in Irland, wieder zwei Wochen allein, dann zwei Wochen in der Schweiz. Im Sommer verbringen sie zwei gemeinsame Monate, über Weihnachten einen.

«Auch wenn wir getrennt sind, leben wir zusammen, gibt es doch den kostenlosen Chat-Dienst «Facetime». Wir kommunizieren am Morgen, am Mittag, am Abend und oft auch in der Nacht und gehen so gemeinsam durch den Tag», erklärt sie. Und doch ist es für beide jedes Mal ein Fest, wenn sie zusammen sind. «Das Wichtigste», betont sie, «wir haben Zeit, viel viel Zeit, und können über alles reden, auch über Sexualität und unsere diesbezüglichen Wünsche und Bedürfnisse. Ich habe noch nie einen so schönen Sex erlebt wie mit David.»

Heidi Witzig ist sich bewusst, wie privilegiert sie ist. Sie ist gesund und kann sich das Reisen auch finanziell leisten. Vor allem schätzt sie es, dass beide Partner in den

Familien ihrer Kinder gut aufgenommen, ja sogar herzlich willkommen geheissen wurden. Und doch muss sie für ihre Liebe auch Kompromisse eingehen. Ohne zu fliegen können sie sich nicht regelmässig treffen, was sie als Mitglied der Klimaseniorinnen nur ungern tut. Ihr Leben ist auch ohne David mit der Familie, vielen langjährigen Freundinnen und ihrem zivilen Engagement u. a. für die

GrossmütterRevolution ausgefüllt.

So ist manchmal für sie alles zu viel. «Es gibt nichts, das im Leben ganz aufgeht», meint sie. Beide sind sich bewusst, dass sich die Situation angesichts des Alters sehr schnell ändern kann. «Deshalb müssen wir jetzt die Zeit nutzen für das, was noch möglich ist.»

Heidi Witzig weiss wohl, dass

ihre Liebe im Alter eher eine Ausnahme ist. Für manche ihrer Freundinnen mit jahrzehntelanger Beziehung ist Sex und Erotik kein Thema mehr. Sie arrangieren sich auf ihre Art mit dem Partner, damit sie doch gerne zusammen sind. Sie kennt auch manche Frauen im Alter, die sehr gerne einen Partner hätten und die schmerzliche Erfahrung machen mussten, dass alte Frauen wenig begehrt sind. Deshalb ist sie überzeugt: «Es funktioniert nicht, krampfhaft einen Partner zu suchen. Wenn es sich ergibt, kann es ein grosses Geschenk sein.»

Wie Heidi Witzig offen erzählt, hat sie als Frau erst im Alter zu einer wirklich erfüllenden Sexualität gefunden. Geht die junge Generation, die freier aufgewachsen ist, anders damit um? Ist es ein Thema im Gespräch zwischen Generationen? Sie würde das Thema von sich aus nicht anschneiden, ist aber offen, wenn Fragen an sie gestellt werden. «Ich denke, es geht jungen Paaren ähnlich wie uns früher. Sie lieben ihren Beruf, ihre Familie, ihre Hobbys, doch hat der Tag nur 24 Stunden. Deshalb kommt wohl in dieser Lebensphase unweigerlich etwas zu kurz. Ein Glück, wenn man es im Alter erleben kann.»

TEXT: MONIKA FISCHER



Der Liebe wegen ist Heidi Witzig häufig auf Reisen.

***Die promovierte Historikerin Heidi Witzig**, Winterthur, ist Spezialistin für Alltags- und Geschlechtergeschichte und publizierte dazu zahlreiche Beiträge und Bücher. Im November 2021 wurde sie mit dem Ehrendoktorat der Philosophischen Fakultät der Universität Luzern ausgezeichnet.

Sie berührt den Körper

Mariette Nussbaumer ist Berührerin. Sie bietet professionelle erotisch-sexuelle Dienstleistungen für betagte oder behinderte Menschen an und besucht auch Kunden im Altersheim. Diesen ermöglicht sie, sexuelle Bedürfnisse auszuleben, statt als «alte Gluschteler» abgestempelt zu werden.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Die korrekte Bezeichnung lautet Sexualbegleiterin. Doch Mariette Nussbaumer zieht Berührerin vor. «Beim Wort Sex explodieren in unseren Köpfen so viele Bilder – Penetration, Prostitution, Strapse und mehr.» Achtsam berührt zu werden hingegen, sei ein Grundbedürfnis. Damit auch Menschen mit einer Beeinträchtigung oder betagte Menschen dieses Grundbedürfnis ausleben können, dafür macht sich Mariette Nussbaumer stark.

Seit bald vier Jahren arbeitet sie als Berührerin. Die ausgebildete Pflegefachfrau und Katechetin interessierte sich schon immer für das Thema Sexualität. «Es beschäftigt jeden Menschen und wird doch so oft tabuisiert.» Als junge Pflegefachfrau war sie mit plötzlichen Erektionen von Patienten im Spitalbett konfrontiert. Das trieb beiden Seiten die Schamesröte ins Gesicht und machte sie zugleich sprachlos. «Heute würde ich sagen, freuen Sie sich über die Reaktion Ihres Körpers, das ist ganz normal und muss Sie nicht beschämen.»

Sie verkauft Zeit, keine Handlungen

Dennoch ist Mariette Nussbaumers Arbeit als Berührerin kein Job wie jeder andere. Sie lässt ihren Körper von Männern berühren, auch ihre Brüste. Und sie berührt ihre Kunden, stimuliert sie sexuell, massiert auf Wunsch mit einem gut riechenden Öl Penis und Hoden. Längst nicht

alle ihrer meist hochbetagten Kunden erleben dabei einen Orgasmus. «Viele geniessen einfach das Gefühl und empfinden die Berührung als etwas Wohltuendes und Spannendes», sagt Mariette Nussbaumer. Es kommt auch vor, dass Männer nur kuscheln, ihr langes Haar berühren oder an ihr riechen wollen. Oder ohne Tabus über Sex sprechen möchten, was sowohl schwierige wie schöne Erfahrungen beinhalten kann. «Kürzlich hat mir ein Mann eine Stunde lang vom wunderbaren Sex erzählt, den er zusammen mit seiner Frau hatte. Das kann er mit niemandem sonst teilen, auch nicht mit seinen Söhnen.» Und darin bestehe ein wesentlicher Unterschied zur Prostitution: «Wir verkaufen Zeit, nicht Handlungen.» Dieses Statement ist im Leitbild von «InSeBe» verankert (siehe Box rechts unten), wo sie ihre Ausbildung absolviert hat.

Körperliche Nähe erleben

Mariette Nussbaumer ist 61. Doch die vierfache Mutter und vierfache Grossmutter hat noch immer einen geschmeidigen, schlanken Körper. Sie besucht auch Kunden mit Behinderungen – unter anderem einen jüngeren Mann mit einer spastischen Lähmung, der ihr im ersten Date gestand, dass er noch nie eine nackte Frau gesehen, geschweige denn berührt habe. Aufgrund ihres älter werdenden Körpers zieht die Berührerin die Arbeit mit betagten Männern vor. Doch was sind das für Männer, welche die Dienstleistungen einer Berührerin in Anspruch nehmen? «Vorwiegend sind es verwitwete Männer, die noch immer einen starken Sexualtrieb haben», sagt Mariette Nussbaumer. «Es gibt auch einsame Menschen – einsam bezüglich des Nicht-berührt-Werdens. Sie haben vielleicht ihre Familie, bekommen aber keine körperliche Nähe.»

Manche melden sich mit ihren Bedürfnissen ungeeignet per Mail. Mariette Nussbaumer ist auf der Website von «InSeBe» zu finden. Andere tun sich schwerer. «Ein Mann erzählte, meine Nummer sei ein halbes Jahr neben dem Telefon gelegen, bevor er den Mut fand, anzurufen.» Manche Männer bekommen den Tipp von der Spitex-

Und die Frauen?

Das Bedürfnis nach Sexualbegleitung wird von Männern deutlich mehr in Anspruch genommen als von Frauen, sagt Erich Hassler, Gründer der Initiative Sexualbegleitung «InSeBe» auf Nachfrage von «Zenit». Mindestens zwei Drittel der Anfragen kommen von Männern. Er beobachtet, dass diese eher aggressiv reagieren, wenn sie ihr Bedürfnis nach Berührung und Sexualität nicht ausleben können, Frauen hingegen eher depressiv verstimmt. Hassler geht davon aus, dass die Bedürfnisse von Frauen nach Zärtlichkeit oder Berührung in den Institutionen zu wenig wahrgenommen werden. Bei «InSeBe» bieten männliche Sexualbegleiter Dienstleistungen auch für Frauen an.

und die Seele



«Achtsam berührt zu werden, ist ein Grundbedürfnis», sagt Sexualbegleiterin Mariette Nussbaumer.

Fachfrau oder der Hausärztin. Nicht selten melden sich Töchter von Vätern, die sich im Altersheim übergriffig verhalten und Pflegerinnen an den Brüsten oder am Po anfassen. Und es kommt auch vor, dass sich das Alters- und Pflegeheim direkt an Mariette Nussbaumer wendet, wenn ein Bewohner starke sexuelle Bedürfnisse hat. Nicht in jeder Institution ist die Berührerin willkommen. Oft hängt es von der persönlichen Haltung der zuständigen Person ab. Viele Mitarbeitende sind anfänglich skeptisch,

werden aber offener, wenn sie die Berührerin besser kennenlernen. «Ich erhalte vom Personal immer wieder die Rückmeldung, der Bewohner sei nach meinem Besuch jeweils entspannter und zufriedener.»

Ein Kennenlern-Gespräch als Voraussetzung

Rund 30 Männer hat Mariette Nussbaumer bisher besucht – viele davon sind ihre regelmässigen Kunden, die sie im Schnitt alle vier bis sechs Wochen eine Stunde lang sieht. Das kostet 150 Franken. Bevor sie einen neuen Kunden annimmt, findet immer ein Kennenlern-Gespräch statt. «Eine gewisse gegenseitige Sympathie ist Voraussetzung. Sonst lehne ich ab.» Ausserdem werden in diesem Gespräch gegenseitige Erwartungen geklärt und schriftlich festgehalten. Jede Sexualbegleiterin entscheidet selber, wo sie die Grenze zieht. Mariette Nussbaumer bietet keinen Penetrationssex an und will nicht an der Vulva berührt werden.

Dennoch fordern die intimen Begegnungen Präsenz und Energie. Drei Besuche pro Woche sind für sie das Maximum. Und um diese Arbeit von ihrem Alltagsleben abzugrenzen, verwendet sie bei den Dates ihren Zweitnamen Imelda. Sie habe eine gute Resilienz, sagt sie. Zudem findet sie in ihrem Mann einen guten Gesprächspartner. Er unterstützte seine Frau von Anfang an auf dem Weg zur Sexualbegleiterin und ist der Einzige, dem sie auch mal Details ihrer Dates anvertraut.

Offenheit nimmt zu

Mariette Nussbaumer ist überzeugt, dass unsere Gesellschaft künftig noch mehr Berührerinnen braucht. «Es ist ein Generationenwechsel in Gang – sowohl bei den betagten Menschen wie auch beim Personal in den Institutionen.» Kürzlich referierte sie gemeinsam mit «InSeBe»-Gründer Erich Hassler am Weiterbildungsanlass eines Altersheimes. Das Interesse freut sie. «Berührung ist ein Grundbedürfnis. Ich wünsche mir Altersheimprospekte, in denen offen steht, dass Besuche von Sexualbegleiterinnen problemlos möglich sind.»

«InSeBe»

Die Initiative Sexualbegleitung «InSeBe» ist eine durch fachliche Ausbildung qualifizierte, professionelle erotisch/sexuelle Dienstleistung. Diese richtet sich an behinderte und betagte Menschen mit dem Ziel, die sexuelle Selbstbestimmung aller Menschen zu fördern. «InSeBe» bietet Ausbildungslehrgänge für Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleiter an: www.insebe.ch

Das ideale Weihnachts-Geschenk

Gutschein Bildung+Sport für Personen ab 60 Jahren

Bestellen Sie den Gutschein bei:

Pro Senectute Kanton Luzern
Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Gutschein



PRO SENECTUTE
Bildung+Sport

Aktive Momente schenken!



RAIFFEISEN

Vertrauen beginnt mit einem persönlichen Gespräch.

Erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mehr über Ihre individuellen Anlagemöglichkeiten.

raiffeisen.ch/beromuenster

Jetzt
Beratertermin vereinbaren.



Samuel Wälty
Leiter Geschäftsstelle
Raiffeisenbank Reinach

Pro Senectute **INFO**

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Eintritt frei!

«Vorsorgen fürs Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Informationen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente sowie die Rolle und Aufgabe der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB

Daten/Ort Donnerstag, 25. Januar 2024, LZ-Auditorium, **Luzern**
Donnerstag, 24. Oktober 2024, Pfarreizentrum, **Sursee**

Zeit jeweils 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

RAIFFEISEN Weitere Informationen (Anmeldung erwünscht):
lu.prosenectute.ch/Info · 041 226 11 88



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



Das «erste Mal» kam später

Das erste Kennenlernen, der erste Kuss, «das erste Mal». Julia Schwizer und Johann Huber erzählen von ihren ersten Begegnungen vor 70 Jahren. TEXT UND FOTOS: ROBERT BOSSART

«Mehr als Küsse gab es vor der Heirat nicht»

Zusammen mit 12 Geschwistern ist Julia Schwizer in Romoos im Entlebuch aufgewachsen. Mit 18 Jahren kam sie als Kindermädchen und Hilfskraft in die Gaststube Vogelsang in Eich. «Ich hatte es sehr gut in dieser Zeit», erinnert sie sich.

Danach, als sie im Service und in der Küche half, lernte sie ihren späteren Mann kennen. 1953 wechselte sie nach Sursee, wo sie im Gasthof Sonne als Serviertochter arbeitete. «Er kam ab und zu ins Restaurant und wir tanzten auch miteinander. Wir waren bald verliebt und fuhren zusammen mit seiner Vespa aus, wenn ich frei hatte.» Die Gefühle seien schon stark gewesen – die berühmten Schmetterlinge im Bauch kennt auch Julia Schwizer gut. «Er hat mir damals einige schöne Briefe geschrieben und die Picknick-Ausflüge auf den Glauenberg waren sehr schön.»

Völliges Tabuthema

Bis zur Heirat 1956 vergingen noch ein paar Jahre. Wie lebten sie ihre Liebesbeziehung vor der Ehe? Geküsst haben sie sich schon, erzählt die Seniorin. Aber mehr gab es damals nicht, aus verschiedenen Gründen. «Es gab



Julia Schwizer, 91

damals noch keine Verhütung, zudem wurde das Thema Sexualität völlig ausgeklammert. Viele Frauen wussten nicht, was mit ihnen passierte, wenn sie das erste Mal menstruierten. Wir konnten mit niemandem darüber sprechen.» Und Julia Schwizer hat gesehen, was mit Frauen passiert, die früh und unverheiratet schwanger

wurden. «Die hatten kein einfaches Leben», sagt sie nur und fügt an: «Es war damals halt schon sehr katholisch.»

Sie und ihr Partner warteten mit dem «ersten Mal» bis nach der Hochzeit. Das Thema Sexualität sei damals auch nicht so stark im Vordergrund gestanden wie heute. «Ich wollte damit warten, bis wir verheiratet sind, ich glaube, er sah das auch so.» Sicher habe auch der Glaube eine gewisse Rolle gespielt. Die Seniorin kann auf ein gelungenes Leben zurückblicken. Bis zum Tod ihres Mannes 2007 haben sie 52 gemeinsame Ehejahre verbringen können.

Darüber reden ist wichtig

Dass man heute offener über das Thema Sexualität reden kann, findet Julia Schwizer positiv. «Ich wäre froh gewesen, wenn ich all die Fragen und Bedenken mit jemandem hätte besprechen können.» Andererseits findet sie es falsch, dass heute Menschen, die sich für ihr «erstes Mal» etwas Zeit lassen, fast ins Lächerliche gezogen werden. «Es kann auch gut sein, wenn man lernt zu warten, das gibt einem Boden unter den Füßen.»

«In der Trachtengruppe hats gefunkt»

Wann er das erste Mal eine junge Frau geküsst hat, weiss Johann Huber nicht mehr. «Ich war wahrscheinlich etwa 17 Jahre alt.» Sehr gut erinnern kann er sich hingegen daran, wie er seine spätere Frau kennen gelernt hat. Nach

der Rekrutenschule verbrachte er von 1952 bis 1954 zwei Winter an der landwirtschaftlichen Schule in Pfäffikon, in dieser Zeit machte er in der Trachtengruppe in Kleinwangen mit.

Dort lernte er die Schwester eines Kollegen kennen, die beiden tanzten viel miteinander. Schliesslich ging er 1954 zu ihr «z'Chilt», ein alter Mundartausdruck, der den heimlichen Besuch bei einer Umworbenen be-

Es weihnachtet!

Brändi-Shops Luzern, Horw und Willisau

www.braendi-shop.ch

Brändi®

Pro Senectute **IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

ab
18. März 2024
im Kanton
Luzern
unterwegs

«Was uns im Alter stärkt»
Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele
Impulsveranstaltung: Referat, Talkrunde und Zvieri

Mehr Information (Daten/Orte siehe Agenda Seite 29):
www.lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 88

Eintritt frei!

Mit Unterstützung von: **RAIFFEISEN**

**KANTON
LÜZERN**
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

schreibt. «Wir waren schon verliebt», gibt Johann Huber zu. Aber «das erste Mal» habe viel später stattgefunden, verrät er. Geheiratet wurde erst fünf Jahre später. Warum sie sich so viel Zeit gelassen haben, weiss der Senior nicht mehr. Die Jahre seien einfach so vergangen.

Auf der Hochzeitsreise kamen sie in der ersten Nacht nur auf zwei Stunden Schlaf, deshalb meinte seine Frau, dass sie ihr erstes Mal nicht so müde und in einem fremden Bett erleben möchte. Also warteten die beiden, bis sie wieder zu Hause waren. «Wir hatten nachher ja genug Zeit dafür», sagt Johann Huber und lacht.

Schulkollegin als neue Partnerin

Das Paar hatte vier Kinder und führte einen Bauernhof, bis seine Frau 1996 die Kellertreppe hinunterfiel und sich schwer am Hirn verletzte. So kam es, dass er seine alte Schulkollegin Elisabeth



Johann Huber, 91

Burkhard fragte, ob sie ihm bei der Pflege seiner Frau behilflich sein könne. An den ersten Kuss mit seiner heutigen Partnerin kann er sich noch gut erinnern: Als sie das erste Mal seine schwer kranke Frau gepflegt hatte, wollte er ihr zum Dank etwas geben. «Ich gab ihr einen Kuss, das war das erste Mal. Wir merkten beide, dass wir zueinander passen und dass wir einander sehr schätzen.»

Späte Liebe, grosses Glück

Später, nachdem seine Frau gestorben war, wurden sie ein Paar. Über 20 Jahre verbrachten sie miteinander, kürzlich zogen sie gemeinsam ins Alterszentrum Residio in Hochdorf. Leider ist Elisabeth Burkhard im Oktober gestorben. Trotz der Trauer überwiegt bei Johann Huber die positive Erinnerung an die gemeinsam verbrachte Zeit. «Diese späte Liebe war für uns beide ein grosses Glück.»

Inserat



Rotkreuz-Fahrdienst + mehr

Jetzt informieren
www.srk-luzern.ch
 041 418 74 44

«Dank dem Fahrdienst bleibe ich mobil und komme sicher ans Ziel.»

Menschlichkeit macht mobil.

Wir fahren Sie im ganzen Kanton. Im Privatwagen oder mit dem Rollstuhlauto.

Unsere Dienstleistungen:

- + Beratung
- + Besuchsdienst
- + Entlastungsdienst
- + Fahrdienst
- + Hilfsmittel
- + Kinderbetreuung
- + Notruf
- + Patientenverfügung

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Luzern 

Schweizer Ärztemissionen



Abreise der zweiten Ärztemission an die Ostfront am 8. Januar 1942. Die Teilnehmenden trugen speziell angefertigte Fantasieuniformen ohne Gradabzeichen.



Ein heikler Punkt in der schweizerischen Neutralitätsgeschichte: Eine erste Ärztemission reiste am 15. Oktober 1941 für einen dreimonatigen Einsatz in das von der Wehrmacht besetzte Russland. Es waren rund 60 Ärzte und Krankenschwestern sowie 15 Hilfskräfte. Bis März 1943 folgten drei weitere Missionen.

VON WALTER STEFFEN*

Die Idee ging von zwei deutschfreundlichen Männern im schweizerischen Staatsdienst aus: Minister Hans Frölicher, Schweizer Gesandter in Berlin, und Divisionär Eugen Bircher. Bircher gehörte der Leitung des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) an. Rechtlich wären weder die Schweizer Armee noch das SRK befugt, die Leitung solcher Auslandsmissionen zu übernehmen. Mit einem juristischen Trick wurde daher ein privates «Komitee für Hilfsaktionen unter dem Patronat des SRK» gebildet. Deshalb gingen die Schweizer Ärzte und Krankenschwestern selbstverständlich davon aus, dass sie gemäss den Rotkreuzgrundsätzen Verwundete und Kranke ohne Unterscheidung nach Staatsangehörigkeit versorgen würden.

Doch durch eine vertrauliche Vereinbarung, die Divisionär Johannes von Muralt (Präsident des SRK und des Komitees für Hilfsaktionen) mit dem Oberkommando der deutschen Wehrmacht abgeschlossen hatte, wurden die Freiwilligen ohne ihr Wissen der Befehlsgewalt der Wehrmacht unterstellt. Ohne sich dessen bewusst zu sein,

standen die Freiwilligen im Dienst des Dritten Reichs. Mit dieser Abmachung wurde die Neutralitätspflicht des SRK verletzt. Die Genfer Konventionen von 1949 waren zwar noch nicht in Kraft, aber das erste Genfer Abkommen vom 22. August 1864 – vom Gründer des SRK, Henry Dunant, initiiert und vom Schweizer General Dufour organisiert – verpflichtete die Schweizer zum rechtsgleichen Schutz der Verwundeten aller Kriegsparteien und zur Neutralität des Sanitätspersonals.

Auf welcher Stufe in Bundesbern dieser völkerrechtswidrige Einsatz abgedeckt wurde, ist nicht bekannt. Es ist möglich, dass die Generalität den Bundesrat vor der heiklen Verantwortung schützen wollte und ihn deshalb nicht informierte. Jedenfalls soll Bundesrat Karl Kobelt, damals Vorsteher des Militärdepartements, vom Vertrag mit der Wehrmacht nichts gewusst haben, wie er am 27. Dezember 1967 schriftlich bestätigte. Fest steht jedenfalls, dass die staatliche Kontrolle über das Vorhaben versagte.

Die Unterstellung unter die deutsche Wehrmacht hatte fatale Folgen: An ihren Einsatzorten wurde von den Mitgliedern der Ärztemissionen verlangt, ausschliesslich Deutschen Hilfe zu leisten. Jeder Ungehorsam und schon das geringste Anzeichen von Widerstand wurden sogleich unterdrückt. Die Schweizer Ärzte und Krankenschwestern hatten gehofft, auf neutraler Basis humanitäre Hilfe leisten zu können. Doch vor Ort sahen sie sich in den Militärapparat der Nazis eingespannt.



***Dr. phil. Walter Steffen** (*1945) unterrichtete Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch und leitet Exkursionen von Pro Senectute Luzern.

an der Ostfront

Die Motivation der Teilnehmenden war sehr unterschiedlich: Während die einen einfach humanitäre Hilfe leisten wollten, sahen andere darin eine einmalige Gelegenheit zur beruflichen Weiterbildung. Auch Abenteuerlust und die politische Gesinnung konnten eine Rolle spielen. Neben vielen eher unpolitischen Teilnehmenden fanden sich auch dezidierte Befürworter und Gegner des NS-Regimes darunter. Zu den kritischen Teilnehmern gehörte der Luzerner Arzt Rudolf Bucher. An der Universität Basel hatte er die damals unbekannte Bluttransfusion erforscht und damit experimentiert.

Er wurde am 7. Oktober 1941 von Brigadier Dr. Paul Vollenweider, dem Oberfeldarzt der Armee, aufgefordert, als Chef des Bluttransfusionsdienstes der Armee die Ärztemission zu begleiten. General Guisan wünsche, so hiess es, dass sein soeben entwickeltes Feldtransfusionsgerät und der neue Blutkonservenfilter unter «Frontverhältnissen» getestet würden. Das war eine Woche vor Beginn der Mission. Das Bluttransfusionsgerät kannten die Deutschen nicht. Es wurde ein derart grosser Erfolg, dass sie mehrere Exemplare davon aus der Schweiz beziehen wollten.

Neutralitätspflicht weniger streng gehandhabt

Buchers kritische Haltung war der allgegenwärtigen Gestapo bekannt. Doch als Geheimnisträger neuester medizinischer Forschungen galt er als «unantastbar». Als eines der erschütterndsten Ereignisse seines Lebens schildert Bucher die Erschiessung von 59 russischen Geiseln (Kinder, Frauen und Greise) durch die Wehrmacht, die er mit ansehen musste. Ebenso sah er in Smolensk sechs junge Russinnen, die als Verräterinnen hingerichtet wurden. Sie mussten zuvor ihr Grab schaufeln. Bucher behandelte einen 18-jährigen Deutschen, dem beide Hände und beide Füsse amputiert worden waren. Er weinte. Bucher wollte ihn trösten. Es sei heute viel möglich mit künstlichen Prothesen. Darauf erwiderte der Junge: «Ich weine nicht wegen meinen Verstümmelungen, ich weine, weil ich meiner Mutter versprochen habe, mit dem Führer einmal nach England zu fliegen – und weil dieser Traum nun ausgeträumt ist.»

Die ganze «Mission» ist heute schwer nachvollziehbar. Aber das Beispiel zeigt, dass die Schweiz im Zweiten Weltkrieg ihre Neutralitätspflicht weniger streng gehandhabt hat, als heute oft verlangt wird. Idee und Praxis klaffen auch hier auseinander. Anders als damals wird aber heute der Widerstreit öffentlich ausgetragen. In welcher Gestalt wird wohl die schweizerische Neutralität aus dem Ukrainekrieg hervorgehen?

Eugen Bircher (1882–1952)



In den 1930er-Jahren galt er als führender Schweizer Chirurg und Begründer der Arthroskopie, die Einblick ins Innere der grossen Körpergelenke ermöglicht. Von 1917 bis 1934 war er Chefarzt und 1932 Direktor am Kantonsspital Aarau. 1942 wurde er in den Nationalrat gewählt (BGB).

Er war Divisionär und Dozent an der militärwissenschaftlichen Abteilung der ETH, militanter Antikommunist und glühender Verehrer der deutschen Wehrmacht. In der Kontroverse um die Zulassung jüdischer Flüchtlinge rief er 1942 an einer Versammlung aus: «Die Emigranten wollen sich bei uns eine wirtschaftliche Position erobern [...] Sie werden ihr Gift ausstreuen. Sie bilden einen Fremdkörper im Volke, der wieder herausgeschafft werden muss.» Nach 1945 geriet er ins politische Abseits.

Rudolf Bucher (1899–1971)



Als Sohn des Arztes Josef Bucher wuchs er in Luzern auf und studierte an den Universitäten Zürich und Basel. Von 1930 bis 1938 war er leitender Arzt der wissenschaftlichen Abteilung der Chirurgischen Universitätsklinik Basel. Sein Forschungsgebiet waren die Vollblut- und Blutplasmatransfusionen. Im Jahr 1941 wurde er zum Leiter des Blutspendedienstes der Schweizer Armee bestellt.

Aus medizinischem Interesse nahm Bucher zwischen 1941 und 1942 an der «Freiwilligen Schweizerischen Ärztemission» an die Ostfront teil. Traumatisiert von seinen Erlebnissen an der Front, hielt Dr. Bucher nach seiner Rückkehr Vorträge in der ganzen Schweiz, bis ihm dies von einem Militärgericht verboten wurde. Erst 20 Jahre später dokumentierte er die kaum erträglichen Szenen in seinem Buch «Zwischen Verrat und Menschlichkeit» (Ex Libris 1967).

Aus medizinischem Interesse nahm Bucher zwischen 1941 und 1942 an der «Freiwilligen Schweizerischen Ärztemission» an die Ostfront teil. Traumatisiert von seinen Erlebnissen an der Front, hielt Dr. Bucher nach seiner Rückkehr Vorträge in der ganzen Schweiz, bis ihm dies von einem Militärgericht verboten wurde. Erst 20 Jahre später dokumentierte er die kaum erträglichen Szenen in seinem Buch «Zwischen Verrat und Menschlichkeit» (Ex Libris 1967).

Das Buch ist im Internet frei abrufbar: https://ulis-buecherecke.ch/pdf_infos_zur_schweiz/zwischen_verrat_und_menschlichkeit.pdf





Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

Die Notruflösungen von «SmartLife Care» bieten Sicherheit für Notrufnutzer und ihre Angehörigen. Die drei intelligenten Bausteine für individuelle Notruflösungen entsprechen höchsten technischen und ästhetischen Ansprüchen:

1. Der passende Notruftknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement

Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch, www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen

Partner:



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia

Einladung

zur ausserordentlichen Generalversammlung
 des Gönnervereins club sixtysix



unterstützt pro senectute kanton luzern

Dienstag, 16. Januar 2024, 17 Uhr

Aula Berufsbildungszentrum (beim Bahnhof Luzern)
 Robert-Zünd-Strasse 4-6, Luzern

anschliessend clubTALK
 (siehe Inserat Seite 34)

Traktanden

1. Begrüssung durch den Präsidenten
2. Genehmigung Protokoll GV vom 30. Mai 2023
3. a) Antrag für Namensänderung
 b) Statuarische Änderungen
 Die Statutenänderungen werden bei
 GV-Anmeldung zugestellt und liegen bei der
 Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton
 Luzern zur Ansicht auf.
4. Verschiedenes

Anmeldung

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne per
 E-Mail unter info@club66.ch entgegen.

Anmeldeschluss:

Dienstag, 9. Januar 2024

Vereinsvorstand

Kurt Sidler, Präsident

Jahres-
 beitrag:
 CHF 66.00

**Profitieren und
 gleichzeitig Gutes tun**

Mitglied werden und von
 attraktiven Rabatten profitieren:
www.club66.ch oder 041 226 11 88

WAS MACHT EIGENTLICH ...

Sie engagiert sich für feministische Theologie und war 20 Jahre Pfarrerin an der Lukaskirche in Luzern. Seit ihrer Frühpensionierung ist Heidi Müller Seelsorgerin geblieben, sei es bei Stellvertretungen im Safiental oder bei persönlichen Begleitungen.



Menschen begleiten auf der Suche nach Spiritualität und Lebenssinn

In ihrer Kindheit und Jugend mit zwei Brüdern in einer Käfersfamilie im Berner Seeland schätzte sie die Gemeinschaft, die sich für das Zusammenleben engagierte. Gleichzeitig störte sie die Enge im Dorf, aus der sie ausbrechen wollte. Als erstes Mädchen besuchte sie das Gymnasium und bildete sich zur Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin aus.

Nach der ersten Stelle in Muri-Gümligen war sie fünf Jahre in der Reformierten Kirche Littau-Reussbühl als «Gemeindehelferin» und in verschiedenen Kirchgemeinden auch als Katechetin tätig. Durch Impulse der Frauenkirche und der feministischen Theologie begann sie mit 33 Jahren das Theologiestudium in Zürich. Nach dem einjährigen Praxisjahr an der Matthäuskirche wurde sie mit knapp 40 Jahren ordiniert und einige Monate später als Pfarrerin an die Lukaskirche gewählt. 20 Jahre war sie hier Pfarrerin, 10 Jahre leitete sie den Fachbereich Theologie und Diakonie der Reformierten Kirche Stadt Luzern.

«Es war für mich unglaublich spannend, aber auch herausfordernd, als Pfarrerin Menschen von der Wiege bis zur Bahre und bei der Suche nach dem Sinn ihres Lebens begleiten zu können», meint sie rückblickend. Nicht einfach war für sie mitzuerleben, wie zunehmend mehr Menschen der Kirche den Rücken kehrten, weil sie mit den Inhalten nichts mehr anfangen konnten. Der christliche Glaube ist für Heidi Müller zentral im Leben. Knapp zusammengefasst geht es ihr darum, in der Nachfolge Jesu das Evangelium im Einsatz für Frieden, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung zeitgemäss umzusetzen. Sie schätzt es, seit ihrer Frühpensionierung mit knapp 60 Jahren mehr Zeit zu haben für die Begleitung von Menschen, die nach ihrer Spiritualität und ihrem Lebenssinn suchen.

Seit Kindheit interessiert sie die Auseinandersetzung mit der letzten Lebensphase. «In diesen existenziellen Momenten

erfahren wir, wie vergänglich, wie verletzlich und schön das Leben ist. Indem wir lernen, dass wir Menschen das Leben nicht in der Hand haben, wird die Verbindung zur Transzendenz, zum Göttlichen spürbar.» Seit 2001 ist sie Referentin am Grundkurs «Begleitung in der letzten Lebensphase» der Caritas Luzern. Aktuell arbeitet sie bereits am 71. Kurs mit, hat ihre Themenbereiche Spiritualität, Rituale und Trauer ausgebaut und freut sich: «Es ist etwas vom Schönsten, mit 20 Menschen über ihre Erfahrungen mit existenziellen Themen nachzudenken und reden zu können.»

Sie beteiligt sich auch am Angebot «12nach12» in der Peterkapelle, wo sie einmal monatlich zusammen mit Musizierenden der Hochschule Musik eine Mittagsmeditation gestaltet. Im Dreierteam hat sie in der Lukaskirche das Angebot «L'Après-midi» aufgebaut. Fünfmal jährlich kommen dort die Teilnehmenden nach einem Referat zu einem anspruchsvollen Thema miteinander ins Gespräch. Neben dem spirituellen ist ihr auch das politische Engagement wichtig. Seit Ende des Bosnienkrieges 92/93 setzt sie sich mit Freundinnen der Frauenkirche Zentralschweiz für Frauenprojekte in Bosnien ein.

Seit ihrer Pensionierung wohnt Heidi Müller mit ihrem Mann rund ein Drittel des Jahres in einem 315-jährigen Walserhaus im Safiental. Das Leben mit einem anderen Zeitgefühl nahe an den Zyklen der Natur ist für sie wie ein Rückzug zu den Wurzeln. Sie ist fasziniert von der Anteilnahme der Gemeinschaft des ganzen Tales bei einer Abdankung in der vollen Kirche und von den folgenden Gesprächen. «Deshalb beschäftigt mich der Stadt-Land-Graben, verbunden mit den gegenseitigen Vorurteilen. Ich wünsche mir, dass sich die Menschen mehr füreinander interessieren und offen sind für das jeweils andere Leben.»

TEXT: MONIKA FISCHER

Investitionen in die Gewinner von morgen



Nachhaltiges Anlegen ist nicht gleich nachhaltiges Anlegen. Diese Vielfalt hat den Vorteil, dass jeder Anleger mit der Berücksichtigung von ökologischen, sozialen und Governance-Kriterien seine persönlichen Vorstellungen umsetzen kann.

Wer sein Geld nachhaltig anlegen will, hat viele Möglichkeiten. Diese Vielfalt kann die Entscheidung für die richtige Lösung indes erschweren. «Gemeinsam ist allen nachhaltigen Anlagen die Suche nach langfristig wirtschaftlichem Erfolg. Dieser sollte aber mit fairen und umweltschonenden Mitteln erzielt werden», erklärt Erol Bilecen von Raiffeisen. Neben den klassischen Anlagekriterien Rentabilität, Liquidität und Sicherheit berücksichtigen nachhaltige Anlagen denn auch die Kriterien Umwelt, Soziales und gute Unternehmensführung, auch Governance genannt.

Verbesserung Risiko-Rendite-Profil
Bei manchen Nachhaltigkeitsansätzen steht vor allem die Verbesserung des Risiko-Rendite-Profiles im Vordergrund. Die Logik dabei: Durch den zukunftsgerichteten Fokus auf Umwelt und Gesellschaft sind die langfristigen Erfolgsaussichten von Unternehmen, die umsichtig mit Rohstoffen umgehen, grösser als von Firmen, die natürliche Ressourcen verschwenden. «Wer nachhaltig anlegt, investiert in die Gewinner von morgen», fasst Erol Bilecen zusammen.

«Dies sollte das Risiko-Ertrags-Profil des Portfolios positiv beeinflussen», wie Erol Bilecen erläutert. «In der Vergangenheit haben nachhaltige Anlagen gerade in Krisen gezeigt, dass sie geringere Risiken als konventionelle Anlagen aufweisen.» Renditechancen lassen sich durch nachhaltige Themenfonds als Beimischung im Depot nutzen.

Persönliche Werte verwirklichen

Immer mehr Anlegerinnen und Anleger wollen nicht nur bewusster konsumieren, sondern auch den eigenen Werten und Überzeugungen entsprechend anlegen.

«Viele Eltern oder Grosseltern wollen mit ihren Investitionen keinen negativen Einfluss auf die Welt nehmen, in der ihre Kinder oder ihre Enkel später leben», berichtet Erol Bilecen. Wer zum Beispiel die Rüstungsindustrie oder Ölkonzerne mit seinem Kapital nicht unterstützen möchte, kann diese Branchen mit Ausschlusskriterien vermeiden.

Ein ähnlicher Ansatz ist «Best in Class». Hier wird innerhalb einer jeden Branche aussortiert und nur die aus

ökologischer und sozialer Sicht jeweils Besten sind investierbar.

Wirkung im Fokus

Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, überlegt sich, was seine Anlagen konkret bewirken. Dabei liegt der Fokus auf Investitionen, die einen positiven ökologischen oder sozialen Nutzen stiften. «Mit Impact Investing eine solche Wirkung zu erzielen, ist immer mehr Anlegerinnen und Anlegern wichtig», stellt Erol Bilecen fest. «Die Kunst besteht darin, Impact durch ein ganzes Portfolio zu erreichen», führt er fort.

Welcher Ansatz passt zu mir?

Es gibt also drei Hauptmotive für nachhaltige Investitionen: das vorteilhafte Risiko-Ertrags-Profil, persönliche Werte sowie die positive Wirkung. Je nachdem, welcher Beweggrund im Vordergrund steht, empfehlen sich andere Ansätze des nachhaltigen Anlegens.

«In einem ersten Schritt ist es deshalb wichtig, die eigenen Motive und Bedürfnisse zu klären», empfiehlt Erol Bilecen. Dies schafft bereits mehr Klarheit. Die professionelle Beratung durch die Hausbank bietet schliesslich den vollen Durchblick.

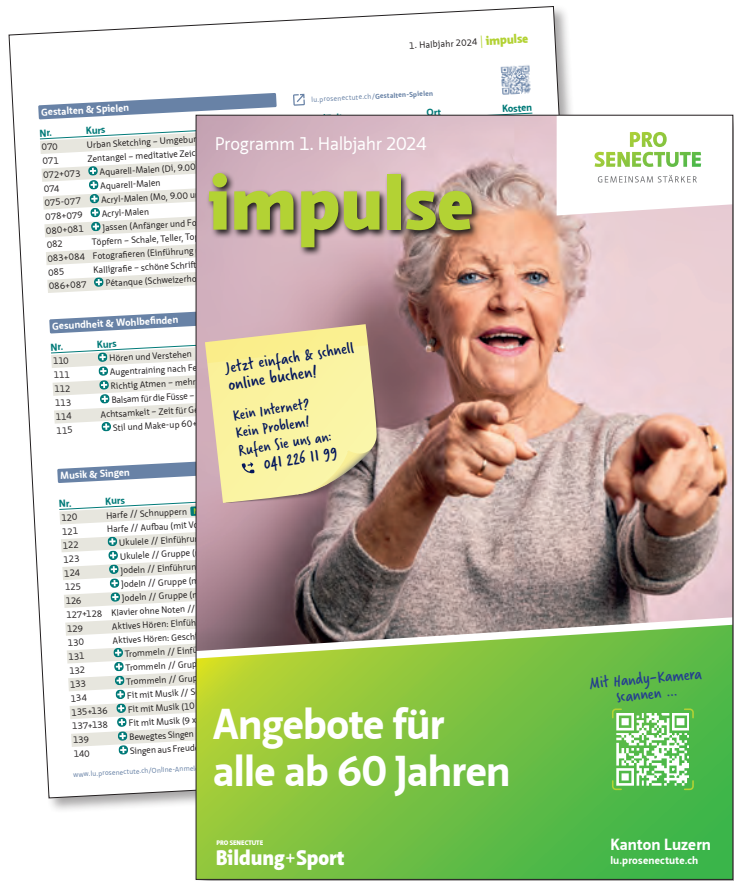
Weitere Informationen finden Sie unter raiffeisen.ch/nachhaltigkeit



Erol Bilecen ist Leiter des Kompetenzzentrums «Nachhaltigkeit Vorsorgen & Anlegen» bei

Raiffeisen Schweiz. Er arbeitet seit 2016 bei Raiffeisen Schweiz und besitzt über 25 Jahre Erfahrung mit nachhaltigen Anlagen.





Übersichtlicher, handlicher und trotzdem gut lesbar: das «impulse» im neuen Kleid.

Das neue «impulse» ist da

Dieser zenit-Ausgabe ist wie gewohnt das Kursprogramm für das nächste halbe Jahr beigelegt. Aber das «impulse» kommt in einem neuen Erscheinungsbild daher.

Wir haben das «impulse» überarbeitet und in ein kompakteres und handlicheres Format gebracht. Bei gleichbleibender Schriftgrösse bleibt es gut lesbar, aber wird viel übersichtlicher. Es sind weiterhin alle Aktivitäten aufgeführt.

Die wichtigsten Informationen Was? Wann? Wo? Kosten? sind in Spalten gegliedert und zugänglicher. Via QR-Code oder Kurzlink gelangen Sie zu den Detailinformationen.

Gerne informiert und berät Sie das Team Bildung+Sport telefonisch unter 041 226 11 99 oder via bildung.sport@lu.prosenectute.ch dazu.

Umfassendes Programm

Regelmässige Bewegung und Begegnung wird sich für Sie und Ihre Gesundheit auszahlen. Sport ist wichtig, sollte aber nicht übertrieben werden. Im neuen Kursprogramm «impulse» gibt es für jedes Level interessante Entdeckungen zu machen. Wie wäre es mit einem Sprachkurs oder halten Sie sich mit einem Kurs digital auf dem Laufenden. Wenn jemand stirbt, gibt es vieles zu regeln – vermehrt auch betreffend digitale Daten. Im Kurs 154 «Digitaler Nachlass» erfahren Sie, was zu tun ist. Machen Sie mit und seien Sie dabei.

Weitere neue Kurse

Wohnen im Alter – Zuhause alt werden?	040
SchweizMobil Plus – digitales Kartenlesen	059
Urban Sketching – Umgebung skizzieren	070
Zentangle – meditative Zeichenmethode	071
Harfe (Schnuppern und Aufbau)	120+121
Yoga auf dem Stuhl	305
Yoga Outdoor	307
Tanzen aus Freude	320
Tischtennis	360

Detail-Informationen/Anmeldung

Für weiterführende Informationen, Beratung und Anmeldung haben Sie folgende Möglichkeiten:



- QR-Code mit Handy-Kamera
- www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche
- Telefon 041 226 11 99



SONNTAG, 10. DEZEMBER Weihnachtskonzert

Seniorenchor Luzern

Das traditionelle Weihnachtskonzert findet am Sonntag, 10. Dezember, 17 Uhr in der Christuskirche Luzern statt.

■ Aktuelle Infos: www.seniorenchor-luzern.ch



14. DEZEMBER 2023 BIS
21. JANUAR 2024

Musical GREATEST DAYS

Le Théâtre Emmen

Am 14. Dezember feiert das TAKE-THAT-Musical Schweizer Premiere. Die Show zelebriert eine humorvoll-herzergreifende Geschichte – und die vielen Hits der britischen Kultband.

■ Tickets: 041 348 0505 oder www.le-theatre.ch/greatestdays

DONNERSTAG, 18. JANUAR 2024

Nationaler Alterskongress



Pro Senectute Schweiz

Treffen Sie Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Politik, Behörden und Fachwelt. Der 1. Nationale Alterskongress findet am Donnerstag, 18. Januar, 8 bis 16.30 Uhr im Bieler Kongresshaus statt.

■ Kosten: CHF 220.–

■ Informationen und Anmeldung: alterskongress.prosenectute.ch

SAMSTAG, 16. MÄRZ

«sicher, gesund und aktiv älter werden»

Die Spitex Wiggertal organisiert am Samstag, 16. März, von 10 bis 16 Uhr in der Sonne Reiden einen lokalen Marktplatz für alle über 55 Jahre mit verschiedenen Ausstellern. Pro Senectute ist auch vor Ort. Der Eintritt ist gratis.

PRO SENECTUTEKONZERT

Neujahrskonzerte 2024

Jetzt Tickets
kaufen



1. Januar 2024, 13.30 und 17 Uhr

Der Vorverkauf für die beiden Neujahrskonzerte am 1. Januar 2024 im Luzerner Theater mit dem Seniorenorchester und der Musical Factory ist in vollem Gange. Siehe Inserat Seite 8.

■ Tickets gibt's beim Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern
Telefon 041 228 14 14
kasse@luzernertheater.ch

■ Mitglieder unseres Gönnervereins club sixtysix erhalten 50% Rabatt.
www.club66.ch

Inserat

RAIFFEISEN

**Vertrauen braucht Zeit.
Wir nehmen sie uns.**

Erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mehr über Ihre individuellen Anlagemöglichkeiten.

raiffeisen.ch/entlebuch



Jetzt
Beratungstermin vereinbaren.

Melanie Lötscher
Kundenberaterin
Raiffeisenbank im Entlebuch

PRO SENECTUTEIMPULS

«Was uns im Alter stärkt» – Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele

Wer resilient ist, schafft es, aus schwierigen Situationen das Beste zu machen, kann Stresssituationen besser aushalten und hat eine höhere Lebenszufriedenheit. Aber entsprechen diese Aussagen der Wahrheit? Im Inputreferat von Marcel Schuler (www.alterhumor.ch) zum Thema «Mut, im Alter mutiger zu werden» erfahren Sie unter anderem, ob diese Meinung auch wirklich stimmt. Anschliessend erzählen Persönlichkeiten in einer Talkrunde aus ihrem Leben.

Für die musikalische Umrahmung sorgt Fredy Pi (www.fredypi.ch). Siehe Inserat Seite 20.

- Montag, 18. März, Pfarreizentrum Sursee
- Mittwoch, 15. Mai, Pfarreiheim Schüpfheim
- Dienstag, 18. Juni, Pfarreiheim Ebikon
- Donnerstag, 5. September, Pfarreizentrum Willisau
- Mittwoch, 23. Oktober, Aula Schulhaus Dörfli Weggis
- Dienstag, 5. November, Zentrum St. Martin Hochdorf
- Zeit: 14.00 bis 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr
- Anmeldung: lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 88

Jetzt anmelden



PRO SENECTUTE/INFO

«Vorsorgen fürs Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»



Pro Senectute informiert in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und KESB über die persönliche Vorsorge. Siehe Inserat Seite 18.

- Donnerstag, 25. Januar, LZ Auditorium Luzern
- Donnerstag, 24. Oktober, Pfarreizentrum Sursee
- Zeit: 18.30 bis zirka 20.30 Uhr
- Anmeldung: lu.prosenectute.ch/Info oder Telefon 041 226 11 88

Jetzt anmelden

PRO SENECTUTEDANK

Dankes Anlass für das freiwillige Engagement

Rund 1500 Freiwillige engagieren sich bei Pro Senectute Kanton Luzern. Beim jährlichen Dankes Anlass im KKL bedankt sich die Stiftung für die grosse Einsatzbereitschaft. Dieser Grossanlass ist nur dank unseren langjährigen Sponsoringpartnern Raiffeisen, JTI und club sixtysix möglich.

Möchten auch Sie für uns tätig werden?

- Gerne beraten wir Sie über die verschiedenen Engagements: lu.prosenectute.ch/ihr-engagement oder Telefon 041 226 11 88

Marc Haller alias Erwin aus der Schweiz sorgte 2023 für viele Lacher.



Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

Feste Zähne und ein strahlendes Lächeln bieten höchste Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Eine gute Mundgesundheit kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und ein stabiler Biss entlastet Magen und Darm.

Moderne Methoden in der Zahnmedizin ermöglichen vollwertigen Ersatz bei wenigen verbliebenen Zähnen und eine Stabilisierung von Prothesen durch Zahnimplantate. Durch 3D-Röntgenverfahren lässt sich selbst bei wenig oder schlechtem Knochen eine feste Lösung finden.



Zahnlücken schliessen

Bestehen im Kiefer Zahnlücken versucht der Körper automatisch dieses Defizit zu kompensieren. Es kommt zu einem ungleichmässigen Kauverhalten, was zu Fehlbelastungen im Kiefergelenk und einer erhöhten Beanspruchung der verbliebenden Zähne führt. Die Kauleistung lässt nach und überlässt dem überforderten Magen seinen Teil der Nahrungszerkleinerung.

Im Beispiel werden durch eine implantatgetragene Brücke drei fehlende Zähne feststehend ergänzt.

Probleme mit der Zahnprothese?

Zahnimplantate können ein Leben lang halten und geben Ihnen einen festen Biss mit dem Gefühl von Stabilität und Sicherheit. Für eine einfache Pflegefähigkeit kann die Zahnreihe durch Druckknöpfe oder einen Steg im Mund stabil verankert werden. Die problemlose Reinigung erfolgt dann ausserhalb der Mundhöhle.

Die Druckknöpfe (Abb. 1) und der Steg (Abb. 2) sitzen auf Implantaten.



Vetruen Sie dem Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie. Wir bieten Ihnen Qualität zum fairen Preis.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei und unverbindlich, um die ideale Lösung für Sie zu finden. Persönlich, kompetent und fair.



Zahnklinik im Genferhaus
Praxis Krebs & Martin
Zahnmedizin von A bis Z

Genferhaus
St. Leodegar-Str. 2
6006 Luzern

info@krebs-martin.ch
www.krebs-martin.ch



Partner

club **66** sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern



KREBS & MARTIN
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:
041 417 40 40

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Kompetente Unterstützung

Auch im kommenden Jahr bietet der Steuererklärungsdienst von Pro Senectute Kanton Luzern unkomplizierte Hilfestellung beim Ausfüllen der Steuererklärung an. Sammeln Sie ab sofort alle steuerrelevanten Unterlagen, damit Sie diese später nicht mühsam zusammensuchen müssen.

Die wichtigsten Dokumente sind:

- Steuererklärung 2022 und letzte definitive Veranlagung (als Vorlage)
- Steuererklärungsformular 2023
- Rentenbescheinigungen 2023 von AHV, Pensionskasse, Suva, ausländischen Renten
- Bankbelege per 31. Dezember 2023
- Steuerbescheinigung der Krankenkasse
- Pflegekosten wie Spitex, Alters- und Pflegeheime
- Zahnarztrechnungen
- Rechnungen von Brillen, Kontaktlinsen, Hörgeräten, Prothesen
- Spendenbescheinigungen

Bei Wohneigentum:

- Belege zu Hypotheken, Schuldzinsen, Unterhalt, Betriebs- und Verwaltungskosten

Sobald die Steuererklärung bei Ihnen eingetroffen ist, können Sie die Unterlagen zum Ausfüllen Pro Senectute zukommen lassen.

- Bei Fragen: Telefon 041 319 22 80



cinedolcevita Seniorenkino

Das Thema Liebe steht bei den ersten drei Filmen im Jahr 2024 im Mittelpunkt. Aber auch ein ergreifender Einblick in das Leben in Palästina darf nicht fehlen.



9. JANUAR, 14 UHR CUORI PURI

Von Roberto di Paoli, Italien 2017, 114 Min., I/d,f

Sie hat Angst vor der Sünde, er vor seiner Ohnmacht: CUORI PURI erzählt von der gefährdeten Liebe zweier junger Menschen, die in völlig verschiedenen Welten leben.



30. JANUAR, 14 UHR DIE GOLDENEN JAHRE

Von Barbara Kulcsar, Schweiz/Deutschland 2022, 92 Min., Dialekt

Alice und ihr Mann Peter sind frisch pensioniert. Doch auf einer Kreuzfahrt durchs Mittelmeer offenbaren sich die lange aufgestauten Eheprobleme.



20. FEBRUAR, 14 UHR HEDI

von Mohamed Ben Attia, Tunesien/Belgien/Frankreich/Katar/Vereinigte Arabische Emirate 2016, 93 Min., OV/d,f

Eine tunesische Liebesgeschichte: Kurz vor seiner arrangierten Hochzeit verliebt sich der Tunesier Hedi in eine Sportanimatorin, die in ihm die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Leben weckt.



12. MÄRZ, 14 UHR IT MUST BE HEAVEN

von Elia Suleiman, Frankreich/Katar/Deutschland/Kanada/Türkei/Palästina 2019, 102 Min., OV/d,f

Der Regisseur Elia Suleiman schildert das absurde Leben in Palästina.

- Tickets: stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
- Eintritt: CHF 13.–
- Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden.
- Das Kino ist rollstuhlgängig.
- Reservation empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

Gössi-Veloferien

2024

In Zusammenarbeit mit

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Zauberhafte Côte d'Azur Cannes - Nizza - Grasse - Monaco 7.-13. April

Unterwegs mit der Veloleiterin Susann Bruttin und dem Veloleiter Markus Furrer
inkl. ZF im schönen Riviera Hotel & Spa in Cannes, 5x Abendessen in einem Restaurant, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtrundfahrt im «Petit Train des Cannes», Führung Parfümerie Fragonard Schiffahrt zur Insel Sainte-Marguerite **Fr. 1790.-**

Emilia-Romagna Eindrückliche Po-Ebene mit Ferrara 21.-27. April

Unterwegs mit den Veloleitern Toni Amstalden und Peter Klarer
inkl. HP im ****Hotel Orologio in Ferrara, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung in Ferrara **Fr. 1650.-**

Luxemburg Multikulturell, bunt und vielfältig 5.-11. Mai

Unterwegs mit den Veloleitern Toni Amstalden und Armin Troxler
inkl. HP im schönen Hotel Double Tree by Hilton, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung in Luxemburg **Fr. 1790.-**

Chiemgau entdecken - Malerische Dörfer und zauberhafte Seen 19.-25. Mai

Unterwegs mit der Veloleiterin Pia Weltert und dem Veloleiter Werner Helfenstein
inkl. HP im schönen Hotel Seeblick in Bad Endorf am Pelhamer See, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Yogastunden mit Pia, Seilbahnfahrt Kampenwand, Schiffahrt auf die Frauen- und Herreninsel **Fr. 1750.-**

Main - Fränkische Saale - Einmalige Naturschönheiten und historische Städte 2.-9. Juni

Unterwegs mit der Veloleiterin Irene Egli und dem Veloleiter Bruno Gassmann
inkl. HP im guten Hotel Ross in Schweinfurt und im schönen Hotel Bayerischer Hof in Bad Kissingen, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 6 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Vormittagskaffee auf den Fahrradtouren, Schiffsrundfahrt in Bamberg **Fr. 1990.-**

Fünf-Flüsse-Radtour Von Nürnberg nach Regensburg 16.-22. Juni

Unterwegs mit den Veloleitern Urs Burkart und Edwin Würsch
inkl. ZF im schönen ****Hotel Novotel in Nürnberg und im guten, zentralen ****Hotel Münchnerhof in Regensburg, 2x Nachtessen (je 1x in Nürnberg und Regensburg), Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung in Nürnberg **Fr. 1690.-**

Salzburger Seenland - Velofahren auf den Spuren von Kaiserin Sissi in Bad Ischl 30. Juni - 6. Juli

Unterwegs mit den Veloleitern Oskar Zumstein und Othmar Wettmann
inkl. HP im schönen Stadthotel Goldenes Schiff in Bad Ischl, Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung in Bad Ischl, Stadtführung in Salzburg **Fr. 1790.-**

Münster (Westfalen) - «Ganz schön vielfältig. Ganz schön münster». 14.-20. Juli

Unterwegs mit den Veloleitern Urs Burkart und Markus Bucher
inkl. ZF im schönen ****Hotel Atlantic Münster mit Dampfbad und Sauna, 3x Nachtessen (davon zweimal im Hotel und einmal in einem Restaurant), Fahrradtransport in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung Münster **Fr. 1850.-**

GÖSSI
goessi-carreisen.ch

GÖSSI CARREISEN AG • 6048 Horw •

**Gössi-Flusskreuzfahrt - Holland und Belgien
mit der MS Amadeus Star 29. Juli - 5. August**

**Unterwegs mit den Veloleitern Oskar Zumstein und
Toni Amstalden sowie Karin und Marco Gössi**

inkl. Kabine im gebuchten Deck auf der MS Amadeus Star,
VP an Bord, Kaffee/Tee nach den Mahlzeiten, alle Ausflüge
inklusive, Fahrradtransport im professionellen Fahrrad-Anhänger,
6 geführte Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reise-
leitung durch das Gössi-Veloteam

Kabine	Preise pro Person
Kabine im Haydn-Deck (16 m ²), Fenster nicht zu öffnen	Fr. 2490.-
Kabine im Strauss-Deck (17.5 m ²), französischer Balkon	Fr. 3090.-
Kabine im Mozart-Deck (17.5 m ²), französischer Balkon	Fr. 3190.-
Suite im Mozart-Deck (26.4 m ²), begehbarer Balkon	Fr. 3390.-

Doppelkabine zur Alleinbenützung

Kabine im Haydn-Deck (16 m ²), Fenster nicht zu öffnen	Fr. 2890.-
Kabine im Strauss-Deck (17.5 m ²), französischer Balkon	Fr. 3490.-

**Hamburg und Sylt
Pulsierend und idyllisch 20.- 25. August**

**Unterwegs mit den Veloleitern Werner Helfenstein und
Ruedi Widmer**

inkl. ZF im zentralen ****JUFA Hotel Hamburg HafenCity und im
schönen ****Hotel Easy Living in List, 1x Nachtessen im Hotel
in List (2. Tag), 1x Abendessen im Restaurant Manne Pahl (5. Tag)
Flug Hamburg - Zürich, Transfer Flughafen Zürich - Horw im Gössi-
Car, Flughafengebühren, Miet-E-Bike für alle Touren, 4 geführte
Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das
Gössi-Veloteam, Syltfähre Havneby - List - Havneby, Hafenum-
fahrt Hamburg **Fr. 1990.-**

**Slowenien - mit Julischen Alpen, Bled, Ljubljana,
Cerknica-See und den Höhlen von Postojna
25.- 31. August**

**Unterwegs mit den Veloleitern Werner Stadelmann und
Markus Furrer**

inkl. HP (ausser am 4. Tag) im schönen ****SHotel Rikli Balance in
Bled, im sehr guten Best Western Premier Hotel Slon in Ljubljana
und im guten ****Hotel Jama in Postojna, Fahrradtransport in
unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren
gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das
Gössi-Veloteam, Stadtführung in Ljubljana, Eintritt Höhlen von
Postojna **Fr. 1690.-**

Erlebnisreiches Holland - Friesland 8.- 15. September

Unterwegs mit den Veloleitern Franz Wey und Ruedi Widmer
inkl. HP (davon 1x Nachtessen im Restaurant in Münster) in den
schönen Hotels Van der Valk in Nijmegen-Lent, in Hoorn, in
Leeuwarden und im guten Hotel Atlantic in Münster, Fahrradtrans-
port in unserem professionellen Fahrrad-Anhänger, 6 geführte
Radtouren gemäss Programm, sachkundige Reiseleitung durch das
Gössi-Veloteam, Grachtenfahrt in Amsterdam, Fähre Holwert -
Ameland und retour **Fr. 2190.-**

**Bergamo - Lago d'Iseo - Wunderschöne Ferienregion
in der Lombardei 22.- 28. September**

Unterwegs mit den Veloleitern Markus Furrer und Edwin Würsch
inkl. HP im ***Hotel in der Region Bergamo (davon 1x Nachtessen
in einem Restaurant in Bergamo), Fahrradtransport in unserem
professionellen Fahrrad-Anhänger, 6 geführte Radtouren gemäss
Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam,
Stadtführung in Bergamo, Weindegustation **Fr. 1890.-**

**Mediterranes Südtirol - Vom Reschenpass
zum Gardasee 6.- 11. Oktober**

**Unterwegs mit der Veloleiterin Pia Weltert und dem
Veloleiter Guido Osterwalder**
inkl. HP im schönen Hotel Teutschhaus in Kurtinig mit Swimming-
pool, Sauna und Dampfbad, Fahrradtransport in unserem
professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss
Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam,
Yogastunden mit Pia, Stadtführung Meran, Fahrt mit der
Rittnerbahn, Besuch Weinkellerei mit Führung und Degustation,
Apéro am Karersee **Fr. 1450.-**

**Mit dem Rad von Florenz nach Rom
Florenz - Perugia - Assisi - Spoleto - Rom
19.- 27. Oktober**

**Unterwegs mit der Veloleiterin Susann Bruttin und dem
Veloleiter Oskar Zumstein**
inkl. HP in schönen ***/****Hotels, Fahrradtransport in unserem
professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren gemäss
Programm, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam,
Stadtführungen in Florenz, Cortona, Perugia und Rom, Führung
Assisi und Basilika St. Franziskus, Eintritt Marmore Wasserfälle
Fr. 2290.-

Wir laden Sie herzlich ein!

GROSSER PRÄSENTATIONSABEND

Gössi-Veloferien 2024

Donnerstag, 7. Dezember 2023

**Horw, Gössi CarTerminal (beim Bahnhof)
Gratis-Parkplätze vorhanden!**

Türöffnung um 18.00 Uhr / Präsentationsbeginn um 18.30 Uhr

**Anschliessend Apéro, professionelle Beratung und
Buchungsmöglichkeit. Eintritt kostenlos!**

**Anmeldung erforderlich: Tel. 041 340 30 55 oder
www.goessi-carreisen.ch/veloabend**



Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein
Hörtest und Beratung,
Probetragen,
Optimierung jedes
Hörgerätes



Maihofstrasse 95 A, 6006 Luzern, T 041 420 71 91, hzs.ch



clubTALK Lebensgeschichten, die bewegen!

Öffentlicher Anlass

Dienstag, 16. Januar 2024, 18 Uhr

Aula Berufsbildungszentrum (beim Bahnhof Luzern)

Robert-Zünd-Strasse 4-6, Luzern

**Eintritt
frei!**



mit **Martina Stutz**
Präsidentin Detaillistenverband
Kanton Luzern

und **Guido Graf**
Stiftungsratspräsident Pro Senectute
Kanton Luzern

Gönnerverein
club/sixtysix
66

unterstützt pro senectute kanton luzern

Moderation:
Kurt Sidler, Präsident club sixtysix

www.club66.ch

«Es ist eine sehr gute Freundschaft entstanden»

GenussZeit – Kochen für und mit Menschen mit Demenz.

Nach einem Hirnschlag erhielt Willy Gernet die Diagnose Demenz. Seither hat sich bei ihm und seiner Frau Irène einiges verändert. Tiefgründige Gespräche und Willys Mithilfe im Haushalt und ganz besonders beim Kochen sind leider nicht mehr möglich. Mit dem Projekt «GenussZeit» von Pro Senectute fand Irène Gernet die ideale Lösung, um hin und wieder in Gesellschaft zu kochen und auch zu essen. Mit Silvia Suppiger (70) kommt seit gut neun Monaten alle zwei bis drei Wochen jemand vorbei, um mit Irène und Willy Gernet, beide 83, gemeinsam zu kochen, zu essen und vor allem die Gesellschaft zu geniessen.

Wieso haben Sie sich beim Projekt «GenussZeit» gemeldet?

Silvia Suppiger: Nach meiner Pensionierung hatte ich das Gefühl, dass ich nebst Garten und Grosskinder betreuen noch etwas «machen» muss. Ich habe mich spontan gemeldet. Zwischen uns ist eine richtig gute Freundschaft entstanden.

Irène Gernet: Ich fand dieses Projekt interessant und eine gute Sache. Deshalb wollte ich mehr darüber erfahren. Projektleiterin Melanie Müller-Zünd von Pro Senectute hat uns dann miteinander bekannt gemacht. Bereits beim ersten Aufeinandertreffen habe ich gespürt, dass es harmoniert und dass es auch für meinen Mann stimmt.

Entsprechend vorfreudig blicken Irène und Willy Gernet jeweils dem «Kochdate» entgegen. Gernets brauchen sich um nichts zu kümmern. Menüauswahl und Einkauf übernimmt Silvia Suppiger. Die Kochabende beginnen stets mit einem Apéro oder einem Kaffee. Es herrscht eine lockere und entspannte Atmosphäre. Während die beiden Frauen sich anschliessend um das Abendessen kümmern, zieht sich Willy Gernet zurück und schaut sich eine Fernsehsendung an.

Welche Voraussetzungen braucht es, um sich beim Projekt «GenussZeit» zu engagieren?

Silvia Suppiger: Es braucht Offenheit, Anpassungsfähigkeit, Humor und die Freude, sich auf Neues einzulassen. Gegenseitiges Vertrauen ist ebenfalls sehr wichtig.

Irène Gernet: Dem stimme ich zu. Es ist wohl nicht jedermanns Sache, wenn eine fremde Person die Küche in Beschlag nimmt. Mich stört es nicht und es ist für mich kein Hindernis. Beim Kochen unterhalten wir uns über alltägliche Dinge



Foto: Heidi Stöckli

Geniessen das gemeinsame Kochen und das Zusammensein: Silvia Suppiger (l.), Willy und Irène Gernet

und es darf auch gelacht werden. Das tut gut. So rückt die Krankheit meines Mannes zumindest für eine kurze Zeit in den Hintergrund.

Beim Nachtessen wird Willy Gernet bewusst in Diskussionen und Gespräche miteinbezogen. So kann er sich perfekt einbringen und auch seine Meinung äussern. Er schätzt und geniesst dies sehr, fühlt sich wunderbar aufgehoben und ernst genommen. Mit dem gemeinsamen Abwasch endet jeweils der Kochabend.

Können Sie «GenussZeit» weiterempfehlen?

Irène Gernet: Oh ja, das kann ich. Diese Zeiten sind für uns beide unglaublich wertvoll und eine Bereicherung in unserem nicht immer ganz einfachen Alltag.

Silvia Suppiger: Ich kann einem solchen freiwilligen Engagement nur Positives abgewinnen. Es ist ein Gewinn für alle Beteiligten.

Gut zu wissen

Schaffen Sie lustvolle, anregende Momente und entlasten gleichzeitig betreuende Angehörige. Sie kochen gemeinsam mit den betreuenden Angehörigen und den demenzbetroffenen Personen. Anschliessend geniessen Sie gemeinsam das gute Essen. Die Angehörigen sind für eine kurze Zeit nicht allein und haben Gesellschaft. In dieser Zeit sollen Humor und Freude, anregende Gespräche und Aufbau von Beziehung und Vertrauen im Vordergrund stehen.

Möchten auch Sie sich bei GenussZeit engagieren? Oder möchten Sie GenussZeit in Anspruch nehmen? Nehmen Sie Kontakt auf mit Melanie Müller-Zünd, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Luzern: melanie.mueller-zuend@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 319 22 72

Kremationsverein Luzern

Der Kremationsverein Luzern wurde im Jahr 1926 gegründet und fördert seither die Verbreitung des Feuerbestattungsgedankens. Konfessionell und parteipolitisch neutral zählt der Verein heute mehr als 2000 Mitglieder in der ganzen Zentralschweiz. Dank schlanken Strukturen und grossem freiwilligem Engagement der Vorstandsmitglieder können die Verwaltungskosten sehr niedrig gehalten werden.

Dadurch ist der einmalige Mitgliederbeitrag niedrig und ermöglicht auch Interessierten mit kleinem Einkommen, die Nachsorge bereits zu Lebzeiten zu regeln. Der Verein übernimmt bei Todesfall für seine Mitglieder die Kosten für Sarg und Bedienung, das Einkleiden und Einsargen, eine einfache Urne sowie die Feuerbestat-

tung. Es besteht eine langjährige und enge Zusammenarbeit mit den Krematorien in Luzern und Seewen SZ sowie mit kompetenten und professionellen Bestattern in der Zentralschweiz.

**Was geschieht mit mir nach meinem Tod?
Ich will selbst darüber entscheiden!**

Mit einer Mitgliedschaft können Interessierte bereits zu Lebzeiten ihre Nachsorge regeln und selbst bestimmen, was nach ihrem Tod mit ihnen geschieht. Mit dem Talon in der Anzeige auf Seite 39 dieser Zenit-Ausgabe können Informations- und Beitrittsunterlagen bestellt werden. Weitere Informationen sind auf der



Website zu finden, für eine persönliche Beratung steht Interessierten unter Telefon 041 360 51 58 ein kompetentes Vorstandsmitglied zur Verfügung.

www.kremationsverein.ch



Inserate

rigert
EBNET DEN WEG

Treppen- & Plattformlifte

Schweizweit vertreten
☎ 041 854 20 10

Sofort Verfügbar!

Rigert Treppenlifte | www.rigert.ch | info@rigert.ch

RAIFFEISEN

Jetzt
Beratungstermin vereinbaren.

Götz Rether
Leiter Vermögensberatung
Raiffeisenbank Luzern

Erfolg beginnt mit einem ersten Gespräch.

Erfahren Sie in einem persönlichen Gespräch mehr über Ihre individuellen Anlagemöglichkeiten.

raiffeisen.ch/luzern

Weniger Opfer, aber grössere Schadenssumme

Die neuste Studie von Pro Senectute Schweiz weist auf alarmierende Trends im Bereich des finanziellen Missbrauchs bei Personen ab 55 Jahren hin.

Die Studie schätzt eine Schadenssumme von rund 675 Millionen Schweizer Franken pro Jahr. Dies ist

eine Zunahme von über zwei Dritteln im Vergleich zu vor fünf Jahren.

Auffallend ist auch die Häufigkeit, mit der ältere Menschen mit kriminellen Machenschaften in Kontakt kommen: So wurden fast vier von fünf Personen (78,2%) in den letzten fünf Jahren mit einem Betrugsversuch konfrontiert. Während die meisten Betroffenen die

Betrugsversuche als solche erkannten, so fielen doch knapp 20% der Befragten einem Betrug zum Opfer.

«Es war zu schön, um wahr zu sein, aber ich habe wirklich daran geglaubt.» Herr P. M. aus Genf (70), bezahlte 3500 Franken an einen Notar, um ein Erbe in Mali anzutreten, und vertraute sich später Pro Senectute an.

Die Betrugsfälle mit finanziellen Folgen kommen in sehr unterschiedlichen Lebensbereichen vor:

Kostspieligste Missbrauchsformen

Platz 1 der Missbräuche, die am meisten kosten, belegen Fachkräfte, die in einem beruflichen Vertrauensverhältnis zu einer Person stehen und ihre Position ausnutzen. Ganze 255 Millionen Franken pro Jahr gehen auf deren Konto.

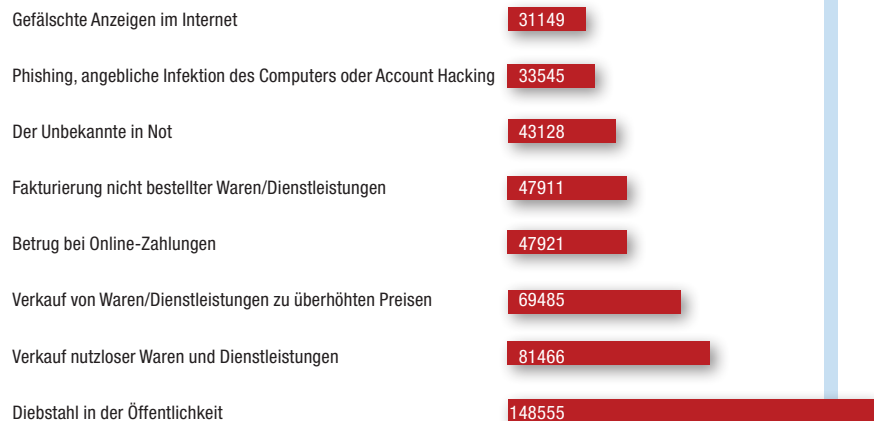
216 Millionen Franken beispielsweise werden jährlich durch Missbrauch einer Vollmacht beziehungsweise missbräuchlichen Zugang zu einem Bankkonto abgezweigt. Selbst Verwandte oder nahestehende Bekannte machen leider vor den Ersparnissen der älteren Generation nicht halt.

So können Sie sich schützen:

Diebstahl

- Tragen Sie wenig Bargeld bei sich und geben Sie Ihr Portemonnaie beim Bezahlen nicht aus der Hand.
- Tragen Sie Ihre Tasche an der verkehrsabgewandten Körperseite oder verstauen Sie Ihre Wertsachen in den Innentaschen Ihrer Kleidung.
- Wenn Sie jemand anrempelt oder nach dem Weg fragt, sollten Sie wachsam bleiben.
- Nehmen Sie beim Bargeldbezug beim Bankomaten keine Hilfe an, wenn Sie nicht danach gefragt haben.
- Schützen Sie Ihren PIN-Code. Es ist am sichersten den Code nirgends aufzuschreiben.
- Kontrollieren Sie Ihre Bankauszüge und Kreditkartenabrechnungen genau.

Anzahl Opfer 55+ in den letzten 5 Jahren



- Lassen Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung.

Betrug am Telefon oder im Direktkontakt:

- Seien Sie kritisch, ja sogar im Grundsatz misstrauisch.
- Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – weder zeitlich noch betreffend Geheimhaltung.
- Gehen Sie prinzipiell nie auf hohe Bargeldforderungen ein.
- Im Zweifelsfall legen Sie am besten den Hörer auf resp. beenden das Gespräch. Das ist nicht unhöflich, sondern dient Ihrem eigenen Schutz.
- Nutzen Sie Ihre Rechte: Wenn Sie einen Vertrag abgeschlossen haben und im Nachhinein Ihre Meinung ändern, können Sie den Vertrag innerhalb von 14 Tagen kündigen.
- Bezahlen Sie keine Rechnungen oder

Mahnungen von Produkten oder Dienstleistungen, die Sie nicht bestellt haben.

- Vertrauen Sie, wenn es um viel Geld geht, nie nur einer Person, sondern binden Sie andere Personen ein und sprechen Sie darüber.

Digitale Sicherheit

- Geben Sie Ihre Zugangsdaten niemandem weiter. Seriöse Anbietende werden Sie nie nach Ihrem Passwort fragen.
- Wählen Sie ein sicheres Passwort, das Sie sich ohne Notizen merken können.
- Installieren Sie regelmässig Updates und Schutzprogramme.
- Achten Sie sich auf das Sicherheitszertifikat wie das «s» bei der Internetadresse <https://> Dies ist insbesondere beim Online-Shopping wichtig.

«Auf dem Weg»



Damit sich die Menschen in ihrem Umfeld bewegen, muss es einladend wirken.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung der Dienststelle Gesundheit und Sport des Kantons Luzern lädt alle Luzerner Gemeinden, Gruppierungen und Vereine ein, bewegungs- und begegnungsfreundliche Projekte zu realisieren.

Regelmässige körperliche Bewegung ist gesund: Der gesundheitliche Nutzen eines bewegungsfreundlichen Umfelds beruht hauptsächlich auf drei Elementen: Bewegung, soziale Kontakte und Entspannung. Damit sich die Menschen in ihrem nahen Umfeld bewegen, muss es einladend wirken. Dies ist dann der Fall, wenn das Wohn-, Schul- und Arbeitsumfeld sowie der öffentliche Raum zu Bewegung, Spiel und Sport anregen, indem sie vielfältig gestaltet und multifunktional nutzbar sind.

An einem bewegungs- und begegnungsfreundlichen Umfeld sind verschiedene Akteure beteiligt: Raumplanung, Strassen- und Quartierplanung der Gemeinden, Umweltfachstellen, Soziokultur, Sport- und Gesundheitsförderung und die Zivilbevölkerung. Damit möglichst alle Interessen frühzeitig in das Projekt integriert werden, ist ein partizipatives Vorgehen bei jeglichen Bauvorhaben von grosser Wichtigkeit. Gemeinsam mit der Fachstelle Gesundheitsförderung des Kantons Luzern sind weitere kantonale Akteurinnen und Akteure aus den Bereichen

Raumplanung, Verkehr und Infrastruktur, Umwelt und Natur, Soziales und Sportförderung aktiv und unterstützen die Gemeinden bei der Umsetzung ihrer Projekte.

Auch kleine Projekte können massgeblich zur Aufwertung des Umfelds beitragen. Die sorgfältige Platzierung einer Sitzbank beispielsweise oder ein attraktiv gestalteter Hausvorplatz kann zum Innehalten oder zum Plaudern einladen. Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

■ Info: Sandra Remund, Fachperson Wohnen im Alter, sandra.remund@lu.prosenectute.ch

Auszeichnung für die besten Ideen

Mit der Prämierung beispielhafter Projekte und Aktivitäten soll der Ideen- und Erfahrungsaustausch unter den Akteurinnen und Akteuren in Bezug auf ein «Bewegungsfreundliches Umfeld» angeregt und gefördert werden. Informationen zum Award und inspirierende Beispiele finden Sie auf der Website www.gesundesluzern.ch.

GESCHÄFTSSTELLE

Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE/WOHNEN

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.prosenectute.ch

MAHLZEITENDIENST

Telefon 041 360 07 70
hzh@lu.prosenectute.ch

TREUHANDDIENST

Telefon 041 226 19 70
treuhand@lu.prosenectute.ch

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

Telefon 041 319 22 80
steuern@lu.prosenectute.ch

ORTSVERTRETUNGEN

Telefon 041 226 11 85
ov@lu.prosenectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

Telefon 041 211 25 25
hzh@lu.prosenectute.ch

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten:

Luzern, Sursee, Hochdorf,
Schüpfheim

Anmeldung erforderlich

Telefon 041 226 11 88

info@lu.prosenectute.ch

GÖNNERVEREIN club sixtysix

Telefon 041 226 11 85

www.club66.ch

info@club66.ch

BERATUNGSSTELLEN

Region Luzern, Kriens,
Rontal, Weggis, Vitznau

Maihofstrasse 76

6006 Luzern

Telefon 041 319 22 88

luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/
Reussbühl, Michelsamt, Seetal,
Sempach, Neuenkirch

Gerliswilstrasse 63

6020 Emmenbrücke

Telefon 041 268 60 90

emmen@lu.prosenectute.ch

Region Willisau, Sursee,
Entlebuch

Menzbergstrasse 10

6130 Willisau

Telefon 041 972 70 60

willisau@lu.prosenectute.ch



KREMATIONS
VEREIN
LUZERN

Inserat

**Schützen Sie Ihre Angehörigen vor
unvorhergesehenen oder zu hohen
Kosten im Todesfall.**

Haben Sie sich bereits um Ihre Nachsorge gekümmert oder zumindest Gedanken darüber gemacht, was nach Ihrem Ableben mit Ihnen geschehen soll? Noch nicht?

Der **Kremationsverein Luzern** fördert in der Zentralschweiz seit 1926 die Verbreitung des Feuerbestattungsgedankens. Durch eine Mitgliedschaft beim Kremationsverein Luzern wird für Sie die Feuerbestattung mit einer Vereinbarung in die Wege geleitet und geregelt. Wir übernehmen für unsere Mitglieder die Kosten für Sarg und Bedienung, das Einkleiden und Einsargen sowie die Feuerbestattung und eine einfache Urne. Die Mitgliedschaft schützt Sie und ihre Angehörigen vor unvorhergesehenen oder zu hohen Kosten im Todesfall. Dank einer langjährigen Zusammenarbeit mit den Krematorien Luzern und Seewen SZ sowie kompetenten regionalen Bestattern können wir unseren Mitgliedern in der Zentralschweiz (Luzern, Uri, Schwyz, Obwalden, Nidwalden und Zug) eine pietätvolle, seriöse sowie kostengünstige Lösung anbieten.

Mein Wille geschehe! Bestimmen Sie selber darüber, was nach Ihrem Ableben mit Ihnen geschieht. Planen Sie heute Ihre Nachsorge, wir beraten Sie gerne oder senden Ihnen unverbindlich die Beitrittsunterlagen für eine Mitgliedschaft.

Mitgliedschaft (einmalige Zahlung)

CHF 860.00 wenn die Wohngemeinde die Kosten der Einäscherung bezahlt.

CHF 1'400.00 wenn der Verein diese Kosten übernimmt.

Informationen: Walter Gnos, Telefon 041 360 51 58

Bitte senden Sie mir unverbindlich die Informationsunterlagen zum Vereinsbeitritt.

Name/Vorname

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Mail

Einsenden an: Kremationsverein Luzern
Postfach, 6002 Luzern
www.kremationsverein.ch
info@kremationsverein.ch

«Schätzen Sie unsere redaktionelle Arbeit?»

Wir danken herzlich für Ihre Spende mit Vermerk «zenit».

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

zenit

Gut informiert älter werden



CHF 98.- statt CHF 134.-

Dinner & Casino

GRAND
CASINO LUZERN

Schenken Sie genussvolles Ausgehvergnügen

Apéro und 3-Gang-Menu im Restaurant Olivo inklusive
Eintritt in den Spielbereich und Spielchips im Wert von CHF 20.-

Jetzt Gutschein bestellen:
dinnerundcasino.ch

grandcasinoluzern.ch | 041 418 56 56

GRAND

CASINO LUZERN