

zenit

MIT KURSPROGRAMM
BILDUNG+SPORT

2|23

JUNI

Blick in die Geschichte
**Das Ende des
Sonderbunds**

Altersleitbild
**Wegweiser für
die Alterspolitik**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Alois Hartmann**

SCHWERPUNKT:
Sommergefühle

Thomas Bucheli

**«Die Sonne scheint auch
ohne mich»**

PRO
SENECTUTE

LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

Sechs grosse Konzerterlebnisse mit dem Luzerner Sinfonieorchester im KKL Luzern. Jetzt mit dem «60-Plus»-Abonnement!

Möchten Sie Konzertabende in guter Stimmung und bester Gesellschaft verbringen? Musik erleben, die neue Welten öffnet? Mit dem «60-Plus»-Abo sind Sie an sechs Konzerten des Luzerner Sinfonieorchesters als besonderer Gast dabei. Als Willkommensgeschenk erhalten Sie zudem zwei Karten für ein exklusives Lunchkonzert. Das Angebot gilt für alle ZENIT-Leserinnen und -Leser sowie für die Mitglieder des Magazins ab 60 Jahren!

Das 60-Plus-Abonnement.

1. Konzert | Donnerstag, 16. November 2023 | 19.30 Uhr
Joshua Bell spielt und dirigiert Mendelssohn und Beethoven 4
Bell – Mendelssohn / Beethoven

2. Konzert | Donnerstag, 7. Dezember 2023 | 19.30 Uhr
Michael Sanderling dirigiert Mozart und Mahler
Sanderling / M. Helmchen / C. Reiss – Mozart / Mahler

3. Konzert | Donnerstag, 29. Februar 2024 | 19.30 Uhr
Kian Soltani spielt Elgars Cellokonzert
F. Gabel / K. Soltani – Chabrier / Elgar / Chausson

4. Konzert | Donnerstag, 28. März 2024 | 19.30 Uhr
Michael Sanderling dirigiert Smetana und Dvořák
Sanderling / J. Martiník – Smetana / Dvořák

5. Konzert | Donnerstag, 18. April 2024 | 19.30 Uhr
Michael Sanderling dirigiert Bruckners Sechste
Sanderling / E. Moreau – Reinvere / Tschaikowsky / Bruckner

6. Konzert | Donnerstag, 16. Mai 2024 | 19.30 Uhr
Charles Dutoit dirigiert Mozarts Jupiter-Sinfonie
Dutoit / Y. Lim

Abonnement-Preise:

1. Kat. CHF 585 | 2. Kat. CHF 475 | 3. Kat. CHF 340 | 4. Kat. CHF 235

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» an:

Luzerner Sinfonieorchester,

Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte und Angebote,
alle Informationen zur neuen Saison 2023/24 finden Sie
unter: sinfonieorchester.ch

Lunchkonzert

«Kaleidoskop des 20. Jahrhunderts»

Donnerstag, 16. November 2023

12.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Teo Gheorghiu, Klavier

Werke u.a. von Beethoven («Mondschein» Sonate),
Rachmaninoff (Prélude cis-Moll Nr. 2 und Sonate Nr. 2 b-Moll),
Ravel (Adagio assai aus dem Klavierkonzert G-Dur)
sowie Werke von Poulenc und Gurdjieff

Regulärer Eintrittspreis: CHF 30 pro Person.

IHR
EXKLUSIVES
GESCHENK!
2 Karten.



«Sommergefühle»

Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Welche Gefühle löst der Sommer bei Ihnen aus? Drei Frauen und zwei Männer erinnern sich an ihre schönsten Sommererlebnisse von früher. Sie gewährten zenit-Redaktorin Astrid Bossert Meier Einblick in ihre Fotoalben und erzählten lustige, aber auch berührende Geschichten.

Wie geniessen Sie das schöne Sommerwetter? Für Meteorologe Thomas Bucheli ist das Wetter kein grosses Thema. «Das Wetter ist einfach und macht so oder so, was es will», sagt er und ergänzt: «Die Sonne scheint auch ohne mich.» Er kann die Begeisterung für ein Thema, das für ihn eigentlich keines ist, nicht ganz nachvollziehen. Der 62-Jährige mag vor allem gemütliche Nebeltage, wie er sie als Kind im Seetal erlebt hat.

Verbringen Sie die heissen Tage gerne am See oder in der Badi? Mihel Mesulaj, Marianne Schläfli und Margrit Kronenberg beantworten diese Frage mit einem klaren JA. Als eingefleischte Badi- und Schwimm-Fans zeigen sich diese drei trotz nicht perfektem Körper im Strandbad Sursee im Bikini oder in der Badehose und geniessen das kühle und erfrischende Nass.

Reisen Sie in den Sommermonaten in den Süden? Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt. Viel Sonne finden Sie auch im Luzerner Hinterland, genauer, in Ufhusen. «Willkommen in der Sonnenstube des Kantons» steht beim Ortseingang. Robert Bossart machte sich auf Spurensuche im Dorf auf 717 Meter über Meer.

Schlafen Sie gut in Tropennächten? Im Fachbeitrag erhalten Sie von Spezialisten wertvolle Tipps zum Schlafen, zur Ernährung, zur Hautpflege oder zur Psyche, um die Sommertage perfekt zu überbrücken respektive zu geniessen.

Bewegen Sie sich gerne? Im neuen Halbjahreskursprogramm «impulse» finden Sie bewährte, aber auch viele neue Angebote, um körperlich oder geistig fit zu werden oder zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen zenit-Ausgabe.

Ruedi Fahrni
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

inhalt

- 4 IM ZENIT**
Im Gespräch mit Thomas Bucheli.
- 10 PERSÖNLICHKEITEN**
Drei Frauen und zwei Männer erinnern sich an unvergessliche Sommerabenteuer.
- 14 WOHLBEFINDEN**
Psychotherapeutin Margareta Reinecke gibt Tipps, wie ältere Menschen die Angst vor der Badi überwinden können.
- 16 RATGEBER**
Vier Fachleute erklären, was man im Alter beachten sollte, um gut durch den Sommer und die Hitze zu kommen.
- 20 REPORTAGE**
Zu Besuch in Ufhusen, «der Sonnenstube des Kantons Luzern».
- 22 ERNÄHRUNG**
Drei leichte und proteinreiche Rezepte zum Nachkochen.
- 25 WAS MACHT EIGENTLICH?**
Zu Besuch bei Alois Hartmann.
- 26 BLICK IN DIE GESCHICHTE**
Das Ende des Sonderbunds.
- 28 AGENDA**
Spannende Anlässe und Termine zum Vormerken.
- 33 ALTERSLEITBILD**
Simon Gerber, Bereichsleiter Sozialberatung Pro Senectute Kanton Luzern, über den neuen Wegweiser in der Alterspolitik.
- 37 AKTUELL**
Das Wichtigste über den neuen Beirat von Pro Senectute Kanton Luzern und über die «Senioren im Klassenzimmer».
- 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
6006 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
59 000

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

Das schöne Wetter geniessen, das ist für das bekannteste Wettergesicht der Schweiz kein grosses Thema. Thomas Bucheli, 62, mag gemütliche Nebeltage, wie er sie als Kind im Seetal erlebt hat. Sein Leben gleicht indes mehr einer bewegten Westwindlage, zu dem der Begriff «Work-Life-Balance» nicht so recht passen mag.

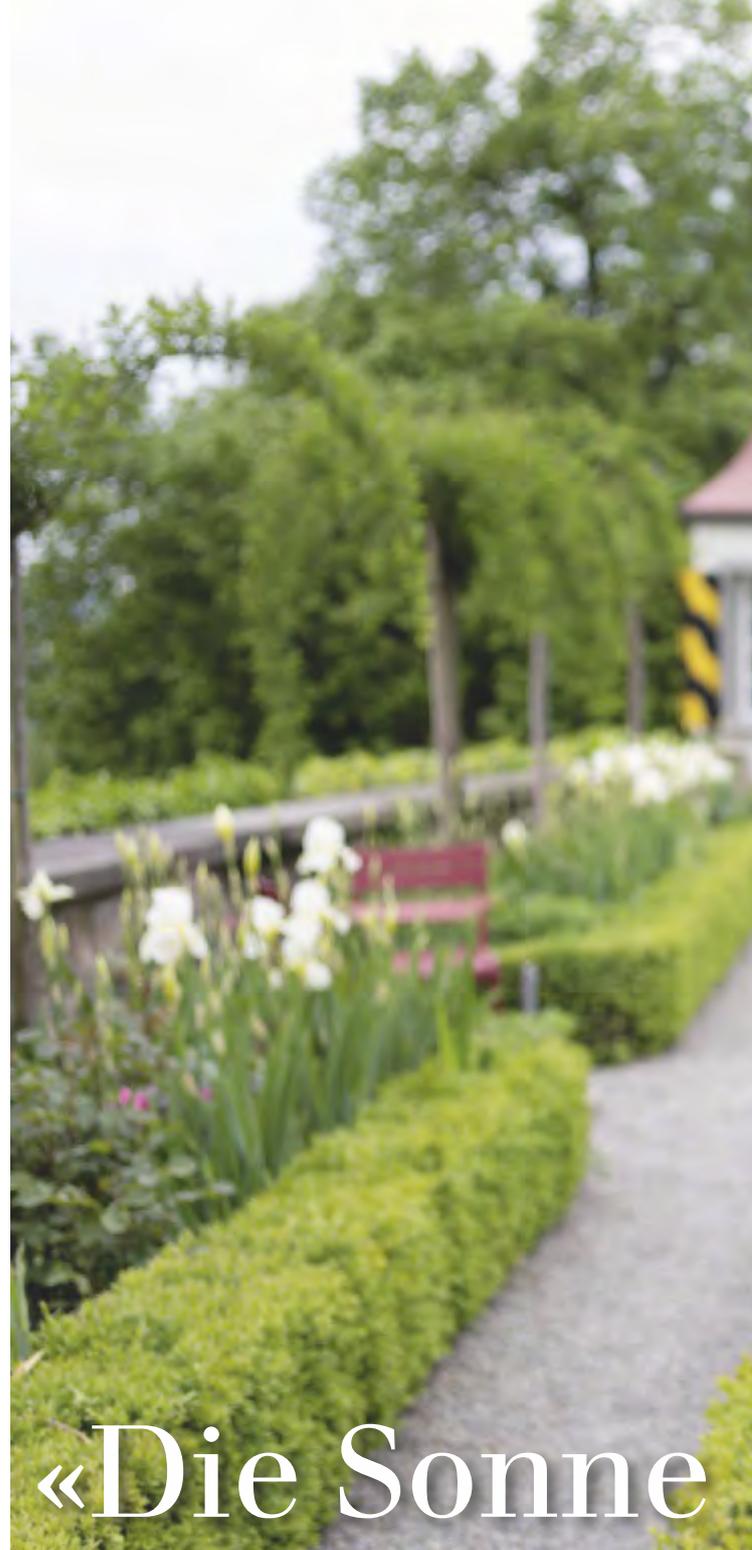
VON ROBERT BOSSART

Obwohl er wahrscheinlich ziemlich eingespannt ist am Tag unseres Treffens, nimmt sich Thomas Bucheli Zeit für das vereinbarte Gespräch. Viel los ist bei dem 62-Jährigen meist, schliesslich führt er ein 16-köpfiges Team, das Tag für Tag auf diversen Kanälen präsent ist und eines der wichtigsten Themen von Herrn und Frau Schweizer bewirtschaftet: das Wetter. Thomas Bucheli ist korrekt, zuvorkommend, höflich, sympathisch. Keine Spur von Promi-Gehabe, er gehört nicht zu jenen, die sich darin gefallen, von allen erkannt und bewundert zu werden.

Es gab Zeiten, als man ihn regelmässig an Prominenten-Anlässen antraf. «Da kommst du irgendwie in diese Szenerie rein und fühlst dich ja auch gebauchpinselt, wenn du mit dieser und jener Person plaudern kannst», sagt der Luzerner. Irgendwann habe er festgestellt, dass ihm andere Dinge wichtiger sind. Heute hält er eher mal eine Rede an der Kantonsschule Seetal, bei der er den jungen Maturandinnen und Maturanden den Rat erteilt, der ihn selbst bis heute durchs Leben begleitet: nicht dem Geld und Ruhm, sondern der eigenen Passion zu folgen.

Der Traum vom Fliegen

Genau das tat Thomas Bucheli sein bisheriges Leben lang. Hobbys und andere spezielle Freizeitbetätigungen habe er nicht, brauche er nicht, versichert er. Seine berufliche Tätigkeit ist seine Berufung. Dabei galt seine Leidenschaft als Junge und später als Jugendlicher zuerst der Fliegerei. Aufgewachsen im ländlichen Hitzkirch, unweit der Flugplätze in Emmen und Beromünster, faszinierten ihn Fluggeräte und er baute schon bald Modellflieger zusammen. «Irgendwann dachte ich: Ich will fliegen können», sagt er. Mit 17 besuchte er die fliegerische Vorschulung und machte anschliessend das Brevet als Privatpilot. «Es war ein sensationelles Gefühl, wenn wir die Flieger aus den Hangaren zogen und sie startbereit machten», erinnert er sich.



Schliesslich rückte er als Pilot in die Rekrutenschule ein, und bald schon erhielt er eine Anfrage der Swissair. Alles schien vorgespurt, was will man mehr?

Thomas Bucheli lächelt. Er bereut nicht, dass es anders kam, im Gegenteil. Nach einigen Monaten in der Rekrutenschule nahm das Interesse an der Fliegerei ab. Weil er merkte, dass ihn etwas anderes zunehmend beschäftigte: Naturwissenschaften. «Ich las viele Berichte von Forschern und Entdeckern, und durch das Fliegen beschäftigte ich mich auch mit Meteorologie. Aber ich merkte, dass ich die Zusammenhänge nicht ganz begriff.»

Statt für ein Leben im Cockpit entschloss sich Thomas Bucheli für das Studierzimmer, genauer gesagt absolvierte



scheint auch ohne mich»

er an der ETH Zürich ein Geografie-Studium. Schon da realisierte er, dass ihn die Klimatologie fasziniert, schliesslich schloss er in Atmosphärenphysik ab. «Eigentlich wollte ich nicht unbedingt Meteorologe werden, ich war einfach an der Materie interessiert.» Während seiner Diplomarbeit, als er bereits mit einer akademischen Laufbahn liebäugelte, machte ihn sein Professor auf eine Stelle bei Meteo Schweiz aufmerksam. Thomas Bucheli bewarb sich – und hatte beim Abschluss seines Studiums bereits einen festen Anstellungsvertrag im Sack.

Anfangs hatte der junge Akademiker noch keine konkrete Vorstellung, was ein Meteorologe genau zu tun hat. In der Schweiz gibt es nämlich kein explizites Meteorologie-

Studium, die Ausbildung an der ETH war sehr theorie-lastig. Thomas Bucheli musste das praktische Handwerk eines Meteorologen erst noch lernen.

Dann geschah etwas, das der Hitzkircher heute als «sensationell» bezeichnet, als einen «Heureka-Moment». Er durfte für mehrere Monate eine Weiterbildung in London besuchen, in der es darum ging, Theorie und Praxis zusammenzubringen. «Plötzlich begriff ich, warum ich was gelernt habe, wie alles zusammenhängt. Seit da liebe ich diesen Job.»

Grosser Unterschied zu Deutschland

Thomas Bucheli personifiziert heute sozusagen die helve-



tische Begeisterung für ein Thema, das eigentlich keines ist: Das Wetter «ist» einfach, macht, was es will, wozu also die Aufregung, woher das grosse Interesse? Schaut man bei unseren nördlichen Nachbarn, wie in wenigen Sekunden in der «Tagesschau» das Wetter regelrecht «abgefertigt» wird, fragt man sich verwundert, was da, beziehungsweise, was hier los ist. Schliesslich ist Deutschland über achtmal grösser und die Wetterverhältnisse an der Ostsee sind komplett anders als etwa in den bayrischen Alpen. Warum machen wir also so viel Aufhebens um das, was über uns passiert?

«Ich persönlich finde es sehr schade, dass in den meisten deutschen Nachrichtensendungen das Wetter kaum eine Rolle spielt», sagt Thomas Bucheli. «Für mich hat das etwas Liebloses und ist eine Respektlosigkeit gegenüber der Wissenschaft.» Klare Worte, die er aber gut begründen kann. «Heute wissen wir sehr viel über das Klima und verfügen über sehr gute Möglichkeiten, um auch in kleine Regionen zu schauen und Prognosen zu erstellen. Deshalb ist es schade, wenn wir das nicht zeigen. Zudem ist es auch eine Frage der Wertschätzung gegenüber den Errungenschaften der Meteorologie.»

Dass die Schweiz sich derart fürs Wetter interessiert, habe erst einmal mit der Topografie zu tun, meint der Meteorologe. Auf kleinem Raum gebe es viele verschiedene Klima- und Wettergebiete, zudem würden sich Schweizerinnen und Schweizer viel und gerne in der Freizeit draussen aufhalten. «Kommt hinzu, dass viele Berufe, etwa in der

Landwirtschaft oder im Tourismus, stark wetterabhängig sind. Deshalb wären die Menschen heute mit einer oberflächlichen Berichterstattung nicht glücklich.» Auch Thomas Bucheli wäre es nicht.

Aber sind denn die Prognosen so viel besser geworden, dass es die ausführlichen Voraussagen rechtfertigt? Auf jeden Fall, so der Experte mit bestimmtem Blick. Die heutigen Wettermodelle basieren auf internationalen Diensten, primär auf dem europäischen Zentrum für mittelfristige Wettervorhersagen. «Das ist das beste Model, das es weltweit gibt.» Als er Ende der Achtzigerjahre als Meteorologe startete, seien die Berechnungspunkte rund 200 Kilometer

auseinander gelegen. «Damals gab es vielleicht einen solchen Punkt für die ganze Schweiz, heute haben wir nach jedem Kilometer einen. Früher existierte zum Beispiel das Engadin nicht in den Modellen. Das ist heute ganz

anders und bedeutet, dass wir nun in der Lage sind, detaillierte Prognosen für alle Gebiete in der Schweiz machen zu können.»

«Irgendwann dachte ich, ich will fliegen können.»

Telegen und kompetent

Nach sechs Jahren beim Bundesamt für Meteorologie wurde Thomas Bucheli 1992 zu einem der drei ersten Wettermoderatoren der Schweiz, neben Bettina Walch und Jörg Kachelmann. Drei Jahre später übernahm er die Leitung des SRF-Meteo-Teams, das er bis heute führt. Die Aufgabe, ein Team mit professionellen Meteorologinnen und



Zur Person

Thomas Bucheli wuchs in Hitzkirch auf, machte 1981 die Matura und studierte Geografie an der ETH Zürich. 1988 schloss er in Meteorologie, Klimatologie und Atmosphärenphysik ab. Anschliessend war er als Meteorologe für die damalige Schweizerische Meteorologische Anstalt tätig. Seit 1992 ist Thomas Bucheli beim Schweizer Fernsehen und leitet seit 1995 die Wetterredaktion. Aus früherer Ehe hat er einen erwachsenen Sohn, seit 2017 ist Thomas Bucheli mit Kathrin Grüneis verheiratet, die eine Tochter hat.



Meteorologen aufzubauen, die gleichzeitig telegen moderieren konnten, reizte ihn sehr. «Das ist immer eine Gratwanderung, auch heute noch. Unsere Aufgabe ist es, eine gute Mischung zu finden, damit es fürs Publikum attraktiv ist, aber trotzdem fachlich korrekt und kompetent rüberkommt.» Thomas Bucheli baute eine Art Unternehmen im Unternehmen auf und konnte seine Vision verwirklichen: Sein Team erstellte nicht nur für die «Tagesschau», sondern auch für diverse andere Gefässe Inhalte: Radio, News und weitere Sendungen. «Dazu brauchten wir mehr Leute, plötzlich mussten wir in der Lage sein, nachts um drei Uhr das Radio zu bedienen.» Auch Aufträge für Dritte, etwa die Tourismusbranche, wurden erledigt.

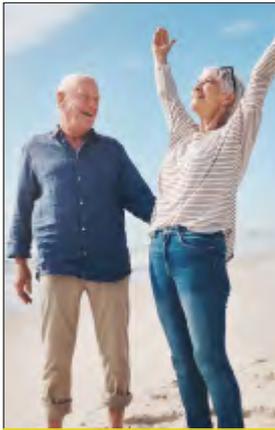
Die Tage von Thomas Bucheli sind spannend. Und lang. Vor allem in der ersten Zeit, als es galt, das Team aufzubauen. Die Führungsarbeit macht ihm Spass, ebenso der unternehmerische Aspekt. «Ich muss Aufträge einholen, das Team führen, organisieren, Leute einstellen, das alles ist sehr spannend.» Gearbeitet wird in fünf Schichten von drei Uhr morgens bis spät abends: Früh-, Radio-, Text-, Social-Media- und schliesslich die TV-Schicht für «10vor10». Zu Beginn kam es immer wieder vor, dass er um 10 Uhr abends nach Hause ging und um drei bereits wieder raus musste. Ein Rhythmus, der seinen Preis hat. Heute schaut er besser zu seinem Leben abseits der Arbeit, obwohl er zugibt: «Eine Work-Life-Balance brauche ich nicht.» Aber damals habe er übertrie-

ben und fast nur noch fürs Geschäft gelebt. Wenn er Ferien hatte, dachte er: Warum muss ich in die Ferien? «Meist war ich dann am PC.» Vor rund 10 Jahren erfolgte die Trennung von seiner ersten Frau, mit der er einen heute 26-jährigen Sohn hat.

Heute lebt er wieder in einer Beziehung gemeinsam mit der 14-jährigen Tochter der Partnerin. Diese ist übrigens Partnervermittlerin. Thomas Bucheli grinst. «Wir haben uns an einem Anlass kennengelernt. Sie stürmte förmlich auf mich zu und meinte, dass ich doch sicher eine neue Beziehung suchte. Ich winkte dankend ab und so plauderten wir intensiv miteinander. Ein paar Tage später mailte sie mir und fragte, ob wir die spannenden Gespräche nicht weiterführen wollten.»

Trotz seiner Passion für seinen Beruf grenzt sich Thomas Bucheli in den letzten Jahren etwas besser ab und trennt Beruf und Privatleben. Zumindest versucht er es. Er spricht lächelnd von einer «Konsolidierungsphase» und davon, dass er super Mitarbeitende hat, die viel Verantwortung übernehmen. «Aber einen Achtstundentag kenne ich immer noch nicht, es ist einfach zu viel los.» Doch als er sah, was seine Partnerin als alleinstehende Mutter und Unternehmerin leistet, fühlte er sich doch auch in die Pflicht genommen. «Insofern bin ich ein etwas modernerer Vater geworden und habe meine Stieftochter auch von der Krippe abgeholt.» Allerdings kein leichtes Unterfangen. Als Morgenmuffel sei seine Hochleistungsphase eher in der

«Eine Work-Life-Balance brauche ich nicht.»



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»



Heisse Sommertage: Für ältere Menschen besonders belastend

Dienstag, 4. Juli 2023, 09.00 bis 10.30 Uhr,
Panoramasaal LUKS Sursee

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.
Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Znüni ein.

Infos zum Thema: Hitzewellen sind nicht immer einfach. Der Körper passt sich nicht mehr so leicht an die Hitze an, ausserdem nimmt mit zunehmendem Alter das Durstgefühl ab.

Luzerner Kantonsspital | marketing@luks.ch | luks.ch/goz



In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

RAIFFEISEN

Erfolg beginnt mit einem ersten Gespräch.

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

raiffeisen.ch/ettiswil

Jetzt
Beratungstermin vereinbaren.

Roland Rinderknecht
Leiter Vertrieb
Raiffeisenbank Ettiswil

Gönnerverein
club 66 sixtysix
unterstützt pro senectute kanton luzern

Pro Senectute unterstützen und gleichzeitig von Vergünstigungen profitieren

Jetzt Gönner/in werden - www.club66.ch

für nur
CHF 66.-
im Jahr

EXKLUSIV FÜR ZENIT-LESER:INNEN

JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die beiden Ausstellungen «Zanele Muholi» und «Sincerely, Walter Pfeiffer» im Kunstmuseum Luzern.

Alle gleich? Alle anders? Im Dialog entdecken wir das Werk der beiden Kunstschaffenden und widmen uns den Fragen wie non binäre Personen dargestellt werden, mit welchen Diskriminierungen sie zu kämpfen haben und wie wir von einer bunteren Welt profitieren können.

Dienstag, 19. September 2023, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr
Mittwoch, 27. September 2023, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr
Treffpunkt: Im Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL.
Nach der Führung laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

Anmeldung bis 28. Juli 2023: www.lu.prosenectute.ch/Museum, Tel.: 041 226 11 93

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Wir freuen uns auf Sie.

JTI

Zanele Muholi
Qiniso, The Sails
Durban, 2019
© Zanele Muholi

zweiten Tageshälfte. «Plötzlich merkte ich dann, dass es halb sechs ist und die Krippe schliesst.» Wenn er einen Herzinfarkt gehabt hätte, dann sicher auf dem Weg dorthin. Thomas Bucheli lacht. Im Kochen sei er auch nicht so gut, aber er gebe sich Mühe, im Haushalt seinen Beitrag zu leisten. «Immerhin bin ich der weltbeste Rüebli-Schäler.»

Liebe zum Nebel

Natürlich wollen immer alle von ihm wissen, welches sein Lieblingswetter ist. «Das, welches wir vorausgesagt haben», meint er lakonisch und fügt an: «Sonne und Sommer mag ich eigentlich gar nicht besonders.» Im nebligen Seetal aufgewachsen, wollten ihn seine Eltern immer auf irgendeinen Berg raufschleppen, um die Sonne zu sehen. «Ich dachte immer: Die Sonne scheint auch ohne mich und habe lieber ein Buch gelesen im Zimmer.» Darum mag er heute noch neblige Tage und die Herbstzeit, wenn er sich gemütlich in eine Lektüre vertiefen kann.

Was genau er nach seiner Pensionierung macht, weiss Thomas Bucheli noch nicht so genau. «Sicher werde ich hier meinen Job aufgeben, aber ein ruhiges Rentnerleben kann ich mir auch nicht vorstellen.» Unter anderem befasst er sich mit der Idee, ein Pensum als Geografielehrer zu übernehmen. «Eine grosse Herausforderung, Halbwüchsige bei der Stange zu halten, das ist mir sehr wohl bewusst. Umso mehr wäre das vielleicht reizvoll.»

Hobbys hat der Meteorologe wie anfangs bereits erwähnt eigentlich keine. Sein Beruf ist seine Leidenschaft und damit auch sein Hobby. In den letzten Jahren war er immer wieder mal als Reisebegleiter in arktischen



Gebieten tätig. Auch bei seiner Partnerin im Geschäft einzusteigen wäre denkbar. Oder eine Weiterbildung in Astrophysik oder Elementarphysik. Oder sogar ein Studium, wer weiss. «Vielleicht lerne ich auch noch kochen oder ich mache mit meiner Frau einen Tanzkurs.» Auf jeden Fall brauche

er immer einen Kick im Leben und etwas Druck. Dann bin ich produktiv und glücklich.» Ein Leben mit flacher Druckverteilung und Dauersonnenschein, wie sich das viele wünschen, gehört nicht zu

seiner Traumvorstellung. Lieber eine angeregte Westwindlage mit wechselhaften Bedingungen.

«Ein ruhiges Renterleben kann ich mir nicht vorstellen.»

Inserat



Rotkreuz-Notruf + mehr

Sicherheit rund um die Uhr.

Was auch passiert. Nur ein Knopfdruck und Ihr Notruf kommt an.

Unsere Dienstleistungen:

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

Jetzt informieren
www.srk-luzern.ch
 041 418 74 47

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Luzern 

Unvergessene Sommerabenteuer

Welches Sommererlebnis bleibt Ihnen noch heute in lebhafter Erinnerung? Diese Frage stellte unsere Journalistin Astrid Bossert Meier verschiedenen Personen aus dem ganzen Kanton. Wir durften in Fotoalben blicken und bekamen lustige und berührende Geschichten zu hören.

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER



Margrit Aeschlimann (vierte von rechts) bei einem Auftritt der Alphorngruppe.

Alphornklänge und friedliche Menschen



Margrit Aeschlimann (79), Luzern

«Der Besuch eines Jodlerfestes ist für mich der Inbegriff von Sommer», sagt Margrit Aeschlimann. «Die Gassen sind voller Musik, im Festzelt sitzt der Banker neben dem Bauern, und selbst im grössten Gedränge bleiben die

Menschen friedlich. Ausserdem ist das Wetter fast immer schön.»

Dass es auch anders sein kann, erlebte die 79-Jährige an einem Unspunnenfest in Interlaken. Es goss wie aus Kübeln, als sie durch die Stände mit Accessoires und Spezialitäten schlenderte. Unverhofft entdeckte sie wunderschöne Gummistiefel mit Scherenschnittmuster, die sie spontan kaufte und gleich anzog. Zurück im Hotel, präsentierte sie ihren Kauf strahlend der Rezeptionistin. Diese schüttelte nur den Kopf: «Alle jammern wegen des Regens, und Sie freuen sich über Gummistiefel», sagte sie lachend.

Den Blick stets auf das Positive richten, das widerspiegelt die Lebenshaltung von Margrit Aeschlimann. Sie könnte darüber jammern, dass sie aufgrund ihrer Makuladegeneration nicht mehr Alphorn spielen darf. Das war tatsächlich ein Verzicht, denn sie hatte das Instrument erst mit über fünfzig erlernt und genoss das gemeinsame Spiel mit ihrem Mann und den «Alphornfreunden Edelweiss Rigi-Staffelhöhe» sehr. «Doch noch wichtiger ist meine Gesundheit», sagt sie und freut sich heute über die wunderschöne Musik, die sie als Zuhörerin geniessen darf.

Der Traumsommer auf Mäxlis Rücken

Eva Wyss-Oehrli war 24, als sie anlässlich einer Dressurvorführung mit einem fremden Pferd einen schweren Reitunfall erlitt. Dieser führte dazu, dass sie heute als Tetraplegikerin im Rollstuhl sitzt. Und dennoch bezeichnet sie ihre ersten Reiterferien, die sie als Achtjährige gemeinsam mit ihren Eltern bei Familie Zumstein im Hotel Bahnhof in Giswil verbrachte, als eine der schönsten Sommererinnerungen ihrer Kindheit.

Aufgewachsen ist Eva Wyss-Oehrli in der Stadt Luzern, als einziges Kind einer Unternehmerfamilie. Die Eltern arbeiteten viel, doch sie erfüllten ihrer Tochter den Traum vom Reiten. Sie liessen sich gar anstecken und buchten zwei Wochen Familien-Reiterferien in Obwalden. Die gemeinsame Zeit auf dem Rücken der Ponys bleibt für Eva Wyss-Oehrli unvergessen – auch wenn Ausmisten, Striegeln oder Hufe reinigen zum Ferienalltag gehörten. Für Eva war das jedoch kein «Muss». Sie fühlte sich von Beginn weg verbunden mit den Ponys und die Reitlehrerin erlaubte ihr schon bald, das Irlandpony Mäxli zu reiten.

Später durfte sie ihre Freude am Reiten in einer Reitschule weiter ausleben, wobei sie die Dressur besonders faszinierte. Sie und ihre Eltern traten dem Reitverein bei und Jahre später kauften ihre Eltern das «Familienpferd» Haladin. Fortan verbrachte Eva Wyss-Oehrli noch mehr Zeit im Stall. Nachdem sie als junge Frau sehr gute Resultate bei Dressurprüfungen geholt hatte, durfte sie auch mit fremden Pferden dressurmässig starten. Dabei passierte 1979 das Unglück. Ihr Pferd erschrak, bäumte sich auf, stürzte rücklings und begrub die Reiterin unter sich. Eva Wyss-Oehrli hörte es knacken und spürte ihre Beine nicht mehr. Ein Helikopter brachte sie ins Paraplegikerzentrum nach Basel (dem heutigen REHAB Basel), wo Dr. Guido

A. Zäch, der spätere Gründer des Paraplegiker-Zentrums Nottwil, sie bereits erwartete. Inkomplette Tetraplegie war die Diagnose, ein Schock für die ganze Familie.

Keine Bitterkeit

Erst wurde sie auf der Intensivstation ins künstliche Koma versetzt, danach lag sie wochenlang unbeweglich auf dem Rücken. Dank intensiver Reha, eiserner Disziplin und grossem Glück konnte Eva Wyss-Oehrli das Spital nach vielen Monaten mit Krücken verlassen. Als sie zu ihren Eltern nach Hause kam, erinnerte nichts mehr an die Reiterei. Das Pferd war verkauft, die Pokale weggeräumt. Doch Eva Wyss-Oehrli kämpfte sich zurück ins Leben. Trotz Einschränkungen bildete sich die medizinische Praxisassistentin und Chefarztsekretärin weiter und gründete Anfang der Neunzigerjahre die erste Schule für Farbtherapie in der Schweiz. Schon damals litt sie aber an Schmerzen, die später unzählige Operationen bedingten. Nicht alle brachten Besserung. Seit 2005 ist Eva Wyss



Eva Wyss-Oehrli (68), Nottwil

komplett auf den Rollstuhl angewiesen und ist chronische Schmerzpatientin. Heute lebt sie in einer rollstuhlgängigen Alterswohnung in Nottwil und erhält sich dank täglicher Unterstützung von Assistentinnen und Spitex so viel Selbstständigkeit wie möglich.

Ist es nicht bitter, aus heutiger Perspektive auf die traumhaften Reiterferien in Giswil zurückzublicken? «Oh nein, ich hatte ein so intensives Leben und habe trotz allem auch sehr viel Gutes und Schönes erlebt», sagt Eva Wyss-Oehrli. «Was für ein Glück, durfte ich diese schöne Zeit auf dem Rücken der Ponys und Pferde erleben. Deshalb blicke ich mit Freude und grosser Dankbarkeit zurück.»



Ein wunderbares Sommererlebnis: Eva Wyss-Oehrli mit Irlandpony Mäxli.

Kühler Hochsommer im Norden



Rita Frei-Luternauer (87), Zell

Der Sommer 1999 bleibt für Rita Frei-Luternauer unvergessen. Sie war damals 64, hatte ihr Leben lang hart gearbeitet, nach der Schule als Angestellte auf Bauernhöfen, später betrieb sie gemeinsam mit ihrem Mann in Altbüron einen Landwirtschaftsbetrieb mit Milchkühen und Schweinemast und wurde Mutter von fünf Kindern.

Nun war sie offiziell pensioniert und erhielt die AHV. Als sie in einer Zeitschrift eine Leserreise nach Island entdeckte, war sie Feuer und Flamme. Dieses wilde Land hatte sie schon immer magisch angezogen. «Du kannst schon gehen», hatte ihr Mann gesagt, für sich selber jedoch abgewinkt. Also fragte Rita Frei eine Freundin.

Mitten im Hochsommer flogen die beiden in den hohen Norden und erlebten sieben Tage in einem wilden und rauen Land. Besonders faszinier-

rend waren die heissen Quellen und Geysire oder die Tomatenhäuser, die mit thermischer Bodenwärme beheizt wurden. Die Reisegruppe besichtigte auch Wasserfälle, allen voran den Godafoss ganz im Norden, bei welchem das Wasser über eine Breite von 158 Metern in die Tiefe stürzt.

Nur auf einen Moment hätte Rita Frei während der Reise gerne verzichtet. Sie liebt zwar Fisch, aber mit Crevetten kann sie nichts anfangen. Als ausgerechnet diese Krestiere eines Mittags auf ihrem Teller lagen, musste sie unweigerlich an die Engerlinge denken, die sie in den Herbstferien bei ihrer Tante jeweils vom frisch geackerten Feld auflesen musste. Die Crevetten einfach zur Seite zu schieben, kam nicht in Frage, «so waren wir erzogen». Also schloss sie die Augen, steckte eine nach der anderen in den Mund und schluckte sie ohne zu beißen.

Heute kann Rita Frei herzlich über diese Episode lachen. Dennoch bleibt die Reise nach Island eine Erfahrung, welche die 13-fache Gross- und acht-fache Urgrossmutter nicht missen möchte. «Man darf doch mal was anderes sehen», sagt sie und hat recht.



Frisch verliebt auf einer Alpwiese: Toni Bättig liebte den Bergsommer.



Toni Bättig (79), Triengen

Wunderschöne Bergidylle

Sommer – das verbindet Toni Bättig vor allem mit Arbeit. Jahrelang war es für den Landwirt, Baggerführer und dreifachen Familienvater kaum möglich, einen freien Tag zu geniessen. Glücklicherweise gab es im Leben des 79-Jährigen auch andere Zeiten, an die er sich beim Durchblättern des Fotoalbums gerne erinnert.

Als junger Mann arbeitete Toni Bättig einige Jahre lang in Siebnen SZ für ein grosses Bauunternehmen. Dort lernte er seine Frau Monika, eine Bündnerin, kennen, welche die Berge ebenso liebte wie er selbst. An den Wochenenden genoss das junge Paar die frische Bergluft und ging oft wandern.

Der junge Toni strotzte nur so vor Energie, seine zierliche Monika konnte bergauf jeweils kaum Schritt halten. So knüpfte er kurzentschlossen einen «Chalberhällig» – einen Kalberstrick – um die Taille seiner Frau und zog sie sanft hoch zum Gipfel. Noch heute lächeln sich Toni und Monika Bättig augenzwinkernd an, wenn sie an diese wunderschönen Bergsommer zurückdenken.



Die erste grosse Reise als Pensionierte: Rita Frei bei den Geysiren in Island.

Kein Sommer ohne Äplerleben

Bis zum heutigen Tag ist kein einziger Sommer ins Land gezogen, den Josef Portmann nicht auf der Alp Äbnistettili verbracht hat. Die 46 Hektaren grosse Alp liegt auf 1320 m ü. M. direkt unterhalb der Ebnistettenfluh auf dem Gemeindegebiet von Hasle und ist seit Generationen im Besitz der Familie Portmann. Bei der bekannten Schüpfheimer Alpabfahrt, die jedes Jahr Tausende von Besuchenden anlockt, werden Portmanns jeweils als «älteste Äplerfamilie im Entlebuch» angekündigt. Stolz schwingt mit, wenn Josef Portmann diese Anekdote erzählt.

Der Landwirt erinnert sich noch gut, wie er als Dreikäsehoch mit der Familie jeden Frühling mit Ross und «Bänne», einem zweirädrigen Wagen, zur Alp hochfuhr. Bis 1974 gabs dort keinen Strom, bis 1984 keine Zufahrtsstrasse. Die Milch wurde auf der Nachbarsalp von seinem Onkel verkäst. Bis zu 80 Kilo schwer waren die Milchbränten, die einen Kilometer weit über Stock und Stein getragen werden mussten. Später erleichterte eine Milch-Seilbahn die Arbeit. Der Alpsommer war mit viel Arbeit verbunden. «Wir kannten nichts an-

deres», sagt der Landwirt. «Allerdings mussten wir Kinder nicht ständig arbeiten. Wir hatten viele Ferienkinder, da ging es auch lustig zu und her.»

Leidenschaft fürs Äplerleben

Als Josef Portmann den elterlichen Hof übernahm und heiratete, fand er mit Elisabeth eine Frau, die seine Leidenschaft fürs Alpleben teilte. Längst ist das Äpler-Virus auch auf die drei inzwischen erwachsenen Kinder übergelassen, die bei Bedarf mithelfen. Im Frühling juckt es Josef und Elisabeth Portmann jeweils in den Fingern, bis sie Ende Mai endlich ihre rund 25 Kühe und etwa gleichviele Rinder zur zehn Kilometer entfernten Alp begleiten können. Weg vom Hauptbetrieb in Schüpfheim, der nahe beim Dorfzentrum steht, hoch zur Alp Äbnistettili, wo Ruhe, Einsamkeit und ein einfaches Leben auf sie warten.

Etwas komfortabler als zu alten Zeiten ist es heute schon. 1995 haben Portmanns die Alp erneuert, Küche und Bad eingebaut. Trotzdem bleiben die Alpmonate streng. Dies insbesondere, weil der Landwirt im Tal ebenfalls heuen und emden muss. Auch



Josef Portmann-Ammann (63), Schüpfheim

das nahe Zusammenleben birgt Konfliktstoff. Es gab Zeiten, da lebten drei Generationen unter dem Alp-Dach. Bei Schlechtwetter konnte es schon eng werden. «Da muss man halt etwas zusammenrücken und sich arrangieren», sagt Josef Portmann gelassen.

Dennoch: Wäre es nicht traumhaft, im Sommer mal ans Meer zu fahren und das süsse Nichtstun zu geniessen? Josef Portmann winkt ab. Solche Gedanken sind ihm fremd. Seine Kühe lieben die Alp. Deshalb stimmt es auch für den Bauern. Abgesehen davon: «Wir bekommen auf der Alp so viel Besuch, da wird uns nie langweilig.»

Solange die Gesundheit mitspielt, möchte der Landwirt die Sommermonate auch künftig auf der Alp verbringen. «Selbst mit 80 kann man noch etwas helfen», sagt er. «Und wenn man gebraucht wird, ist das doch ein Geschenk.»



Äpler von Kindesbeinen an: Josef Portmann (zweiter von links) mit Geschwistern und Onkel vor der Alp Äbnistettili.



Familienbild auf der Alp Äbnistettili. Josef Portmann steht hinten bei seinem Vater.

Schwimmen ist gesund und macht den Kopf frei. Doch viele ältere Menschen genießen sich, ihren nicht mehr perfekten Körper in der Badi zu zeigen. Psychotherapeutin Margareta Reinecke rät, die Schranken im Kopf zu überwinden. Und sie hat ein paar Tricks parat, die das Vertrauen in sich selbst stärken.

Ab in die Badi!

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Es ist einer der ersten warmen Frühlingstage, auch wenn die Temperatur-Anzeige beim Strandbad Sursee noch zu wünschen übrig lässt. Wasser: «kalt»; Luft: «bessert»; steht da in grossen Lettern auf einem Schild beim Eingang und zaubert den Besucherinnen und Besuchern sofort ein Lächeln auf die Lippen. Von kühlen Wassertemperaturen lassen sich eingefleischte Badi-Fans ohnehin nicht abhalten.

Mihel Mesulaj aus Geuensee hat seine Runden bereits gedreht und macht sich nun auf den Heimweg. «Wenn die Badi offen ist, bin ich unter der Woche vom ersten bis zum letzten Tag hier», sagt der 68-Jährige. Er sei nie krank, brauche keinen Doktor. Das habe er auch dem Schwimmen zu verdanken. Sein Alter oder sein kleines Bäuchlein hindern ihn nicht daran, in die Badi zu gehen. «Es gibt auch viele junge Menschen, die ein paar Kilos zu viel haben.» Abgesehen davon: Er schaue gar nicht auf die anderen, sondern freue sich, etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Zum Beweis zieht er sein Handy aus der Hosentasche, das für heute bereits 17 500 Schritte ausweist.

In der Nähe des Eingangs unter einem grossen Schattenbaum haben es sich zwei Frauen auf Liegestühlen bequem gemacht. Auch sie sind treue Badi-Fans. Regula Häfliger (64) aus Sursee ist seit kurzem pensioniert. Sie steigt zwar erst ab 20 Grad ins Wasser, genießt aber bereits heute ihren ersten Badi-Tag. Regula Häfliger trägt einen Bikini, zieht jedoch zum Schwimmen einen Badeanzug an. Natürlich sieht sie die Körper der jungen, straffen Frauen in der Badi – aber auch jene, die trotz deutlicher Rundungen nur knappste Bikinis tragen. «Etwas weniger Haut wäre schöner», denkt



Egal, ob ein paar Pölsterchen zu viel oder etwas runzlige Haut: Schwimmen

sie manchmal. Sagen würde sie es nie. Denn «alle sind, wie sie sind».

Marianne Schläfli (72) aus Schenkon war in der letzten Saison 47 Mal im Strandbad Sursee. Im Winter schwimmt sie im Hallenbad, im Sommer genießt sie die Zeit im Triechter. Sie kennt mehrere Frauen, die sich wegen ihrer Beine oder etwas Übergewicht nicht mehr in die Badi wagen. Dieses «Theater» versteht Marianne Schläfli nicht. Auch sie habe nicht mehr die Figur von früher. «Aber ein paar Pölsterchen darf man wohl haben.» Beim Schwimmen sehe man ja ohnehin nichts. Und auf den Bikini möchte sie keinesfalls verzichten: «Meine Tochter sagt immer, der Bauchnabel braucht Luft», sagt sie und lacht. «Es gibt nichts Gesünderes als Schwimmen», fügt Margrit Kronenberg (73) aus Sursee hinzu, die sich zu den beiden Frauen gesellt. Sie betont: «Wir gehen nicht einfach in die Badi. Wir machen einen Sportnachmittag.»

Zwischen Scham und Selbstbewusstsein

Wenn man den pensionierten Gästen im Strandbad Sursee zuhört, scheint es ein Kinderspiel, sich mit 60, 70 oder gar 80 im Bikini zu präsentieren. Doch so einfach ist es nicht. Das bestätigt Dr. Margareta Reinecke, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP. Allerdings stehe einem Badi-Besuch oft nicht das Alter, sondern das eigene Selbstbild im Weg. In ihrer Praxis begegnet die Therapeutin immer wieder jungen Frauen, die einen Badi-Besuch kategorisch ablehnen und nicht mal wagen, im Sommer kurze Hosen zu tragen. Andere hätten Orangenhaut und alles andere als eine tolle Figur,



Foto: Adobe Stock

in der Badi, im See oder Hallenbad erfrischt und tut Körper und Seele gut.

«trotzdem präsentieren sie ihren Körper selbstsicher». Margareta Reinecke bewundert die Haltung dieser jungen Frauen. «Wir lernen ja ständig, uns selbstbewusst zu geben und uns nicht zu verstecken. Genau das strahlen diese Leute damit aus.» Andererseits sei eine gesunde Scham nichts Negatives. Und es lasse sich nicht wegdiskutieren, dass ein älterer Körper etwas mehr Aufmerksamkeit und Pflege verlange. Die Psychotherapeutin rät, eine gute Balance zu finden zwischen «sich nicht stets von anderen beeinflussen lassen» und dennoch «eine gewisse Ästhetik und ein Gesundheitsbewusstsein» zu pflegen.

Den Ausspruch «Ich bin halt einfach so» lässt die 67-jährige Psychotherapeutin nicht gelten. Wenn man etwas als zu anstrengend empfinde, werde schnell das Alter vorgeschoben. «Manches ist das Alter. Es gilt zu akzeptieren, dass man

nicht mehr alles kann. Oft ist es aber einfach Bequemlichkeit und dann ist das Alter eine praktische Entschuldigung, um sich nicht anstrengen oder weiterentwickeln zu müssen.»

Entwicklung ist möglich. Wer gerne wieder einmal in die Badi gehen möchte, sollte dies unbedingt tun. Anfänglich könne man Orte und Zeiten mit wenig Publikum wählen, rät Margareta Reinecke. Und wer sich geniere, solle für den Weg zum Bassin einfach ein Tuch um die Hüfte schlingen. «Solche Tricks helfen, das Vertrauen in sich und seinen Körper zurückzugewinnen.» Eines ist für die Psychotherapeutin klar: Wer die Hemmschwelle überwindet, wird Positives erleben. «Ein gutes Selbstbild entwickelt man, indem man den Körper bewusst ins Zentrum rückt, ihm Gutes tut und ihm auch etwas zutraut. Gerade im Wasser fühlt man sich leicht und getragen, und dies unabhängig vom Körpergewicht.» Das zu erleben, trage zu einem guten Selbstwertgefühl bei.

Wahre Schönheit liegt nicht in Äusserlichkeiten

Und was denkt ein Badmeister, der bei seiner Arbeit tagtäglich viel nackte Haut sieht, zu diesem Thema? René Bühlmann muss es wissen. Seit 20 Jahren arbeitet der 62-Jährige im Strandbad Sursee. Es könne schon mal vorkommen, dass über Badi-Gäste gelästert werde, sagt der Badmeister. Über Ältere aber nicht mehr als über Junge und Schlanke: «Wer zufrieden ist mit sich selber, genießt das Wasser und die Natur. Wer unzufrieden ist, sucht bei anderen nach Makeln, um sich besser zu fühlen», so seine Beobachtung. Wer sich darüber ärgert, dem gibt René Bühlmann einen Spruch mit auf den Weg: «Lass die Leute reden, denn sie reden über alle.»

Vor allem rät der Badmeister aber, sich nicht zu stark um Äusserlichkeiten zu kümmern: «Wahre Schönheit ist im Herzen und im Strahlen der Augen zu finden.»

ASTRID BOSSERT MEIER

Inserat



Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»

Wenn das Herz aus dem Rhythmus fällt

Dienstag, 16. August 2023, 09.00 bis 10.30 Uhr,
Hörsaal, LUKS Luzern und als Livestream

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.
Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Znüni ein.

Infos zum Thema: Viele Menschen erleben im Lauf ihres Lebens mindestens einmal Herzrhythmusstörungen. Diese sind häufig harmlos, sie können aber auch Zeichen einer ernsthafteren Erkrankung sein.

Luzerner Kantonsspital | marketing@luks.ch | luks.ch/goz

 **luzerner kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN



In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Tipps von Profis für



Madeleine Fuchs-Kümin, BSc Ernährungsberaterin SVDE, CAS Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Hat die Ernährung bei älteren Menschen tatsächlich einen Einfluss, um gut durch die Hitzetage zu kommen?

Die Ernährung hat grundsätzlich einen Einfluss, um gut durch den Alltag zu kommen, unabhängig von der Aussentemperatur. Um beispielsweise im Alter die Mobilität und Selbstständigkeit bestmöglich zu erhalten, ist die Aufrechterhaltung der Muskelmasse von zentraler Bedeutung. Eine genügende Proteinaufnahme ist dabei ein wichtiger Aspekt, da sich der Proteinbedarf im Alter erhöht. Um dem Körper genügend Nährstoffe zuzuführen, ist regelmässiges Essen wichtig, das besonders auch an Hitzetagen nicht vernachlässigt werden sollte.

So sollten wir drei Hauptmahlzeiten pro Tag essen, die ausgewogen zusammengestellt sind. Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus einer Proteinquelle wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei, Hülsenfrüchte, Tofu etc., einer Stärkebeilage wie Brot, Kartoffeln, Reis Teigwaren, Getreide etc. und Gemüse oder Früchte. Je nach Bedarf kommen noch zwei Zwischenmahlzeiten dazu. Wenn wir bei Hitze viel schwitzen, verlieren wir vermehrt Mineralstoffe und Salz. Dies sollte

durch die Speisen oder zum Beispiel eine Bouillon (warm oder kalt) ersetzt werden.

Viel trinken ist ein bekannter Rat für die Sommerzeit. Älteren Menschen fällt dies aber oft nicht leicht. Wie gelingt es trotzdem, die geforderte Menge zu trinken?

Da das Durstgefühl oftmals ungenügend ist, ist es wichtig, sich regelmässiges Trinken anzugewöhnen. Es kann helfen, sich einen Krug oder eine Flasche auf den Tisch zu stellen und immer wieder davon zu trinken. So wird die Trinkmenge sichtbar. Es macht Sinn, im Alltag wiederkehrende Tätigkeiten mit dem Trinken zu verbinden. Beispielsweise immer nach dem Zähneputzen, dem Toilettengang, dem Spaziergang, beim Zeitungslesen etc. ein Glas zu trinken.

Je nach Geschmack ist es hilfreich, nicht immer das Gleiche zu trinken. Empfehlenswert sind energiefreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser und Tee. Diese können auch mit Zitrone, Früchten oder Kräutern aromatisiert werden. Sehr stark verdünnte Fruchtsäfte können Abwechslung bringen. Bei Hitze eignen sich kalte Getränke, um im Mund ein kühlendes Gefühl zu haben, warme Getränke regen den Körper zum Schwitzen an, was wiederum einen kühlenden Effekt hat.

Die Anpassung der Kost ist ein weiterer Tipp. Insbesondere für ältere Menschen ist diese Umstellung alles



Dipl.-Psych. Josephine Wartenberg, anerkannte Psychotherapeutin, Praxis für Psychotherapie

Was zählt/gehört zu einem beschwingten Sommergefühl?

Sommer ist ... der magische Moment, wenn alles möglich zu sein scheint. Das Zusammenspiel von Wärme, lebendiger Natur (Grillenzirpen, Vogelgezwitscher etc.), Licht, Bewegung im Freien, Treffen von vertrauten Menschen führen fast

automatisch zu Gefühlen von Ausgelassenheit, Freude, Unbeschwertheit und Verbundenheit. Sommergefühle lassen unsere Hormone verrückt spielen.

Wirken sich Sonnenstrahlen, Wärme und Licht tatsächlich positiv auf unser Gefühlsleben aus?

Wir sind als Lichtwesen im Sommer viel mehr draussen und aktiv. Die im Freien gemessene Tageshelligkeit liegt bei 50 000 Lux und mehr – weit über der einer Raumbelichtung. Mit zunehmender Tageslänge wird das «Schlafhormon» Melatonin weniger produziert, was uns leichter munter werden lässt. Das Sonnenlicht lässt den Körper Endorphine, Serotonin («Glückshormone») sowie Vitamin D («Sonnenhormon») produzieren, wodurch wir uns glücklicher fühlen, unsere Stimmung stabiler und das Immunsystem gestärkt ist. Und wer sich fit und voller Tatendrang fühlt, bewegt sich wiederum mehr – noch mehr Endorphine fluten den Körper. Dieser positive Kreislauf beflügelt uns im Sommer.

die heisse Jahreszeit



andere als einfach. Wie schaffen sie es, an heissen Tagen leichte, fettarme Mahlzeiten einzunehmen?

Eine Planung der Mahlzeiten ist sinnvoll. So können einige Speisen in zwei unterschiedliche Gerichte verwandelt werden, und es muss dazu wenig gekocht werden. Die gekochten Teigwaren vom Vortag können

Kann Sommer, Sonne und Wärme auch schlechte Laune auslösen?

Insbesondere Menschen mit Depressionen können in der ausgelassenen Aufbruchstimmung um sich herum eine grössere Kluft zwischen der eigenen gedrückten Stimmung und der heiteren Aussenwelt empfinden. Das kann den Druck erhöhen, auch so empfinden zu müssen. Zudem sind immer mehr Menschen von der Angst, etwas zu verpassen, betroffen, was gerade bei den vielfältigen Sommerangeboten rasch erschöpfend werden kann. Wir erlauben uns weniger im Sommer, einfach auch mal nichts zu tun, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen.

Wie gelingt es, das positive Sommergefühl zu konservieren und in die regnerischen, trüben und kürzeren

nen beispielsweise für einen Teigwarensalat verwendet werden, Geschwellti können zu Kartoffelsalat oder Röstli weiterverarbeitet werden etc. Dies sind alles Speisen, welche zusammen mit Gemüse (roh oder gekocht) und Käse, Ei oder kaltem Fleisch eine ausgewogene, rasch zubereitete leicht Mahlzeit ergeben.

Welche Lebensmittel sollten bei heissen klimatischen Bedingungen besonders gegessen respektive vermieden werden?

Hier wird empfohlen, die Saisonalität zu beachten. So passen saisonale Speisen oft sehr gut zum Klima. Traditionelle Wintergerichte wie Fondue, Raclette oder Schmorgerichte sind für heisse Tage zu deftig. Im Sommer gibt es hingegen viele Früchte und Beeren für Birchermüesli. Frisches Gemüse, wie Tomaten, Gurken etc. eignen sich gut für Salate und traditionelle Gerichte wie Ratatouille, Gazpacho, gefüllte Peperoni oder Zucchini usw.

Haben Sie einen ganz persönlichen Tipp zur Ernährung von älteren Menschen in den Sommermonaten?

Lassen Sie sich vom grossen, farbenfrohen Angebot des Sommers inspirieren und essen Sie regelmässig und mit Freude. Organisieren sie sich Gesellschaft beim Essen und geniessen Sie die Vielfalt unserer Speisen.

Herbst- und Wintertage hinüberzuretten?

Wir können bewusst aktiv in Bewegung und sozial bleiben. Zudem können wir (eigene) Sommer-Naturbilder in der Wohnung aufhängen oder Ferienalben anfertigen, um die Sommererinnerungen mit allen Sinnen aufleben zu lassen. Auch Lichtlampen oder -wecker haben sich gegen Depressionen bewährt. Unseren Zuckerkonsum sollten wir reduzieren, weil dieser die Vitamindepots plündert und auch den Serotoninspiegel in den Keller fahren lässt, was uns wiederum launischer, ängstlicher, müder und depressiver werden lässt. Im Winter sollte Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen werden, da wir aufgrund der geringen Sonneneinstrahlung nicht genug selbst über die Haut produzieren können.



Prof. Dr. med. Christoph U. Brand,
Chefarzt Zentrum für Dermatologie und Allergologie

Wie kann die alternde Haut im Sommer perfekt geschützt werden?

Wichtig ist es, die Haut nicht zu stark der Sonne auszusetzen, weil dies zu einer zusätzlichen Hautalterung sowie auch zu trockener Haut führt. Um dies zu erreichen, kann die Haut durch Textilien oder geeignete Sonnenschutzpräparate geschützt werden.

Benötigt sie in warmen Monaten eine spezielle Pflege?

Die alternde Haut neigt häufig etwas zu Trockenheit. Hier ist eine gute, angepasste Hautpflege, welche nicht zu fettig ist von Vorteil. Hier eignen sich vor allem Produkte, welche Harnstoff oder Milchsäure enthalten.

Welcher Schutzfaktor ist bei der Sonnencreme ideal?

Heute wird prinzipiell ein Sonnenschutzfaktor von 30 empfohlen. Bei einem Aufenthalt in den Bergen sowie auf dem Wasser empfiehlt sich ein Schutzfaktor 50. Wichtig ist, genug Sonnenschutz aufzutragen, damit auch die angegebene Wirkung des Sonnenschutzfaktors erreicht wird.

Die Sommermonate eignen sich perfekt, um Vitamin D zu tanken. Wie kann Vitamin D getankt werden, wenn direkte Sonnenstrahlen vermieden werden sollten?



Foto: Adobe Stock

Vitamin D kann auch durch die Nahrung aufgenommen werden. Hier empfiehlt sich z. B. die Einnahme von Vitamin-D-Tropfen oder anderen Vitamin-D-haltigen Präparaten. Für eine Produktion durch die Haut braucht es jedoch nur eine geringe Sonnenexposition. Dies wird auch bei Verwendung eines guten Sonnenschutzes in der Regel erreicht.

Die Schweißdrüsen reduzieren mit dem Alter ihre Funktion. Worauf sollten ältere Menschen an heißen Tagen besonders achten, um nicht zu überhitzen?

Der natürliche Abkühlungsprozess, das Schwitzen, setzt bei älteren Menschen später und in geringerer Masse ein. Eine Wärmeabgabe über die Haut ist deshalb erschwert. Auch nimmt das Durstgefühl im Alter ab und ist oft weniger ausgeprägt. Dies kann zu einem Flüssigkeitsmangel führen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist deshalb für den älteren Menschen wichtig. Wichtig wäre es auch, an heißen Tagen im Schatten zu bleiben und Aufenthalte an Hitze und Sonne zu vermeiden.

Inserat

«GenussZeit»
Entlastung beim Kochen für Angehörigen von Menschen mit Demenz

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Rufen Sie uns an!

Geniessen Sie unbeschwerte und schöne Momente im Rahmen einer gemeinsamen Mahlzeit zu Hause.

Melanie Müller-Zünd gibt Ihnen gerne unverbindlich Auskunft:
Telefon 041 319 22 72, melanie.mueller-zuend@lu.prosenectute.ch

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



Irida Pisarenco,
Oberärztin Schlafmedi-
zin, Pneumologie LUKS
Luzern, Fachärztin
Neurologie FMH

Wieso schläft man bei hohen Temperaturen unruhiger respektiv schlechter?

Unsere Körperkerntemperatur variiert im Laufe eines Tages. Das Tagesmaximum wird direkt vor dem Schlafen erreicht, sinkt beim Einschlafen und erreicht ein Minimum in den Morgenstunden. Bei hohen Temperaturen ist dieses physiologische Absinken teilweise zerstört, was zu einer Störung des Schlafes führen kann. Hohe Temperaturen haben zur Folge, dass es während der Nacht zu mehr Wachzuständen, weniger Tiefschlaf und wenig REM-Schlaf (Traumschlaf) kommt. Im REM-Schlaf (Traumphase) ist die Fähigkeit, die Körpertemperatur zu regulieren, am Geringsten, d.h. dass der Körper während dieser Schlafphase in einem geringeren Ausmass auf hohe (oder tiefe) Temperaturen reagieren kann. Dieser Aspekt ist in der zweiten Nachthälfte mit deutlich mehr REM-Schlaf-Anteilen relevanter.

Wie können ältere Menschen trotz Tropennächten gut (durch-)schlafen?

Wie können ältere Menschen trotz Tropennächten gut (durch-)schlafen?

Es gelten die allgemeinen Empfehlungen, wie z.B. die Schlafumgebung kühl halten, die Ernährung am Abend anzupassen und auf eine adäquate Hydratation am Tag zu achten. Bei der Trinkmenge tagsüber sollte beachtet werden, dass 2 bis 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr viel getrunken wird, da sonst die nächtlichen Toilettengänge gehäuft auftreten. Die empfohlene tägliche Trinkmenge sollte bei kardiovaskulären Krankheiten mit dem Arzt besprochen werden. Am Abend sollte man leicht essen und z.B. schwer verdauliche Lebensmittel (Fleisch, Scharfes, Fettiges und Kohlenhydrate etc.) meiden. Auch sollte abendlicher Alkoholkonsum vermieden werden.

Wie man seine Schlafumgebung ohne Klimaanlage abkühlen kann, lernen wir von Ländern mit einem wärmerem Klima wie z.B. Italien. Dort sind die Häuser so gebaut, dass eine Wärmesammlung möglichst verhindert wird: aussen weisse Wände, kleine Fenster und hohe Decken. Zudem wird am Morgen das Schlafzimmer und die Wohnung gut durchgelüftet und bis in die Abendstunden komplett verdunkelt. Am Abend werden die Fenster geöffnet, um eine Luftzirkulation zu ermöglichen. Auch in der Nacht sollten die Fenster nach Möglichkeit offen gelassen werden.

Eine gewisse Luftzirkulation im Schlafzimmer wird gegen das nächtliche Schwitzen helfen. Ein Ventilator hat den gleichen Effekt. Es könnten zudem nasse Tücher (vorher in Kühlschrank legen) in der Nähe des Ventilators aufgehängt werden. Der Ventilator sollte eher in der Nähe der Beine und nicht im Kopf-/Halsbereich positioniert werden. Gegebenenfalls können Vorhänge ebenfalls mit Wasser bespritzt werden.

Es gibt die Empfehlung, in Tropennächten nackt zu schlafen. Aufgrund der oben erwähnten, reduzierten Thermoregulation in der zweiten Nachthälfte kann es trotz erhöhten Temperaturen zu Erkältungen kommen. So ist es ratsam, unter leichter und dünner Bettwäsche aus Baumwolle, Leinen oder Seide zu schlafen. Auch das Pyjama sollte aus natürlichem, atmungsaktivem Stoff sein. Vor dem Schlafen empfiehlt sich, mit lauwarmem (und nicht kaltem) Wasser zu duschen. Elektronische Geräte wie Handy, Laptop etc. sollten sich nicht im Schlafzimmer befinden, da sie Wärme absondern.



Foto: Adobe Stock

Sollte allenfalls der Schlafrhythmus angepasst werden, um in wärme Nächten durchzuschlafen zu können?

Der Schlafrhythmus sollte unverändert bleiben und sogar noch konsequenter eingehalten werden. Eine Schlaf-Wach-Rhythmus-Änderung kann zu zusätzlichen Schlafproblemen führen. Im Gegenzug zu traditionell langer Siesta in wärmeren Ländern ist in Tropennächten auf Naps (kurzes Schlafen am Tag) zu verzichten, so dass in der Nacht besser geschlafen werden kann.

Wäre beispielsweise anstelle einer Bettflasche im Winter eine Kühlflasche im Sommer eine Lösung?

Ja, das kann versucht werden. Höchstens bei Durchblutungsstörungen der Beine ist zu Vorsicht geraten.

Ein Platz an der Sonne – für Jung und Alt

«Willkommen in der Sonnenstube des Kantons». Ufhusen wirbt selbstbewusst für seine kleine Gemeinde. Strömen ältere Menschen also in Scharen ins «Tessin des Luzerner Hinterlands»? Nein, aber den einheimischen Rentnerinnen und Rentnern geht es gut, wie sie versichern. Entsprechend heisst ihre Organisation: Frohes Alter.

VON ROBERT BOSSART

Herrlich. Der Ausdruck passt sowohl off- als auch online. Zuerst zu Letzterem: Tippt man «Ufhusen» bei Google ein, passiert – fast nichts. In unseren daueraufgeregten Zeiten eine Wohltat, wenn bei einem Suchbegriff wenig geschieht, kein Knatsch, kein Skandal. Nur die Gemeindegseite, der Wikipedia-Eintrag und ein Beitrag von Willisau Tourismus.

Zugegeben, da war mal eine «Quälhof»-Schlagzeile und eine Meldung über unterdurchschnittliche Einbürgerungsquoten. Aber da braucht es bereits etwas Recherche-Arbeit, zudem ist dies Jahre her und seither scheint zumindest online alles im Lot. Kommen wir zur «Offline»-Welt: Sonnig ist es zwar nicht, als wir, der Fotograf und der Journalist, vor dem Gemeindehaus parkieren. Aber wo war es das schon diesen Frühling? «Im Herbst und Winter, wenn unten der Nebel hockt, kommen die Leute scharenweise hier hoch», sagt Gemeinderat René Kaufmann, der uns freundlich strahlend empfängt.

«Hinterland» – der Begriff passt wohl nirgends besser als zur 900-Seelen-Gemeinde, die auf etwas über 700 Meter zwischen Zell und Huttwil liegt. Eine sanfte Hügellandschaft, ein kleines, schmuckes Dorfzentrum, darum herum liegen verstreut die Höfe. Heute ist etwas los, die Schülerinnen und Schüler sammeln Altpapier ein, sodass Gelächter und Getuschel zu hören ist. Ein eigentlicher Treffpunkt gibt es leider nicht mehr. «Bis vor vier Jahren gab es noch eine Beiz, wo sich die Vereine und auch die Seniorinnen und Senioren trafen», erzählt der Sozialvor-



Eine sanfte Hügellandschaft und viel Sonne – Ufhusen hat viel zu bieten.

steher. Immerhin baut die Gemeinde derzeit ein Provisorium, in dem wieder eine Wirtschaft eröffnet werden wird. Im Moment steht den Menschen in Ufhusen nur eine Kaffe-Ecke im Dorfladen zur Verfügung. «Aber dort ist es uns häufig zu kalt», sagt der 81-jährige Albert Bernet. Er

sage es «grädi» heraus, fügt er an. «Uns fehlt es an geeigneten Räumen.» Mit «uns» meint er die Seniorinnen und Senioren, zu denen rund jeder sechste Einwohner gehört.

Einmal wöchentlich jassen

Eine bunte Schar von rund 16 Personen hat sich heute nicht im Dorfladen, sondern im geheizten Eventraum auf einem Bauernhof etwas ausserhalb des Dorfes versammelt. Bei schweisstreibenden Temperaturen wird fleissig und konzentriert gejasst. Wie jeden Donnerstag. «Frohes Alter» heisst die Gruppierung und passend dazu wird gelacht und geschwätzt, was das Zeug hält. «Wir treffen uns seit Jahren jede Woche zum Jassen und haben immer eine gute Stimmung», versichert die 69-jährige Ruth Bättig-Nyfelner, die übrigens Ortsvertreterin von Pro Senectute ist. Die Gruppe organisiert auch im Monatsrhythmus Wanderausflüge, die sehr beliebt sind.

«Ufhusen ist nicht nur sehr sonnig, sondern bietet auch viele schöne Ausflugsmöglichkeiten», sagt Ruth Bättig und ihre Jasskollegen nicken. «An schönen Tagen sehen wir von hier bis in die Walliser Alpen», sagt Albert Bernet.



Die 900-Seelen-Gemeinde im Luzerner Hinterland lockt mit einem kleinen, schmucken Dorfkern und viel Lebensqualität.

Ein Sonnenparadies für Seniorinnen und Senioren also? René Kaufmann schmunzelt. «Wir haben immerhin einen Themenweg, bei dem eine Fachmittelschülerin im Rahmen einer selbstständigen Arbeit die Geschichte geschrieben hat und verschiedene Holzskulpturen zu besichtigen sind.» Für den speziell kreierte Osterweg seien sogar Aargauer, Zürcher und Basler hergekommen, um diesen zu begehen. Ufhusen sei kein Touristenziel, aber dennoch kämen immer wieder Menschen hierher, die Erholung suchten.

Man kennt und hilft sich

Für ältere Menschen biete der Ort aber auch abgesehen von der schönen Natur einige Vorzüge, meint der Sozialvorsteher. «Man kennt sich, hilft und unterstützt einander.» Die Diakonie-Gruppe, bei welcher der Gemeinderat mit dabei ist, erledigt bei Bedarf Einkäufe für Seniorinnen, geht mit ihnen spazieren oder begleitet diese zu Spital- oder Arztterminen. Zudem betreibt die Gemeinde das Mehrgenerationenhaus Chrüz-matt. «Dort achten wir darauf, dass durchmischtes Wohnen möglich ist.»

Inzwischen legen die Vierergruppen eine Pause ein, das Dessert wird serviert. «Unser wöchentlicher Treff ist sehr wichtig für die älteren Menschen hier», sagt Schosef Stöckli, 79. «Für manche ist das der einzige Moment, bei dem sie

Menschen treffen und mit jemandem reden können.» Er war während vieler Jahre Lehrer im Dorf und amtete auch einige Jahre als Gemeindepräsident. Heute lebt er mit seiner Frau in einer Eigentumswohnung, sein Haus hat er an eine Familie verkauft. «Es ist schön, dass wir im Dorf bleiben konnten und in unserem ehemaligen Heim wieder neues Familienleben eingekehrt ist.» Ufhusen liege nicht immer «auf der Sonnenseite des Lebens», auch hier sei die Welt nicht heiler als anderswo. «Wir haben viel Sonne, aber dafür zieht hier oft die Bise durch», sagt er und lacht.



René Kaufmann,
Gemeinderat
und Sozialvor-
steher.

«Hier oben lebt es sich gut für Betagte», sagt Ruth Bättig. Der Begriff «Frohes Alter» sei nicht zufällig gewählt, versichert sie. Der Zusammenhalt, die Kleinräumigkeit, man kennt einander: Das alles kommt den älteren Menschen zugute, die Treue zueinander ist gross, auch zur Jassgruppe.



Ruth Bättig,
Ortsvertreterin
Pro Senectute
Kanton Luzern.

Das sieht auch der Dorfälteste, Alois Dubach, Jahrgang 1928, so. «Ich freue mich immer auf den Donnerstag.» Er hat gerade ein gutes Blatt in den Händen und darum keine Zeit für weitere Ausführungen. Ob der 95-Jährige wegen des Spielglücks oder der lebhaften Runde so strahlt, ist nicht auszumachen. Klar ist, dass in Ufhusen die Seniorinnen und Senioren auch ohne ihre viel gerühmte Sonne fröhlich sein können.

Im Ruhestand muss Ihr Vermögen nicht ruhen

Zum Anlegen ist es nie zu spät. Wer sein Vermögen nach der Pensionierung erhalten will, sollte die Chancen an den Finanzmärkten nutzen und Ersparnisse nicht auf dem Konto liegen lassen. Eine passende Anlagestrategie ermöglicht, den Ruhestand sorglos zu geniessen und gleichzeitig Erträge zu erzielen.

Mit der Pensionierung verschiebt sich der Fokus vom Vermögensaufbau hin zum Vermögensverzehr. Das Erwerbseinkommen fällt weg und die Altersleistungen können dieses oft nicht vollständig kompensieren. Viele Rentnerinnen und Rentner müssen auf ihre Ersparnisse zurückgreifen.

Im Idealfall deckt das Vermögen aber nicht nur die laufenden Kosten, sondern generiert weiterhin Erträge. «Eine kluge Anlagestrategie ermöglicht beides», sagt Andrea Klein, Vorsorgeexpertin von Raiffeisen Schweiz. «Da sich mit der Pensionierung vieles ändert, ist dies der ideale Zeitpunkt, um seine Strategie zu hinterfragen oder überhaupt erst zu definieren.»

Finanz- und Vermögensplanung bildet Basis

Um die Anlagestrategie optimal auf den dritten Lebensabschnitt auszurichten, benötigt es eine sorgfältige Finanz- und Vermögensplanung. Ausgangspunkt ist ein möglichst genaues Bild darüber, wie viel Geld jährlich benötigt wird. Dabei ist es wichtig, realistisch zu sein, betont Andrea Klein: «Erwerbstätige rechnen oft mit tieferen Ausgaben nach

der Pensionierung. In der Regel verändern sich die Lebenshaltungskosten aber nur unwesentlich und man hat mehr Zeit zum Geldausgeben.»

Achtung Einkommenslücke

Anschliessend gilt es herauszufinden, ob die Einnahmen ausreichen, um die Ausgaben zu decken. Zentral ist dabei auch die Frage, ob man sich das Vorsorgekapital auszahlen lässt, eine lebenslange Pensionskassenrente bezieht oder eine Mischform wählt. «Mit den Leistungen von AHV und Pensionskasse allein lässt sich der gewohnte Lebensstandard meist nicht finanzieren. Diese decken oft nur 60 bis 80 Prozent der Kosten», betont Andrea Klein. In der Pensionsplanung zeigt sich, wie gross die Einkommenslücke ist.

Planung in zwei Etappen

Besteht Klarheit über die jährlichen Ausgaben und Einnahmen, gilt es die Mittel sinnvoll zu organisieren. In der Regel werden zwei Etappen von je rund zehn Jahren geplant:

- Der Verzeherteil deckt die Einkommenslücken während der ersten zehn Jahre nach der Pensionierung.

- Der Wachstumsteil muss erst verfügbar sein, wenn der Verzeherteil aufgebraucht ist, also rund zehn Jahre nach der Pensionierung.

Die Anlagestrategien für die beiden «Töpfe» unterscheiden sich stark: «Da der Verzeherteil die laufenden



Andrea Klein ist Leiterin des Fachzentrums Finanzplanung und seit 2010 bei Raiffeisen Schweiz tätig.

Gemeinsam mit ihrem Team unterstützt sie die Raiffeisenbanken in fachlichen Fragestellungen rund um die Vorsorge und bietet Finanz- und Vorsorgeberatungen vor Ort an.

Ausgaben decken soll, stehen liquide Anlageformen mit hoher Sicherheit im Vordergrund», erklärt Andrea Klein. Die Erträge sind dabei relativ gering, denn je sicherer und liquider eine Anlage ist, desto geringer sind die Renditechancen.

Beim Wachstumsteil liegt der Fokus auf der Rendite: «Der längere Anlagehorizont ermöglicht Investitionen in Anlagen mit höherem Aktienanteil und damit verbunden auch grösseren Renditechancen», sagt Andrea Klein. Wichtig ist die Diversifikation: Das Vermögen wird dabei über eine Vielzahl von Titeln verteilt. Am einfachsten geht das mit einer Vermögensverwaltung oder mit Anlagestrategiefonds.

Gut beraten zur passenden Strategie

Die richtigen Entscheidungen zu treffen ist herausfordernd. Eine ganzheitliche Finanz- und Vermögensplanung ist eine gute Grundlage zur Festlegung der passenden Anlagestrategie. Zögern Sie deshalb nicht, sich beraten zu lassen. Ihre Hausbank bietet Ihnen Unterstützung.

Weitere Informationen unter: www.raiffeisen.ch/pension

RAIFFEISEN

Proteinreich durch den Sommer

Ab 50 Jahren steigt der Bedarf an Proteinen, damit die Muskeln erhalten bleiben. Diese feinen Rezepte für zwei Personen haben einen besonders hohen Anteil.



Süsser Znacht!

Für 2 ofeneste Förmchen von je ca. 4 dl oder
1 ofeneste Form von ca. 1 Liter

350 g Zwetschgen
1 EL Rohrzucker
1/4 TL Zimt

Zubereitung: Ofen auf 180 Grad vorheizen. Zwetschgen halbieren, mit Zucker und Zimt in den Förmchen mischen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.

140 g Brot (z. B. Tessinerli oder Zopf)
1/2 dl Milch
250 g Halbfettquark
2 frische Eier
1 EL Rohrzucker
1 Prise Salz
10 g Butter, weich

Brot in Scheiben schneiden, ziegelartig in die Zwetschgen stecken. Milch, Quark, Eier, Zucker und Salz verrühren, über die Brotscheiben giessen. Butter darauf verteilen.

1 TL Puderzucker

Fertig backen: ca. 25 Min. Herausnehmen, mit dem Puderzucker bestäuben.

Tipp: Noch etwas mehr Protein gewünscht? Dann bestreuen Sie den Aufauf vor dem Backen mit gehackten Nüssen.

Variante: Der Auflauf schmeckt auch köstlich mit entsteinten Kirschen, Aprikosen oder Mirabellen.

Portion: 550 kcal, F 18 g, Kh 69 g, E 27 g



Beeren-Smoothie

250 g Beeren nach Belieben
250 g Halbfettquark
1 TL flüssiger Honig
1 dl Wasser
einige Pfefferminzblätter
2 EL Haferflocken

Zubereitung: Beeren, Quark, Honig, Wasser, Pfefferminz und Haferflocken in ein Mixglas geben, pürieren.

Tipps

■ Dieser feine Smoothie lässt sich vielseitig und je nach Saison abwandeln. Auch tiefgekühlte Früchte und Beeren, angetaut, eignen sich für Smoothies.

■ Alternative Milchprodukte sind: Magerquark, Skyr oder YoQua. Wählen Sie immer die Nature-Variante.

■ Statt mit Honig mit Konfitüre, Gelee, Ahornsirup oder Birnendicksaft süssen.

Portion: 216 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 16 g

Spinatwähe mit Hüttenkäse

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø, mit
Backpapier belegt

1 Zwiebel
1 roter Peperoncino
1 EL Olivenöl
500 g Spinat
1/4 TL Salz

Zubereitung: Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken. Peperoncino entkernen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Peperoncino kurz andämpfen, Spinat portionenweise begeben, zugedeckt zusammenfallen lassen, salzen, abtropfen, etwas abkühlen.

120 g Ruchmehl
1/4 TL Salz
100 g Magerquark
1 1/2 EL Wasser
1/2 EL Weissweinessig

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Quark, Wasser und Essig begeben, rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auf wenig Mehl (ca. 30 cm Ø) auswallen, ins vorbereitete Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Spinat auf dem Teigboden verteilen.

2 Eier
200 g Hüttenkäse nature
2 EL geriebener Gruyère

Eier verklopfen, darübergiessen, Hüttenkäse darauf verteilen, Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

Tipp: Der einfache, schlanke Turbo-Teig! Dieser schlanke Teig ist super schnell gemacht und muss nicht einmal ruhen, er kann direkt verarbeitet und gebacken werden.

Portion: 560 kcal, F 20 g, Kh 49 g, E 42 g



gesund & stark

Weitere Rezepte gibt es in «gesund&stark» von Betty Bossi in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und der Felix-Plattner Stiftung. Die Zeitschrift können Sie kostenlos auf den PS LU-Beratungsstellen in Luzern, Emmen und Willisau oder in den Coop Vitality Apotheken abholen oder per E-Mail bestellen bei stiftung@felixplatter.ch.

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 verbliebenen 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 festsetzend 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



club **66** sixtysix Partner
unterstützt pro senectute kanton luzern

Wo er unterwegs ist, trifft er Bekannte. Vom Studium und den beruflichen Tätigkeiten in Politik, Journalismus und Kirche hat Alois Hartmann ein riesiges Netzwerk. Zeitlebens sammelte er Artikel, Namen, Daten, liest täglich vier Tageszeitungen und gibt seinen eigenen Pressedienst heraus. «Ich hatte immer wieder Glück», meint er im Rückblick auf sein bewegtes Leben.

Foto: Monika Fischer



«Gute Erinnerungen sind Gold wert»

Er liebte es, mit seiner Frau Erna Weitwanderungen zu machen: «Es war wunderbar, nur mit dem Rucksack ein paar Tage wandernd unterwegs zu sein. Die «Baustellen» des Alters lassen das heute nicht mehr zu.» Alois Hartmann (1936) bedauert dies, meint aber gleichzeitig: «Ich freue mich über die vielen guten Erinnerungen. Sie sind der Goldschatz des Alters. Zudem bin ich ein pragmatischer Typ und gewohnt, vorwärts zu schauen.» Mehrmals musste er sich nach Rückschlägen und Enttäuschungen wieder aufraffen.

Aufgewachsen mit drei Geschwistern in einer Lehrerfamilie und einer katholischen Umgebung in Altwis, wollte er schon als Bub Priester werden. «Seelsorger zu sein, wäre für mich noch heute ein schöner Beruf, bin ich doch ein gläubiger und kontaktfreudiger Mensch, der gerne die Sorgen mit andern trägt.» Deshalb besuchte er nach dem Kollegi in Stans zwei Jahre das Priesterseminar in Luzern und studierte Theologie. «Da ich nicht ohne Frau leben wollte, musste ich mich entscheiden und absolvierte ein Jus-Studium an der Uni Freiburg.»

Seit jeher liebte er es, zu schreiben und zu organisieren. Wo Alois Hartmann lebte, wurde er als geselliger Mensch für Aufgaben und Ämter angefragt. Seine erste berufliche Tätigkeit fand er im CVP-Generalsekretariat, 1968 wurde er Informationschef der Partei. Vier Jahre war er Mitglied des Grossen Gemeinderats in Ostermundigen, schliesslich auch Präsident der CVP des Kantons Bern.

1973 wechselte er vollberuflich in den Journalismus. Er erzählt von der spannenden Zeit als Bundeshausredaktor. Dann vom Umzug nach Luzern, als Chefredaktor der Tageszeitung «Vaterland» (1978–82). Nach vier Jahren musste er den Posten infolge einer neuen Führung und Ausrichtung wieder räumen. Bei der Caritas Schweiz fand er zuerst als

Mitarbeiter, dann als Informationschef des Hilfswerks eine interessante neue Aufgabe, «bei der ich durch Einblicke in andere Länder viel lernte. Das kam mir später als Redaktor der Zeitschrift «WeltWeit» zugute.» Doch zuerst kehrte er 1988 als Sekretär der CVP Kanton Luzern wieder zurück ins politische Leben. Nach dem Einbruch der Partei bei den Wahlen 1995 wechselte er als persönlicher Mitarbeiter zu Regierungsrat Anton Schwingruber.

Alois Hartmann bezeichnet sich als Macher, der seine Aufgaben mit viel Einsatz anpackte und daneben wenig Zeit für die Familie mit Sohn und Tochter hatte. Im Hinblick auf die Umbrüche in Gesellschaft und im Medienmarkt meint er: «Es ist der Wandel, dagegen kann man nichts machen.» Was Alois Hartmann nach wie vor fasziniert: das Schreiben. Er blickt auf eine Reihe von Publikationen. Besonders freut er sich über die «Chronik Altwis», in der er das Leben seines Heimatdorfes im 20. Jahrhundert chronologisch erfasste.

Zum Schreiben gehört das Sammeln: Stammbäume, Todesanzeigen, Nekrologe. Die wichtigsten Daten und Zeitdokumente archiviert er seit der Pensionierung in Ordnern. Aus diesem Fundus veröffentlicht er wöchentlich seine «Hinweise», in denen er Leben und Verbindungen kürzlich verstorbener Persönlichkeiten in wenigen Sätzen beschreibt. Und täglich vermittelt er in seinem Pressedienst ausgesuchte Artikel aus Politik und Kirche, die er seiner Lektüre mehrerer Zeitungen entnimmt. Die vielen negativen Nachrichten beschäftigen ihn. «Sie machen mich genügsamer und nachsichtiger gegenüber anderen Menschen. Vor allem bin ich dankbar für das reiche und spannende Leben, bei dem ich stets auf die Unterstützung meiner Frau zählen konnte.»

MONIKA FISCHER

Das Ende des Sonderbunds

Der letzte Bürgerkrieg in der Schweiz endete mit einer Siegesparade vor dem Schweizerhof. General Dufour zielte auf möglichst rasche Versöhnung – und Sonderbund-Generalstabschef von Elgger verzichtete darauf, als «heldenhafter Verteidiger Luzerns» in die Geschichte einzugehen und im Namen der «Soldatenehre» ein sinnloses Blutbad anzurichten.



Einzug der eidgenössischen Truppen in Luzern am 24. November 1847.

Copyright: Patrick Hauser, Schweizerhof Luzern

VON WALTER STEFFEN*

Der 1845 in Luzern gegründete Sonderbund der katholisch, ländlich, konservativ und föderalistisch geprägten Kantone war gegen den zunehmenden Einfluss der städtischen, wirtschaftlich starken protestantischen und liberalen Kräfte gerichtet. Die sieben «Rebellen-Kantone» machten bloss 15 % der damaligen Schweizer Bevölkerung aus. Auch militärisch hatten die Aufwiegler keine Chance: Den kaum 50 000 Innerschweizern standen 100 000 Soldaten der regulären Armee gegenüber.



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

Am Nachmittag des 23. November 1847 ist die Niederlage bei Gisikon besiegelt. Constantin Siegwart-Müller, der grosse Kriegstreiber, befiehlt «seinem» General (von Salis-Soglio), die Truppen ins Gebirge zurückzuziehen. Dieser nennt ihn einen Schurken und flieht verwundet über den See nach Stansstad. Die von der Front geflohenen Soldaten füllen Luzern. Um 17.15 Uhr besteigen die Luzerner Regierung und der Kriegsrat den neuen Dampfer «Waldstätter» – drei Nauen im Schlepptau – mit dem Ziel Uri. Mit an Bord sind sämtliche Jesuiten, Landjäger, Geistliche und die Nonnen.

Zurück bleibt der neue Oberkommandierende Generalstabschef Franz von Elgger. Er ist in einem Dilemma: Soll er dem Rat seiner Offiziere folgen und als «Diktator» einer «Offiziers-Junta» zum Gegenschlag ausholen? Die

Situation wäre günstig. Die siegestrunkenen, erschöpften und berauschten Dufour-Truppen biwakieren auf den Hügeln rund um Luzern. Elgger zaudert und verlässt am frühen Morgen des 24. November 1847 zu Fuss die Stadt. Es existiert ein Brief, in welchem er seine Frau und seinen verwundeten 14-jährigen Sohn seinem «alten Freund» (Dufour) anvertraut. Dem General ist es eine Ehre, seinem ehemaligen Offizierskollegen diese Dienste zu erweisen. Er lässt von Elggers Sohn durch einen Chefarzt versorgen und spendet Frau von Elgger 400 Franken.

In seinen Memoiren rechnet von Elgger trotzdem mit den «liberalen Mordbrennern» ab: Die Wohnungen der Sonderbundsführer, verschiedene Pfarrhäuser und das Franziskanerkloster seien geplündert worden. 21 wehrlose Menschen und ein 16-jähriges Mädchen seien von den marodierenden Siegern umgebracht worden. Der 26 Tage dauernde Bürgerkrieg forderte 60 Tote und 386 Verwundete bei den Tagsatzungstruppen und 33 Tote und 124 Verwundete beim Sonderbund, also insgesamt 93 gefallene und 510 verwundete Soldaten.

Verblendete Führer

Dass die Regierung sowohl die Staats- als auch die Kriegskasse mit nach Uri abtransportiert hatte, verstärkte die Wut im Volke. Wie viel haben die hohen Herren wohl abkassiert? Da die Kassen zu schwer waren, musste das Geld in Flüelen in Säcke gefüllt und im Dunkeln an Land getragen werden. Die Regierung floh über die Furka nach Brig und weiter über den Simplon ins damals österreichische Mailand. Siegwart-Müller bat den österreichischen Kanzler Metternich um Hilfe. Er hoffte, Österreich würde in einem «heiligen Krieg» den Sonderbund retten. In Mailand schrieb Regierungsrat Ludwig Suter in sein Tagebuch: «Alle dem Auge sich bietenden Schönheiten Mailands konnten den Gedanken nicht verscheuchen: Was machen zu Hause Weib und Kinder? Sind sie noch am Leben? Hat der unchristliche Feind sie als Unschuldige dahingemordet, Haus und Schür eingäschert?» Wie die meisten Geflohenen kehrte er nach Luzern zurück und wurde für kurze Zeit gefangen genommen.

Der «unchristliche» Feind ging gnädig mit den Sonderbunds-Führern um: Sie wurden vor Gericht gestellt. Ihre Immobilien und ihr Vermögen wurden beschlagnahmt, weil in den in Altdorf deponierten (und später von Uri zurückgegebenen) Staats- und Kriegskassen 221 777.– Franken fehlten. Ein späteres Bundesgerichtsurteil verfügte aber die Rückgabe sämtlicher beschlagnahmter Güter. Hingegen wurden die Klöster St. Urban und Rathausen aufgelöst, um zumindest einen Teil der Kriegsschulden von 5,5 Millionen Franken zu bezahlen. Siegwart-Müller wurde 1854 vom Kriminalgericht zu

20 Jahren Kettenstrafe verurteilt. Das Urteil wurde später vom Obergericht aufgehoben. Die Verfahren gegen andere Sonderbunds-Anführer wurden vertagt. Der Prozess gegen Siegwart wurde nie mehr aufgenommen. Er starb 1869 in Altdorf.

Die gefälschte Luzerner Abstimmung

Am 12. September 1848 wurde die neue Bundesverfassung von der Tagsatzung ratifiziert. In den vorausgehenden Volksabstimmungen nahmen 15 ½ Kantone die Verfassung an, 6 ½ lehnten sie ab, worunter sämtliche Innerschweizer Kantone – ausser Luzern.

Abstimmung über die Bundesverfassung im Kanton Luzern 1848

Stimmberechtigte Bürger	27 323
Nein	11 121
Ja	5 484
Stimmhaltungen	10 618
Offizielle Ja-Stimmen	16 102

(HILMAR GERNET, LUZERNS HEILIGER KRIEG, HITZKIRCH 1997)

In Luzern rechnete die freisinnige Regierung jene 30 Prozent Bürger, die der Urne fernblieben, kurzerhand den Ja-Stimmen zu. Dies war aber kein fauler Trick, sondern die verfassungsmässige Praxis des Luzerner «Volksvetos». Dieses Veto wurde 1841 von den Konservativen in die Luzerner Verfassung eingeführt und überdauerte die Niederlage von 1847. Somit haben die Konservativen ungewollt die neue Bundesverfassung mitgetragen.

Die Führer des Sonderbunds

Die Kompetenzen der einzelnen Chargen waren nicht geregelt.



Constantin Siegwart-Müller

(1801–1869) Regierungsrat und Präsident des Kriegsrates bestehend aus je einem Delegierten der sieben Sonderbunds-Kantone.



General Johann Ulrich von Salis-Soglio

(1790–1874), konservativer Protestant und ehemaliger Söldnerführer in holländischen Diensten.



Franz von Elgger (1795–1858)

Berufsoffizier in badischen Diensten. Später Direktor der Generalstabsschule in Thun, an welcher auch Dufour lehrte. 1847 Generalstabschef des Sonderbundes. 1848 General der päpstlichen Armee in Rom.

Kursangebote für alle ab 60 Jahren

impulse

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

NEU

2. Halbjahr 2023

- Lerne skizzieren – Comic
- Aquarell-Malen Horw
- Letzten Abschied gestalten
- Erbrecht 2023 – Änderungen
- Kräuterworkshop Haldihof
- Bemerkenswerte Kunstorte
- Saxofon nach Gehör (Schnuppern und Aufbau)
- Digitaler Nachlass
- Mac – Video schneiden mit iMovie
- Brainwalking
- Bouldern
- Padel-Tennis
- Schneeschuhlaufen (Einsteiger)
- Offene Sportgruppen (Programm)



bildung
sport
pro senectute bewegt

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

zen für Sie und Ihre Gesundheit auszahl.

Gerade im Alter ist Bewegung wichtig, sollte aber nicht übertrieben werden. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass regelmässige Bewegung oder Tanzen die körperliche Fitness steigert. Im neuen Kursprogramm «impulse» gibt es nebst Tanzangeboten weitere interessante Entdeckungen. Beim «Kräuterworkshop am Fusse der Rigi» erfahren Sie, wie essbare Heilkräuter die Gesundheit positiv unterstützen können. Wenn jemand stirbt, gibt es vieles zu regeln – vermehrt auch betreffend digitale Daten. Im Kurs «Digitaler Nachlass – was ist im Todesfall zu tun?» erfahren Sie mehr. Mit «Brainwalking» werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen und besser vernetzt.

■ Hat Sie eines der Angebote im neuen Kursprogramm angesprochen? Mit dem QR-Code können Sie Angebote direkt auf dem Handy sichten. Wählen Sie den entsprechenden QR-Code unter www.lu.prosenectute.ch/Freizeit aus. Selbstverständlich dürfen Sie sich weiterhin für eine persönliche Beratung an das Team von Bildung+Sport wenden. Telefon 041 226 11 99, E-Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch. Machen Sie mit – halten Sie sich körperlich und geistig fit. Das Team von Bildung+Sport unterstützt Sie gerne dabei.

Aktiv bleiben – Halbjahreskursprogramm



«Tanz ist eine der perfektsten Formen, um mit der unendlichen Intelligenz in Kontakt zu treten.» Dieses Zitat von Paulo Coelho zeigt, dass ein langfristiges Gedächtnis und ein wachsamer Geist kein Traum bleiben müssen, denn

Tanzen hält jung, fit und intelligent. Tanzen macht Spass, Tanzen ist gesund, Tanzen lernen kann jeder. Dabei ist nicht entscheidend, ob Sie ein Naturtalent oder völlig unmusikalisch sind. Fakt ist, dass sich regelmässiges Tan-

bildung
sport
pro senectute bewegt

Freie Plätze



Fotos: z/Vg

Betreute Ferien in Pontresina

Die betreute Ferienwoche führt in diesem Jahr ins wunderschöne Engadin nach Pontresina ins zentral gelegene «Sporthotel». Die kompetenten Begleitenden sorgen dafür, dass diese Ferientage zu einem unbeschwernten Erlebnis werden.

■ **Anmeldung** bis 18. Juli mit QR-Code www.lu.prosenectute.ch/Pontresina.
Weitere Informationen: Telefon 041 226 99,
Mail: bildung.sport@lu.prosenectute.ch.



19./27. SEPTEMBER

Besuch im Luzerner Kunstmuseum



JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die beiden Ausstellungen «Zanele Muholi» und «Sincerely, Walter Pfeiffer» im Kunstmuseum Luzern. Alle gleich? Alle anders? Im Dialog entdecken wir das Werk der beiden Kunstschaffenden und widmen uns den Fragen, wie non-binäre Personen dargestellt werden, mit welchen Diskriminierungen sie zu kämpfen haben und wie wir von einer bunten Welt profitieren können (siehe Inseerat Seite 8).

■ **Dienstag, 19. September, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr**

■ **Mittwoch, 27. September, 14–15 Uhr oder 15–16 Uhr**

■ **Treffpunkt:** Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL.

Nach der Führung lädt JTI Sie gerne zu einem Apéro ein.

■ **Anmeldungen** bis Freitag, 28. Juli, 12 Uhr: www.lu.prosenectute/Museum oder per Telefon 041 226 11 93. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

26. AUGUST

25 Jahre Senioren Universität

Die Seniorenuniversität lädt zu einem Tag der offenen Tür ein und gibt

Einblicke in die verschiedenen Wissensbereiche.

■ **Samstag, 26. August, 9.30 bis 16.30 Uhr**

■ **Orte:** Universität und Schweizerhofquai 2, Luzern

1. SEPTEMBER

175 Jahre Bundesverfassung

Vortragsreihe

Der 1845 in Luzern gegründete Sonderbund der katholisch, ländlich, konservativ und föderalistisch geprägten Kantone war gegen den zunehmenden Einfluss der städtischen, wirtschaftlich starken protestantischen und liberalen Kräfte gerichtet (siehe Artikel von Walter Steffen auf den Seiten 26/27).

■ **Freitag, 1. September, 10 Uhr**

«Wege zur Schweiz» 175 Jahre Bundesstaat. Jürg Stadelmann, Historiker.

■ **Ort:** Betagtenzentrum Viva Wesemlin, Kapuzinerweg 12, Luzern, VBL Linie 7, Haltestelle Kloster

■ **Eintritt** frei

18. SEPTEMBER BIS

28. OKTOBER

Herbstsammlung 2023

Seit mehr als 100 Jahren setzt sich Pro Senectute Kanton Luzern für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Ein Viertel der Herbstsammlungsspenden werden für die Altersarbeit in der Gemeinden eingesetzt. Der Hauptteil fliesst in unsere verschiedenen Unterstützungsangebote mit dem Ziel, dass ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt zu Hause leben können.

■ Wir suchen Freiwillige und Ortsvertreter in verschiedenen Gemeinden.

■ Nicole Strasser, Verantwortliche Ortsvertretungen, Telefon 041 226 11 85 oder per Mail ov@lu.prosenectute.ch gibt Ihnen gerne Auskunft (siehe Inserat Seite 38).

cinedolcevita Seniorenkino

In diesem Herbst gibt es im Seniorenkino Cinedolcevita eine Vielfalt von Menschen aller Generationen zu sehen.

12. SEPTEMBER, 14 UHR,
«Tutti Insieme»

von Ginevra Elkann, Italien/Frankreich 2019, 99 Minuten, OV/d,f



26. SEPTEMBER, 14 UHR,

«3 Tage in Quiberon»

von Emily Atef, Deutschland 2018, 115 Min., OV/d,f

■ **stattkino Luzern**, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama, www.stattkino.ch

■ **Eintritt:** CHF 13. –

■ **Kino und Kinokasse** befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig.

■ **Reservationen** werden empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder info@stattkino.ch

28. JUNI 2023

Pro Senectute-TALK

Beim Pro Senectute TALK zum Thema «Glück und Lebensfreude» am Mittwoch, 28. Juni im KKL Luzern musste sich Evelyne Binsack kurzfristig entschuldigen lassen. An ihrer Stelle ist neu Brigitta Breisacher mit dabei. Sie ist Inhaberin und CEO von Alpnach Schränke + Küchen AG und hat viel Interessantes zum TALK-Thema zu berichten.

■ **Infos:** www.lu.prosenectute.ch/Talk

RAIFFEISEN

Jetzt
Beratungstermin vereinbaren.

Roger Etter
Leiter Anlagekundenberatung
Raiffeisenbank Adligenswil-Udligenswil-Meggen

Erfolg beginnt mit einem ersten Gespräch.

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

raiffeisen.ch/adligenswil

viva luzern

50 Jahre Viva Luzern Eichhof.
26. August 2023
10 bis 17 Uhr.

- Zahlreiche Food- und Marktstände
- Spiel und Spass für die ganze Familie
- Livemusik mit Paul Miles
- Impulsreferate
- Ein Blick hinter die Kulissen (Führung)
- Segnungsfeier mit Seniorenchor
- Überraschungsgäste und vieles mehr

Das vollständige Programm finden Sie unter www.vivaluzern.ch/50

Wir empfehlen die Anreise mit öV.

Im Alter zuhause.



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

25.7./29.8.	Trauer-Café, Guggi Luzern
2.8./6.9.	Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
8.8./12.9.	Zmittag-Treff, Guggi Luzern
9.8./6.9.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
23.8./20.9.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
23.8./20.9.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
23.8./20.9.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
25.8./15.9.	Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
29.8./19.9.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
7.9.	Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
21.9.	Jass-Treff, Wirtschaft Schützenhaus Luzern
27.9.	Tanznachmittag, Südpol Kriens

Touren

4.7.	Velotour «4 Kantone LU/BE/SO/AG»
6.7.	Wanderung «Wauwilermoos»
13.7.	Wanderung «Via Gottardo»
18.7.	Velotour «Türlersee»
26.7.	Wanderung «Flühli – Chessiloch»
2.8.	Wanderung «Eigertrail Grindelwald»
10.8.	Wanderung «Rontal – Vierwaldstättersee»
17.8.	MTB-Tour «Rigi»
17.8.	Wanderung «Brunnital UR»
17.8.	Velotour «Suhren-/Wiggertal»
23.8.	Wanderung «Altösch Emmental»
24.8.	MTB-Tour «Ächerli»
29.8.	Velotour «Velo und Bahn»
30.8.	Wanderung «Napf Höhenwanderung»
4.9.	3-Tageswanderung «Valcolla TI»
7.9.	MTB-Tour «Rund um den Ägerisee»
7.9.	Wanderung «Lindenberg»
12.9.	Velotour «Seegräben Juckerhof»
14.9.	Wanderung «Niederbauen – Stockhütte»
20.9.	Wanderung «Ruswilerberg»
21.9.	MTB-Tour «Ruswilerberg»

Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide unter:
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



agenda

Pro Senectute/INFO

«Vorsorgen fürs Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»

Jetzt anmelden



■ **Am Mittwoch, 13. September** (Pfarreizentrum Maria von Magdala, im Grund 2a, Willisau) und

■ **Donnerstag, 26. Oktober** (Zentrum St. Martin, Hohenrainstrasse 3, Hochdorf) lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes-

und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung rund um die Vorsorge ein (siehe Inserat Seite 34).

■ **Anmeldung erwünscht** unter lu.prosenectute.ch/Info erwünscht

■ **Eintritt frei**

■ www.lu.prosenectute.ch/Info, Telefon 041 226 11 88

BECKENBODENZENTRUM SURSEE

«Behandlungsmöglichkeiten von Urininkontinenz und Senkungsbeschwerden»

Fachpersonen des Beckenbodenzentrums Sursee laden zur Informationsveranstaltung zum Thema: «Behandlungsmöglichkeiten von Urininkontinenz und Senkungsbeschwerden».

■ **Mittwoch, 6. September und Mittwoch, 22. November**

■ **Zeit:** 19 bis 20 Uhr
Anschliessend Fragerunde und Apéro

■ **Ort:** Haus A2, Sitzungszimmer Rigi, Treppe ins 1. UG.

■ **Keine Anmeldung erforderlich.**

■ **Info:** gyn.sursee@luks.ch, Telefon 041 926 53 41



AB 2. NOVEMBER

Vorverkauf Neujahrskonzerte

Der Vorverkauf für die beiden Neujahrskonzerte am 1. Januar 2024 im Luzerner Theater mit dem Seniorenorchester und der Musical Factory startet am Donnerstag, 2. November. Weitere Infos folgen in «zenit 3/23».

GESCHÄFTSBERICHT 2022

«Herzlich – Anpackend – Vorausschauend»

Der Mensch steht bei Pro Senectute im Mittelpunkt. Dieses Credo durchdringt die ganze Organisation und ist bei allen unseren Tätigkeiten spürbar. Die finanziellen Einbussen aufgrund der Pandemie waren im Berichtsjahr 2022 erheblich. Demgegenüber stehen die zahlreichen Spenden und grossen Legate von Privatpersonen sowie die grosszügigen Beiträge von Unternehmen, Förderstiftungen und von der öffentlichen Hand. Ohne diese umfassende Solidarität könnten wir nicht so viel bewirken. Ein besonderer Dank geht an unsere rund 1300 Freiwilligen. Geschäftsbericht und Jahresrechnung sind auf unserer Website publiziert.

■ Die Druckversion kann unter Telefon 041 226 11 88 oder info@lu.prosenectute.ch bestellt werden.





Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»
So bleiben Sie bis ins hohe Alter gesund und aktiv



Dienstag, 5. September 2023, 14.00 bis 15.30 Uhr,
 Seminarlokal Restaurant Rössli, Wolhusen

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.
 Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Zvieri ein.

Infos zum Thema: Auch im höheren Alter fit und gesund sein ist der Wunsch vieler Menschen. Das kann unter anderen mit regelmässiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung unterstützt werden.



Luzerner Kantonsspital | marketing@luks.ch | luks.ch/goz

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
 GEMEINSAM STÄRKER

RAIFFEISEN

Vertrauen beginnt mit einem persönlichen Gespräch.

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

raiffeisen.ch/beromuenster

Jetzt
 Beratungstermin vereinbaren.



Andreas Kreienbühl

Leiter Vermögensberatung
 Raiffeisenbank Beromünster



PRO SENECTUTE
 GEMEINSAM STÄRKER

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 Notrufknopf
- 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

Wichtiger Wegweiser für die Alterspolitik

Seit Ende 2022 verfügt der Kanton Luzern über ein neues Altersleitbild. Simon Gerber* von Pro Senectute Kanton Luzern erläutert den spannenden Entstehungsprozess.

INTERVIEW: ESTHER PETER

Perspektiven für ein gutes Alter(n) – so lautet der Titel des neuen Altersleitbildes des Kantons Luzern, das der Regierungsrat im Dezember 2022 verabschiedet hat. Unter der Gesamtleitung der Dienststelle Soziales und Gesellschaft (DISG) wurde Pro Senectute Kanton Luzern die Leitung eines Teilprojekts übertragen. Zwei weitere Teilprojekte wurden in der Verantwortung der DISG und der Dienststelle Gesundheit und Sport (DIGE) umgesetzt. Bei der Erarbeitung des neuen Altersleitbildes wirkten zudem ältere Privatpersonen, Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Altersorganisationen sowie die Gemeinden mit.

Simon Gerber, Bereichsleiter Sozialberatung und Geschäftsleitungsmitglied von Pro Senectute Kanton Luzern, gibt Auskunft zum Entstehungsprozess des Altersleitbildes, dessen Auswirkungen auf die Leitbilder der Gemeinden und die Zusammenarbeit in der Arbeitsgruppe.

Das neue Altersleitbild umfasst sieben Handlungsfelder: Soziale Beziehungen, Wohnen, Erwerbsarbeit, Bildung und Kultur, öffentlicher Raum und Mobilität, finanzielle Situation, persönliche Gesundheitskompetenz sowie Beratung, Betreuung und Pflege. In oder an welchen hat Pro Senectute ganz besonders mitgearbeitet?

Als Teilprojektleiter durfte ich im Altersleitbild den Schwerpunkt auf die Themen Wohnen, Erwerbsarbeit, Bildung und Kultur und die finanzielle Situation legen. Die Erarbeitung der Handlungsfelder bzw. der daraus resultierenden Leitsätze hat jedoch in einem gemeinsamen Prozess mit der Projektleitung und den anderen beiden Teilprojektleiterinnen stattgefunden. Durch die verschiedenen Vernehmlassungen bei älteren Menschen, Fachorganisationen und der Politik ist es gelungen, ein breit abgestütztes, umfassendes und zukunftsgerichtetes Altersleitbild zu erarbeiten. Dieses setzt die älteren Menschen mit ihrer individuellen Lebensqualität und Selbstbestimmung konsequent in den Mittelpunkt.

Können die in den Handlungsfeldern genannten Leitsätze – wie etwa derjenige bei persönlicher Gesundheitskompetenz: «Ältere Menschen haben Zugang zu gesund-



Fotos: Adobe Stock

heitsfördernden und gesundheitserhaltenden Angeboten und gestalten diese nach ihren Bedürfnissen mit» – auch wirklich ein- bzw. umgesetzt werden?

Es gibt im Kanton bereits heute eine vielfältige Angebotslandschaft, welche gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Massnahmen anbietet. Als Beispiel können das von Pro Senectute mit verschiedenen Gemeinden angebotene, sehr niederschwellig zugängliche öffentliche Tai-Chi und Qi Gong oder auch lokale Angebote wie Quartier- und Gemeindebegehungen oder von und für Seniorinnen und Senioren organisierte Freizeitaktivitäten genannt werden. Damit können schon jetzt viele ältere Menschen auf unterschiedlichen Wegen erreicht werden. Dennoch braucht es zusätzliche Anstrengungen, um diese wichtigen Angebote für alle Seniorinnen und Senioren zugänglich zu machen. Hier sind die Akteure im Alterswesen gefordert, teilweise neu zu denken und mit kreativen Ansätzen neue Lösungen zu suchen.

Das Älterwerden hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert und es wird sich in den kommenden Jahren weiter verändern. Digitalisierung ist nur ein Stichwort. Wie stark sind diese Veränderungen im neuen Altersleitbild berücksichtigt?

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

- Gutschein**
- Hörtest und Beratung
 - Probetragen
 - Optimierung jedes Hörgerätes



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

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ
LUZERN

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/Zeit Mittwoch, 13. September 2023, Pfarreizentrum, Willisau

Donnerstag, 26. Oktober 2023, Zentrum St. Martin, Hochdorf

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 neue Altersleitbild ist auf ein vielfältiges Alter(n) ausgerichtet und setzt den Menschen mit seinen unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen und Möglichkeiten ins Zentrum. Selbstbestimmung und Autonomie nehmen dabei einen hohen Stellenwert ein. So hat das Altersleitbild beispielsweise zum Ziel, dass ältere Menschen auch in fragilen Lebensphasen so lange wie möglich zu Hause leben können. Die Digitalisierung betrifft dabei praktisch alle Handlungsfelder in irgendeiner Form. Es ist wichtig, dass ältere Menschen digitale Medien nach ihren Vorstellungen und Möglichkeiten nutzen können. Auch niederschwellige Angebote wie intergenerationale Handy-Cafés sind in den letzten Jahren entstanden. Personen, welche nicht über digitale Kompetenzen verfügen, dürfen jedoch nicht vergessen werden. Auch sie sollen gemäss dem neuen Leitbild Zugang zu lebenspraktischen Angeboten und Informationen haben.

Das neue Altersleitbild soll ein Wegweiser für regionale oder kommunale Altersleitbilder beziehungsweise Alterspolitik sein. Wie können, werden oder müssen die Gemeinden mit dem neuen Altersleitbild «arbeiten»?

Das Altersleitbild dient als Basis für alle Akteure im Alterswesen. Dies können politische Behörden, kantonale, kommunale und kirchliche Stellen wie auch Organisationen und Betriebe, welche Dienstleistungen für ältere Menschen anbieten, die Wirtschaft, zivilgesellschaftliche Organisationen sowie alle Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Luzern sein. Gemeinsam mit dem Kanton wird Pro Senectute Kanton Luzern im kommenden Herbst eine Veranstaltung für die Luzerner Gemeinden durchführen. Diese hat im Sinne einer umfassenden Alterspolitik das Ziel, den interessierten Verantwortlichen in den Gemeinden Umsetzungsmöglichkeiten und Best-Practice-Beispiele aufzuzeigen und die Unterstützung durch den Fachbereich Beratung, Gemeinden und Projekte von Pro Senectute Kanton Luzern sicherzustellen.

Bedeutet dies, dass die Gemeinden ihre bisherigen Altersleitbilder anpassen oder sogar ändern müssen?

Es liegt in der Kompetenz der Gemeinden, abzuwägen, ob die Notwendigkeit einer Anpassung des kommunalen oder regionalen Leitbildes an das neue Altersleitbild des Kantons angezeigt ist. In diesem Prozess, aber auch bei der Umsetzung einer Revision des Altersleitbildes beantwortet die DISG gerne Fragen zu den Inhalten des neuen Altersleit-



bildes. Auch Pro Senectute Kanton Luzern kann die Revision beratend begleiten.

Fliesst das neue Altersleitbild auch in die tägliche Arbeit von Pro Senectute ein?

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für das Alter in der Schweiz. Wir setzen uns schon seit unserer Gründung vor über 100 Jahren dafür ein, dass Menschen in der Schweiz bis ins höchste Alter als mitgestaltende und wertgeschätzte Mitglieder der Gesellschaft leben können. Unsere tägliche Arbeit setzt die älteren Menschen bereits heute konsequent in den Mittelpunkt. In diesem Frühjahr wurde so beispielsweise das Projekt «HändeMeer» lanciert, welches die Begleitung von pflegenden und betreuenden Angehörigen zum Ziel hat. Dabei ist, wie auch im Altersleitbild vorgesehen, die Vernetzung der verschiedenen Akteure ein grosses Thema. So freut es uns sehr, dass wir in diesem Projekt auf die Mitarbeit verschiedenster Partner wie beispielsweise das SRK, den Kanton, den Spitex-Kantonalverband, die Ärztesgesellschaft des Kantons Luzern und viele weitere Akteure zählen dürfen.

Welche Erfahrungen haben Sie bei der Entwicklung und Zusammenarbeit in der Arbeitsgruppe gesammelt?

Die Zusammenarbeit mit dem Projektteam und den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren war äusserst professionell und gewinnbringend für mich. Auch wenn Corona den ganzen Prozess anspruchsvoller gemacht hat, so konnte das Projektteam unter der Leitung von Edith Lang, DISG, kontinuierlich und mit viel Besonnenheit die verschiedensten Themen beleuchten und Handlungsfelder erarbeiten. Einmal mehr konnte ich feststellen, wie vielfältig das Alter ist und wie viele Dienstleistungs- und Unterstützungsangebote bereits heute, unter anderem von Pro Senectute, mit sehr viel Herzblut und Engagement betrieben werden. Der Gestaltungsprozess des Leitbildes hat einen wertvollen Beitrag zur Vernetzung der verschiedensten Akteure geleistet. Ich freue mich sehr, die Entwicklung der kommenden Jahre beobachten und tatkräftig mitunterstützen zu können.



***Simon Gerber**, Bereichsleiter Sozialberatung und Geschäftsleitungsmitglied von Pro Senectute Kanton Luzern



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern

Kann mich jemand beraten?

Wo erhalte ich Unterstützung für meine Eltern?

Wie lässt sich meine Vorsorge regeln?

Wo kann ich mithelfen?

Gibt es Tanzangebote für mein Grosi?

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

RAIFFEISEN



Jetzt
Beratertermin
vereinbaren.

Karin Lütolf

Leiterin Anlagekundenberatung
Raiffeisenbank Sempachersee-Rottal Süd

Erfolg beginnt mit einem guten Gespräch.

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

raiffeisen.ch/sempachersee-rottal

rigert
EBNET DEN WEG

Sofort Verfügbar!

Treppen- & Plattformlifte

Schweizweit vertreten
☎ 041 854 20 10

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

Pro Senectute Kanton Luzern ernennt einen Beirat

Pro Senectute Kanton Luzern hat seit dem 24. Januar 2023 einen Beirat. Der Beirat ist ein beratendes Gremium der Stiftung, das die strategische Ausrichtung diskutiert. Er besteht zur Zeit aus 16 Mitgliedern und ist organisatorisch

dem Stiftungsrat der Stiftung angegliedert. Die Strukturen und Aufgaben des Beirats sind in einem Reglement geregelt, das vom Stiftungsrat genehmigt wurde. Am 24. Januar 2023 hat sich der Beirat ein erstes Mal zu einer Sitzung getroffen.

Mitglieder des Beirats sind:

Rico De Bona

Stiftungsrat Pro Senectute Kanton Luzern und Vorsitzender des Beirats, Luzern

Beat Däppeler

Präsident Stiftung Luzern hilft, Luzern

Marcel Johann,

ehemaliger Kantonsrat, Luzern

Erika Stutz

Geschäftsleiterin Residio, Hochdorf

Martin Bucherer

lic. iur. HSG Rechtsanwalt, Luzern

Priska Häfliger-Kunz,

Gemeinderätin/Kantonsrätin, Mauensee

Claudia Ziltener

KESB Luzern-Land, Kriens

Luzia Roos

Messe Luzern AG, Luzern

Monika Fischer

freie Journalistin, Luzern

Luitgardis Sonderegger-Müller

Verwaltungsratspräsidentin der LIAO AG (Leben im Alter Oberkirch AG), Gemeinderätin für Gesundheit und Soziales Oberkirch

Tamara Renner

Spitex Stadt Luzern, Luzern

Sarah Bossart Arnet

Fachperson Alter, Gettnau

Peter Schwegler

Luzerner Psychiatrie AG, St. Urban

Hannes Blatter

Luzerner Forum für Sozialversicherungen und Soziale Sicherheit, Luzern

Gregor Schubiger

Arzt, Ethik Forum Luzerner Kantonsspital, Ebikon

Roger Wicki

Co-Geschäftsleiter Pflegeheim Seeblick, Sursee

Gute Erinnerungen im Klassenzimmer schaffen

Beim Projekt «Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer» bringen die älteren Generationen Abwechslung und wertvolle Erfahrung in den Schulalltag ein.

Am 10. Mai waren alle 260 Aktiven zu einem Dankes Anlass eingeladen. In den Räumlichkeiten der Pädagogischen Hochschule Luzern wurde das Thema «fantastische Erinnerungen» erkundet.

Die Seniorinnen und Senioren nutzten zudem die Gelegenheit zum Austausch und zur Vernetzung. Als Andenken konnten sie mit der Fotobox ein Bild schiessen und ein Erinnerungsalbum mit nach Hause nehmen.



Foto: zVg

Die Seniorinnen und Senioren leisten ihren Einsatz in der Regel zwei bis viermal pro Monat während zwei bis maximal sechs Lektionen. Ihr Engagement ist vielfältig: mit Kindern lesen oder rechnen, Geschichten erzählen, vorlesen

oder einfach zuhören. Könnten Sie sich ein solches Engagement auch vorstellen?

Mehr Infos gibt's bei Elisa Müri, Telefon 041 226 11 87, klassenzimmer@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch/SiK

Pro Senectute Kanton Luzern

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.pro-
senectute.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

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten:
Luzern, Sursee, Ebikon,
Hochdorf, Wolhusen,
Schüpfheim

Anmeldung erforderlich

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

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

SPENDEN

Freiwillige Beiträge bitte mit
dem Vermerk «Zenit» versehen.

Für Trauerspenden verwenden
Sie unser Spendenkonto:
IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9



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.

info
stelle
demenz

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



alzheimer
Luzern

Möchten Sie sich in Ihrer Gemeinde freiwillig engagieren?

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir suchen **Ortsvertretende** in: Bramboden, Büron, Emmen, Entlebuch, Ermen-see, Fischbach, Gelfingen, Geensee, Gisikon, Gunzwil, Honau, Kriens, Marbach, Meierskappel, Oberkirch, Root, St. Urban, Sursee, Udligenswil, Wauwil, Wiggen, Zell

Wir suchen **Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer** in: Adligenswil, Aesch, Altishofen/Ebersecken, Ballwil, Buchrain, Büron, Ebikon, Emmen, Ermensee, Eschenbach, Greppen, Hildisrieden/Rain, Hitzkirch/Altwis, Hochdorf, Hohenrain HPZ, Horw, Inwil, Knutwil, Kriens, Luzern, Malters, Meggen, Nebikon, Neu- enkirch, Nottwil, Reiden, Römerswil, Rothenburg, Schlierbach, Schwarzenberg, Schötz, Sursee, Ufhusen, Wikon, Willisau, Wolhusen

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen. Rufen Sie uns an.
Telefon 041 226 11 88 · info@lu.prosenectute.ch



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch



**ZÜRICH
FILM 19
FESTIVAL**

28. 9.
–
8. 10. 23

Vergünstigt ins Kino!

Jeden Herbst präsentiert das Zurich Film Festival die schönsten Entdeckungen sowie die meist erwarteten Filme des Jahres. Tauchen Sie in die Welt des Kinofilmes ein und profitieren Sie von der Vielfalt der nationalen und internationalen Filme, die zwischen **Donnerstag, 28. September und Sonntag, 8. Oktober 2023** gezeigt werden. Bei rund 150 Filmen hat es bestimmt für alle interessante Vorführungen dabei.

Leserangebot

- Für CHF 15.– erhalten Sie 4 Kinogutscheine
- Die Gutscheine sind gültig für Filmvorstellungen, die im Rahmen des Festivals vor 18 Uhr und wochentags gezeigt werden
- Das Programmheft und genaue Informationen zum Pass werden Ihnen ca. Mitte September zugestellt

Dreh- und Angelpunkt des Geschehens ist rund um das Festivalzentrum und im Sihlcity. Informationen und Programmübersicht finden Sie unter www.zff.com.

Mit freundlicher Unterstützung durch JTI.



Ich bestelle **4 Gutscheine für CHF 15.–** (statt CHF 48.–)
Zenit-Leserinnen und -Lesern vorbehalten

Vorname, Name

Strasse

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

Die Gutscheine werden Ihnen vor Festivalbeginn inkl. Information und Rechnung, je nach Wunsch, per Post oder online, zugestellt.

Möchten Sie die Unterlagen **per Post** oder **per Mail?**

Talon senden an | Frist bis 25. September 2023

Zurich Film Festival, z.Hd. Partnerschaften, Kreuzstrasse 2, 8008 Zürich

oder Email an: partner@zff.com



Fine Dining mit
16 GaultMillau-Punkten

Mediterraner Hochgenuss

Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und
imposante Aussicht auf den
Vierwaldstättersee.

Grand Casino Luzern | Haldenstrasse 6 | 6006 Luzern | grandcasinoluzern.ch

olivo
RISTORANTE
MEDITERRANEO