

# zenit

MIT KURSPROGRAMM  
BILDUNG+SPORT

2|21

JUNI

CAFÉ MED

**Wo der Mensch  
im Zentrum steht**

BLICK IN DIE GESCHICHTE

**Starke Luzernerinnen**

WAS MACHT EIGENTLICH?

**Zu Besuch bei  
Gabrielle von Büren-von Moos**

WERNER KRUSCHKE

**«Ich bin derselbe und  
doch ein anderer»**

**SCHWERPUNKT:**  
*Sich selber sein*

PRO  
SENECTUTE



**Wir freuen uns auf Sie!**

# **DOLCE VITA AM SEE.**

**Jetzt neu!**

Dolce Vita am Mittag, zum Kaffee,  
zum Abendessen.

*Dolce  
vita*

GENIESSEN  
AM SEE.



# inhalt

## Sich selber sein

### Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

In jeder Alltagssituation sich selbst zu sein ist nicht immer einfach. Schaffen Sie es, stets authentisch zu handeln? In der neuen Zenit-Ausgabe lesen Sie unter anderem einfühlsame Geschichten von Menschen, denen dies nicht auf Anhieb gelang. So erzählt Hansjörg Vogel, wie er als Bischof in einem Dilemma steckte, als ihm die zölibatäre Lebensform immer mehr Mühe bereitete. Der heute 70-Jährige fand aus der Krise heraus, die zu einer Neuausrichtung seines Lebens führte.

Jil Lüscher schildert eindrücklich, wie beschwerlich ihr Weg vom «Mann Jörg» zur «Frau Jil» war. Bis sie sich selbst sein konnte, blieben das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit auf der Strecke. «Ich möchte respektiert werden, wie ich bin.» Das sagt auch Marlis Meier. Die Stiftung Brändi ist seit 20 Jahren ihr Arbeitsort. Zenit-Redaktorin Astrid Bossert Meier besuchte sie sowie fünf weitere Persönlichkeiten der Stiftung Brändi und hat dabei Spannendes über ihre Träume und Anliegen erfahren.

Bruno Saxer (Altwis) und Markus Oswald (Wolhusen) haben sich ganz besonderen Lebensweisen verschrieben. Nicht überall stiessen sie auf Begeisterung. Im Zenit sprechen die beiden vom «homme libre» respektive von einer «Befreiung». Ist der Eintritt ins Heim tatsächlich verbunden mit Anpassungen und Verzicht? Astrid Bossert Meier nahm einen Augenschein in den Viva-Betagtenzentren Luzern und erhielt von den Bewohnenden eindrückliche Antworten auf diese Frage.

Ist «Authentizität» lernbar? Auch im Alter? Dieser Frage geht Persönlichkeitscoach Marlies Michel im Fachbeitrag nach. Sie ist überzeugt: «Wenn wir unsere Gefühle achten und ihnen Aufmerksamkeit schenken, können wir lernen, wer wir im Grund unseres Herzens sind, wo unsere Interessen und Leidenschaften liegen, was wir mögen und was uns zuwider ist.»

Ich wünsche Ihnen viele ehrliche, respektvolle, bereichernde und authentische Begegnungen in diesen Sommermonaten.

**Ruedi Fahrni**

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

- 4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit dem ehemaligen Bischof Hansjörg Vogel.
- 10 IDENTITÄTSFINDUNG**  
Marlies Michel über das eigentliche «Ich».
- 12 PERSÖNLICHKEITEN**  
Wie Bruno Saxer und Markus Oswald die passende Lebensform gefunden haben.
- 16 METAMORPHOSE**  
Wie Jörg Lüscher zu Jil Lüscher wurde.
- 18 LEBEN IM VIVA-BETAGTENZENTRUM**  
Fünf Bewohnende berichten von Kompromissen und Freiräumen.
- 22 SICH SELBER SEIN TROTZ HANDICAP**  
Sechs Menschen schildern, wie sie trotz Beeinträchtigung selbstbewusst leben.
- 26 CAFÉ MÉD**  
Kostenloses Angebot für medizinische Fragen.
- 29 GESUNDHEIT**  
Alles Wichtige über Darmkrebs.
- 33 WAS MACHT EIGENTLICH?**  
Gabrielle von Büren-von Moos schaut auf ihr bewegtes Leben zurück.
- 34 BLICK IN DIE GESCHICHTE**  
Historiker Walter Steffen über starke Luzernerinnen.
- 38 FREIWILLIGENARBEIT**  
Vier Menschen erzählen, weshalb sie sich als Freiwillige engagieren.
- 40 AGENDA**  
Interessante Informationen sowie spannende Termine zum Vormerken.
- 47 GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.

#### Impressum

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

#### Redaktionsadresse

Zenit, Pro Senectute  
Kanton Luzern  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

#### Redaktion

Esther Peter (Leitung)  
Astrid Bossert Meier  
Monika Fischer  
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

53 500

#### Abonnemente

Für club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

# «Es gibt immer einen Weg»



Hansjörg Vogel, einstiger Bischof von Basel, beendet Ende Juni seine Arbeit als Psychotherapeut. Der 70-Jährige ist nach wie vor fit und geht gern auf dem Sonnenberg wandern.

Hansjörg Vogel hat persönlich erfahren, was es bedeutet, wenn ein Mensch nicht mehr sich selber sein kann. Nach einer Krise führte dies zu einer grundlegenden Neuausrichtung seines Lebens. Rückblickend spürt er eine grosse Dankbarkeit, zeigt ihm doch der rote Faden: «Wenn auch anders, als ich mir vorgestellt hatte, konnte ich zeitlebens Seelsorger sein.»

VON MONIKA FISCHER

**K**urz vor unserem Gespräch konnte Hansjörg Vogel seinen 70. Geburtstag feiern. Dabei wurde ihm so richtig bewusst: «Der grössere Teil des Lebens liegt hinter mir, die kürzere Zeit vor mir. Im Wissen um meine Endlichkeit heisst das für mich, dankbar zu sein für jeden geschenkten Tag. Dankbar für mein gutes, für mein schönes Leben. Dankbar, dass ich fast immer so leben konnte, wie es mir entsprach, und ich meistens ich selbst sein konnte.»

Dies erfuhr er besonders die letzten zehn Jahre bei seiner Tätigkeit als Psychotherapeut. Ende Juni wird er die letzten Therapien abschliessen. Er ist zwar auch mit 70 fit und gesund. Doch spürt er, dass seine Belastbarkeit abnimmt. «Mit zunehmendem Alter besteht die Gefahr, dass man die eigenen Grenzen immer weniger spürt. Ich möchte rechtzeitig einen Abschluss finden», sagte er und lacht.

Bei der Durchsicht der verschiedenen Verläufe seiner Klienten freut er sich: «Bei meiner psychotherapeutischen Arbeit wurden mir viele Einblicke in das menschliche Leben geschenkt. Ich staune über jeden Menschen und seine Geschichte, über seine Art, mit dem Schicksal umzugehen.» Ähnlich erfährt er dies bei privaten Begegnungen, sei es in der Verwandtschaft oder wenn er mit Freundinnen und Freunden über den roten Faden im Leben diskutiert. Zum Beispiel beim «Gnagistamm», an dem sich sieben Theologen und sieben andere Akademiker jeweils am Montagabend austauschen.

Runde Geburtstage sind auch Zeiten des Rückblicks und der Erinnerung. Hansjörg Vogel erzählt davon in seiner Wohnung am Sonnenberg, wo er mit seiner Frau Agnes Lussi lebt. Ganz in der Nähe ist er aufgewachsen, nach den ersten Jahren an der Pilatusstrasse in Luzern. Deshalb geniesst er den vertrauten Blick von der Rigi bis zum Pilatus.

Das Berufsziel war nicht auf Anhieb klar. Er wollte mit Menschen zu tun haben und war interessiert an der Medizin und Psychotherapie. Motiviert durch seine Religionslehrer an der Kantonsschule und den Aufbruch durch das Zweite Vatikanische Konzil (1962–1965) entschied er sich für die Theologie. Nach der Matura wünschte er sich einen Ortswechsel und absolvierte das fünfjährige Grundstudium der Theologie an der Gregoriana in Rom.

In Luzern schloss er das Studium ab und wurde Vikar in Horw.

Er wollte seine Erfahrungen in der Pfarrei theologisch vertiefen und verfasste in Frankfurt seine Doktorarbeit über das Fastenopfer. Darin ging es um Anregungen für eine Umkehrpraxis und eine zeitgemässe Neuausrichtung aus dem Glauben. Ausgehend von der österlichen Auferstehung stand dabei das im Zentrum, worauf es im Leben ankommt und was dem Leben dient: Liebe, Wertschätzung und Anerkennung statt Abwertung und Ausnützung. Durch die Doktorarbeit wurden ihm die strukturellen Zusammenhänge bewusst: «Es geht nicht nur um die Haltung des einzelnen Menschen, sondern auch um jene der Gesellschaft. Strukturelle Liebe heisst Gerechtigkeit. Damit verbunden muss aus dem Glauben heraus ein Engagement zur Veränderung entstehen, Schritt für Schritt, auch politisch.»

#### **Menschenbeziehung ist auch Gottesbeziehung**

Konnte er dieses Anliegen praktisch umsetzen? Teilweise sei es während seiner fünfjährigen Tätigkeit als Pfarrer in Bern gelungen, z.B. in der ökumenischen Zusammenarbeit in Projekten der Entwicklungshilfe. Mit anderen Kirchengemeinden engagierte sich seine Pfarrei 1993 beim Kirchenasyl für Menschen aus dem Kosovo, die sonst ausgeschafft worden wären. «Die Ausschaffung wurde nicht vollzogen. Die Menschen waren geduldet. Erst sieben Jahre später hat der Bundesrat in der «Humanitären Aktion 2000» die Forderung der Initianten erfüllt und dieser Gruppe die vorläufige Aufnahme gewährt. Damit waren viele Jahre der Unterstützung bei der Integration verpasst.»

Die Ernüchterung über das, was machbar und sinnvoll ist, erlebte er nicht nur im gesellschaftlich-politischen, sondern auch im kirchlichen Bereich, als er mit 43 Jahren zum Bischof von Basel gewählt wurde. «Ich spürte bald, dass ich dieser Aufgabe nicht gewachsen war.» Schon in Bern hatte er gemerkt, dass das kirchliche Leben mehr und mehr an Bedeutung verloren hatte. Wie kann der Glaube in der heutigen Gesellschaft weitergegeben werden? Bei dieser Frage fühlte er sich mehr und mehr rat- und hilflos. Er musste erfahren, dass es eigentlich niemand weiss. Die Medien interessierten sich betreffend katholische Kirche fast aus-

schliesslich für die Themen Zölibat und Frauenpriestertum. «Gerade diese Themen waren – und sind heute noch – von Rom blockiert. Es herrschte eine Art Diskussionsverbot. Dazu kam, dass ich in der Rolle als Bischof eine öffentliche Person war. Das hat mich zunehmend belastet. Ich konnte nicht mehr ich selbst sein; ich hatte mich irgendwie verloren.»

Was wäre für ihn denn damals wichtig gewesen? Er spricht von seinem durch das Studium stark mitgeprägten Glauben als persönliche Beziehung zum Geheimnis Gott, zu jenem Gott, der in Jesus Christus in der Welt ein Gesicht bekommen hat. Seines Erachtens lebt die Kirche dann, wenn es ihr gelingt, Glaubenserfahrung zu vermitteln. «In der Begegnung von Mensch zu Mensch wird etwas von diesem Geheimnis wirksam. Es ist in der Begegnung mehr da als die zwei Menschen. Sie sind aufgehoben in einer tiefen verbindenden Wirklichkeit: eine kostbare Erfahrung.» Es sei Aufgabe der kirchlichen Gemeinschaft, dieses Erleben zu ermöglichen. So könnte sie Menschenbeziehung auch als Gottesbeziehung vermitteln. Er habe darunter gelitten, dass diese Vermittlung kaum gelungen ist. Eine gewisse Trauer, ja Resignation ist in seinen Worten spürbar.

#### **Vom Mut, zu sich selbst zu stehen**

Es macht deutlich, in welchem enormen Dilemma er als Bischof steckte. Die zölibatäre Lebensform machte ihm mehr und mehr Mühe; er suchte Zuwendung bei seiner Freundin. Diese Beziehung führte 1995 zu seinem Rücktritt als Bischof. Er wollte die Schwangerschaft seiner jetzigen Partnerin nicht vertuschen; er stand zu Agnes und zum gemeinsamen Kind. Es war ihm wichtig, sie nicht allein zu lassen. Schwierig zu ertragen war für ihn, wie seine persönliche Geschichte in der Öffentlichkeit medial ausgeschlachtet wurde. «Geholfen hat mir das Vertrauen, dass es immer wieder einen Weg gibt. Ich habe mich so gut wie möglich geschützt, und auch die Familie stand zu mir.» Aufgrund der damaligen schmerzlichen Medienerfahrung möchte er sich auch heute nicht mehr auf der Titelseite einer Zeitschrift abgebildet sehen. Hansjörg Vogel spricht bedächtig und wiegt seine Worte sorgfältig ab.

Er wollte ein neues Leben anfangen. «Ich dachte, was ich gelernt habe, kann ich nicht mehr brauchen. Niemand hat auf mich gewartet.» Da ihn die Psychotherapie schon immer interessiert hatte, meldete er sich beim C.G.-Jung-Institut in Zürich an. Mit seinem Studium konnte er sich dort zum Psychotherapeuten ausbilden lassen. Da er daneben stets arbeitete, dauerte sein Studium acht Jahre. Zwei Teilzeittellen waren für ihn Chancen, die ihm auch später zugutekamen: die Tätigkeiten als Projektleiter beim Flüchtlingsdienst des Schweizerischen Arbeiterhilfswerks in Zürich und als wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Therapiezentrum für Folteropfer des Schweizerischen Roten Kreuzes in Bern.



«Nach schwierigen Erfahrungen ist es entscheidend, was nachher passiert.» Dies war für ihn eine wichtige Erkenntnis. Er beschreibt dies am Beispiel der Forschungen von Hans Keilson, einem deutsch-holländischen Kinderpsychiater. Dieser hatte nach dem Holocaust jüdische Kinder untersucht, die vergleichbare schreckliche Erfahrungen im Krieg gemacht hatten. Jenen, die sich danach sicher und geborgen fühlten, ging es gut, sie konnten mit den schlimmen Erfahrungen umgehen. Dies im Gegensatz zu jenen, die nach dem Krieg erneut Traumatisierungen erlebt hatten.

«Ich habe bei dieser Arbeit viel gelernt, auch Abgründe kennengelernt», berichtet Hansjörg Vogel. Er denkt dabei an Klienten, die im Bosnienkrieg das Massaker von Srebrenica überlebt hatten. Wer als Zeuge beim UNO-Kriegsver-



«Im Wissen um meine Endlichkeit heisst es für mich, dankbar zu sein für jeden geschenkten Tag.»

brecher-Tribunal in Den Haag eingeladen wurde, durfte nicht über das Versagen der UNO-Truppen sprechen. «Damit wurde die versprochene Gerechtigkeit nur teilweise erfüllt. Es war wichtig, diesen Menschen, die einem ungerechten Vorgehen ausgesetzt waren, respektvoll zu begegnen und Stellung zu beziehen.»

Er zieht den Faden weiter zu unserer Gesetzgebung im Umgang mit den Menschen im Asylbereich. «Wenn Menschen, die im Krieg und auf der Flucht Schlimmes erlebt haben, in der Schweiz nicht arbeiten können und sich nur als Last fühlen, erleben sie eine erneute Traumatisierung.» Wie geht er mit dem Dilemma um zwischen dem, was für das Wohl der betroffenen Menschen nötig wäre, und dem, was realisierbar ist? «Es geht nicht anders, als sich

bei der Arbeit mit geflüchteten Menschen auf das Machbare zu beschränken.»

So engagierte er sich zehn Jahre (2001–2011) als Ausländer- und Integrationsbeauftragter des Kantons Luzern. «Es war ein Glück für mich. Die Stelle faszinierte mich, es war eine riesige Chance, die Arbeit von Grund auf aufzubauen. Einzige Vorgabe war das Integrationsleitbild des Kantons.» Ausgehend von bestehenden Arbeiten konnten Integrationsprojekte von engagierten Menschen in den Gemeinden gefördert werden. «Die Bedeutung war zwar erkannt, gering jedoch ist das Bewusstsein, dass Integrationsarbeit auch etwas kostet. Zudem gab es zwei unterschiedliche Auffassungen von Integration. Die gängige Politik ging davon aus, es sei eine einseitige Aufgabe der Zugezogenen, sich zu integrieren. Für die Gruppen an der Basis war klar, dass Integration ein gegenseitiger Prozess ist, wie dies auch im Leitbild vermerkt ist. Das zeigt schon die Physik. Wenn zwei Körper miteinander in Beziehung stehen, beeinflussen sie sich gegenseitig.»

Rückblickend freut sich Hansjörg Vogel, wie viel sich in den zehn Jahren verändert hat. «Es war eine gute Zeit für mich mit dem zentralen Element, dass wir eine sehr gut ausgebaute Zivilgesellschaft mit einem grossen ehrenamtlichen Engagement haben. Es gibt heute ein ganz anderes Bewusstsein für das, was im Hinblick auf die Integration wichtig ist, welche Angebote und Kurse zu bezahlbaren Preisen nötig sind.»

#### **Vertrauensvolle Beziehung zur Tochter**

Als der Kanton Luzern 2007 verschiedene kleinere Stellen zur Fachstelle Gesellschaftsfragen zusammenführte, wurde er neben seiner anderen Aufgabe deren Abteilungsleiter. Zum einen freute er sich über die gelungene Zusammenführung, zum anderen war die neue Aufgabe mit mehr Administration und Koordinationsaufwand verbunden. Nach drei Jahren nahm er die Chance wahr, als Psychotherapeut in einer Gemeinschaftspraxis mitzuwirken. «Ich bin dankbar, wie sich eins aus dem andern ergeben hat.»

Neben dem Beruf genoss er das Familienleben. Bis 2000 arbeitete er Teilzeit und sorgte regelmässig einen Tag pro Woche für Tochter Franziska. Er machte viel zusammen mit ihr und freut sich über die vertrauensvolle Beziehung, die daraus gewachsen ist. Franziska habe sich auch für seine Arbeit interessiert und ihn mehrmals am Tochttertag bei seiner Arbeit als Integrationsbeauftragter besucht.

«Als Mitglied des Kinderparlaments war sie in einer Kommission, die Projekte aussuchte und förderte. Zeitweise haben wir sogar die gleichen Projekte unterstützt», berichtet er lachend. Offen sprachen die Eltern mit ihr auch über ihr Leben und das Zölibat. Dieses machte Franziska vor acht Jahren gar zum Thema für ihre Maturaarbeit, für



Rotkreuz-Notruf + mehr

neue  
Tarife

Jetzt informieren  
[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)  
041 418 74 47

«Mit dem Rotkreuz-Notruf fühle ich mich sicher – und meine Familie auch.»

**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
- + Vorsorge

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Luzern



Pro Senectute **IMPULS**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Events  
Herbst  
2021

## «Altersschlau statt reingetappt»

Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir!

Donnerstag, 2. September 2021, 14 Uhr, Pfarreizentrum, **Willisau**

Mittwoch, 29. September 2021, 14 Uhr, Pfarreisaal, Pfarreizentrum, **Weggis**

Dienstag, 9. November 2021, 14 Uhr, Zentrum St. Martin **Hochdorf**

**RAIFFEISEN**

Info und Anmeldung:

[lu.prosenectute.ch/Impuls](http://lu.prosenectute.ch/Impuls) · 041 226 11 85



**Kanton Luzern**

[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)



«Ich bin dankbar, dass ich meistens ich selbst sein konnte.»

die sie mit dem Religionspreis ausgezeichnet wurde. In einem Zeitungsbericht drückte sie ihren Respekt und ihre Dankbarkeit gegenüber den Eltern aus.

Hansjörg Vogel schätzt es, dass er bei seiner letzten Berufstätigkeit als Psychotherapeut bei einem schönen Teil seiner Klienten eine deutliche Entwicklung feststellen konnte. Die Therapie leistete oft einen Beitrag, dass Menschen durch den inneren Dialog neu sich selbst gefunden haben, Krisen überwinden und ihre Situation akzeptieren konnten. So wurde das Leben für viele wieder erträglich.

«Nach vielen Jahren faszinierender, aber oft auch anstrengender struktureller Arbeit war das für mich ein wunderbares berufliches Schlussbouquet. Die Begegnung von Mensch zu Mensch in der Therapie ist für mich Seelsorge. Ich konnte das sein und leben, was ich als junger Mensch im Kopf hatte, vielleicht mehr als im kirchlichen Dienst, wo anderes im Vordergrund stand.»

Rückblickend sieht er, wie er bei seinen beruflichen Tätigkeiten verschiedene Fäden zusammenführen konnte. Bei der kirchlichen Arbeit war es die Begleitung von Menschen von der Geburt bis zum Tod. Bei der Migrationsarbeit konnte er die Aktivitäten von Kanton und Gemeinden in verschiedenen Bereichen besser aufeinander abstimmen. In seiner Praxis spielte bei mehr als der Hälfte der Klienten – einem Spiegel der Gesellschaft – das Thema

der Migration eine Rolle. Das gab ihm erneut Einblick in den Alltag der Migrationsgeschichte.

#### Die letzte Migration

Wenn Hansjörg Vogel Ende Juni seine Praxis aufgibt, hat er keine beruflichen Verpflichtungen mehr. Er hat keine Pläne und ist offen für das, was das Leben bringt. Jeweils am Mittwoch besucht er das GymFit von Pro Senectute. Er geht gerne wandern, zum Beispiel auf seinen Hausberg, den Sonnenberg, am liebsten bis zuoberst hinauf auf die «Chrüzhöchi». Gerne möchte er mit seiner Frau die eine oder andere Reise unternehmen. Ihn interessieren die geschichtlichen Zusammenhänge: «Es gibt immer wieder neue Literatur, die Dinge aufdeckt, die mir bisher nicht bewusst waren.»

Seit neun Jahren engagiert er sich als Präsident der Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker. Beim Tod seiner Eltern hat er erfahren, wie wichtig die Unterstützung der Angehörigen in dieser Phase ist. Dieses letzte Lebensthema beschäftigt ihn täglich. «Was nach dem Tod kommt, ist für uns nicht vorstellbar. Mit dieser Ungewissheit leben wir. In meinem Leben durfte ich erfahren, wie Übergänge mich weitergebracht haben. Mir bleibt die Hoffnung, dass auch die letzte grosse Migration mir eine neue Welt öffnet.»

Inserat

## Akupunktur bei Augenleiden

tcm praxis  martin geisseler

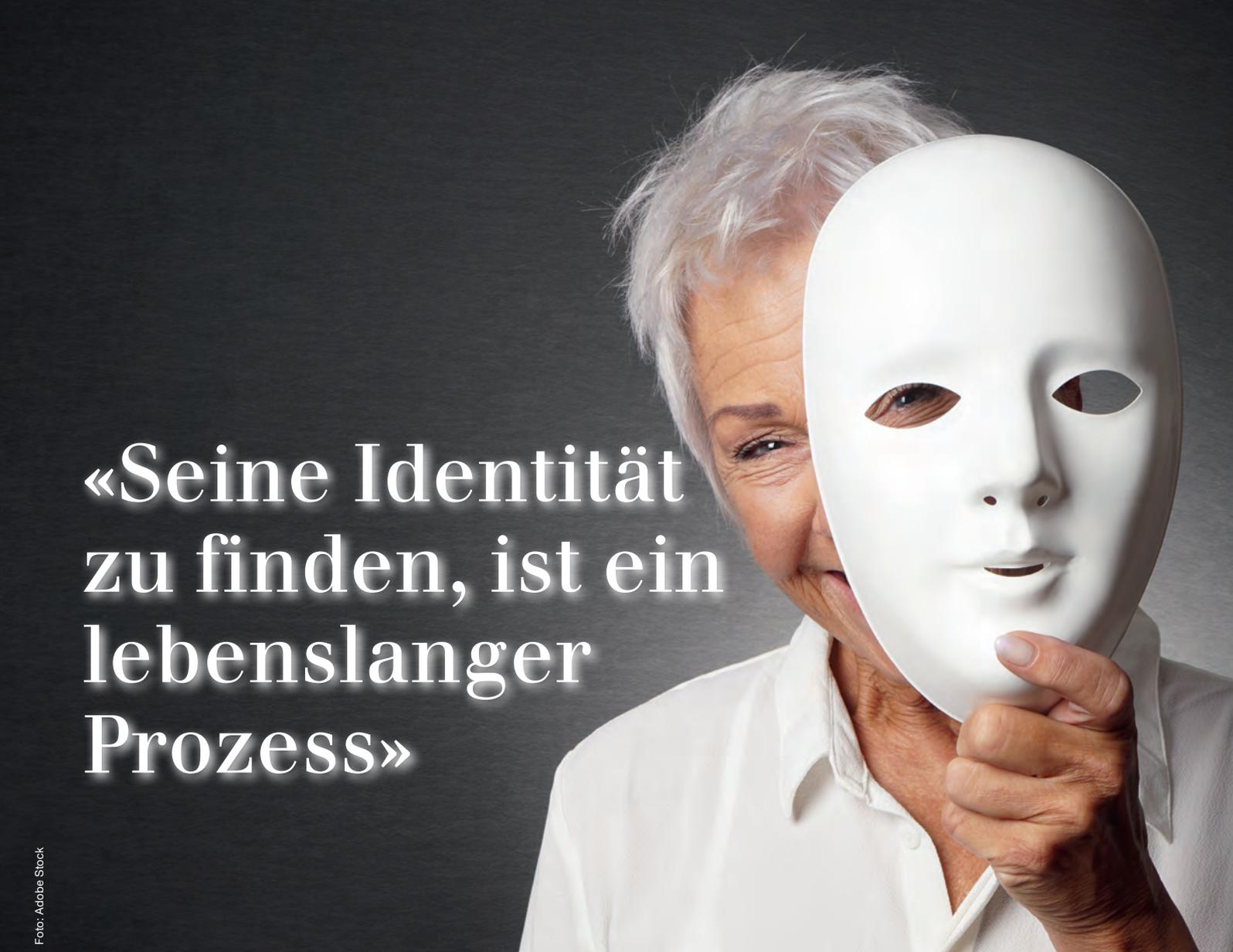
Für unsere Gesundheit und damit auch Augenerkrankungen wie z.B. **diabetische Retinopathie, Grüner Star** oder **Makula-Degeneration** sind u.a. gut funktionierende Stoffwechselforgänge und eine gute Durchblutung wichtig. Gerade *im Alter liefert die TCM daher generell wertvolle Unterstützung* augenärztlicher Behandlungen.

Seit über 10 Jahren *optimiere ich die TCM Behandlungen individuell mit neuen Erkenntnissen aus MAB, AcuNova, Ohrakupunktur, Nährstoff- und Phytotherapie.* Ziel ist dabei immer der **Erhalt der Sehfähigkeit** und die damit verbundene **Lebensqualität**.

Für einen unverbindlichen *Beratungstermin melden Sie sich bitte vorab telefonisch an.*

**TCM Praxis Martin Geisseler**, Sempacherstrasse 20, 6003 Luzern, **041 210 00 02**

**www.luzern-akupunktur.ch**



# «Seine Identität zu finden, ist ein lebenslanger Prozess»

Foto: Adobe Stock

Oft fällt es uns im Alltag schwer, das zu sagen und zu tun, was wir wirklich möchten. Marlies Michel\*, Expertin für Lebensberatung, erklärt, warum wir uns so oft verstellen und wie wir lernen können, unsere eigene Persönlichkeit zu erkennen und zu leben.

INTERVIEW ESTHER PETER

***Sich selber sein – ist oft Wunschdenken und einfacher gesagt, als getan. Weshalb ist es oft schwierig, sich selber zu sein und nicht einfach eine Rolle zu «spielen»?***

Vielleicht ist es deshalb anspruchsvoll, weil wir nicht eine einzige, homogene Persönlichkeit sind, sondern viele verschiedene Elemente von Charakteren in uns tragen. Die Herausforderung liegt darin, diese unterschiedlichen Selbst kennenzulernen. Je vertrauter sie uns sind, desto eher können wir im richtigen Moment die richtige «Person» auf unsere Lebensbühne schicken. Dann spielen wir nicht nur unterschiedliche Rollen, sondern wir leben sie als Teil unserer vielfältigen Persönlichkeit, und das fühlt sich authentisch an. Wir haben verschiedene Rollen in unterschiedlichen Phasen unseres Lebens, das macht es reich und

vielfältig – solange diese Rollen in der jeweiligen Situation zu uns passen und wir uns darin wohl fühlen.

***Äussere Faktoren oder Lebensumstände erschweren bzw. beeinflussen unsere Verhaltensweisen und hindern uns daran, uns selber zu sein. Wie gelingt dies trotzdem, insbesondere in schwierigen Situationen?***

Identitätsfindung ist ein lebenslanger Prozess, und die Auseinandersetzung mit der Frage: «Wer bin ich, wer und wie möchte ich sein und werden?» hört nie auf. Ich erachte es als ein wichtiges Lebensthema, immer weiter zum ureigenen Kern seiner Persönlichkeit vorzustossen und so immer mehr die Person zu werden, die man im Grunde ist. Da wir soziale Wesen und eingebettet sind in kulturelle, familiäre und gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge, ist dies ein

vielschichtiges Unterfangen; es bedingt, dass wir eigene und fremde Widersprüche und Ambivalenzen akzeptieren und aushalten lernen. Eine grosse Hilfe, immer mehr sich selber zu werden, ist der Zugang zu den eigenen Emotionen. Diese zeigen uns meist sehr schnell und klar, was stimmig ist und was sich nicht passend anfühlt. Der Lernprozess besteht darin, diesen Emotionen zu vertrauen, sie wahrzunehmen im Wortsinn.

***Sich selber zu sein ist verbunden mit Authentizität, Reflektion, Ehrlichkeit, Respekt. Viele Menschen haben das Gefühl, sich als jemand anderen ausgeben zu müssen, als sie sind, oder verstellen sich, um gewisse Erwartungen zu erfüllen.***

Das ist ein grosses Problem für viele Menschen in unterschiedlichen Kulturen. Gerade ältere Personen haben gelernt, sich anzupassen und Erwartungen zu erfüllen. Wobei in der heutigen Zeit vielleicht weniger den Eltern oder Vorgesetzten entsprochen wird, sondern den wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und den sozialen Medien. Der Druck, einem bestimmten Bild genügen zu müssen, ist nicht weniger geworden, und die Vorgaben, wie Menschen «zu sein haben», sind oft sehr subtil und durchdringen die gesamte Persönlichkeit. Dies kann vor allem für Jugendliche eine grosse Herausforderung sein in ihrer Identitätsfindung.

***Ist «sich selber zu sein» lernbar? Auch im Alter?***

Auf jeden Fall! Wenn wir unsere Gefühle achten und ihnen Aufmerksamkeit schenken, können wir lernen, wer wir im Grunde unseres Herzens sind, was uns entspricht, wo unsere Interessen und Leidenschaften liegen, was wir mögen und was uns zuwider ist. Gerade das Alter birgt diesbezüglich eine grosse Chance. Ältere Menschen haben viele Rollen abgelegt – ich denke hier an berufliche oder erzieherische Funktionen. Dies bringt die Freiheit der Wahl: Welchen Konventionen will man sich weiterhin beugen, welchen nicht mehr? Das zeigt sich oft eindrücklich in alltäglichen Situationen – wenn beispielsweise langjährig befreundete Menschen gemeinsam neue Rituale aushandeln oder plötzlich sehr persönliche Gespräche führen, die früher undenkbar waren.

***Welche Faktoren braucht es, um die eigenen Stärken, die eigene Persönlichkeit zu erkennen, daran zu wachsen und diese dann auch auszustrahlen?***

Es braucht, denke ich, ein Interesse an sich selber, eine Lust und Freude, sich zu erforschen, Zusammenhänge zu entdecken in der Biografie und ein Verständnis für eigene Entdeckungen und Reaktionen zu entwickeln – auch für jene, die wir an uns selber weniger mögen. Wichtig scheint mir auch ein freundlicher, wertschätzender Blick auf die eigene Person; immerhin begleiten wir uns selber am nächsten durchs Leben.

**« Wir müssen lernen, eigene Ambivalenzen auszuhalten und sie zu akzeptieren. »**

eigenen, spontanen Idee zu folgen und einfach mal zu schauen, wohin sie uns führt, und uns überraschen zu lassen – auch von uns selbst. Die Frage: «Was könnte im schlimmsten Fall geschehen?» kann hilfreich sein, wenn wir uns nicht getrauen, zu etwas Nein zu sagen, das uns widerstrebt, wozu wir keine Lust haben. Meistens passiert gar nicht so viel, und nicht selten reagiert das Umfeld mit Akzeptanz. Sich selber zu öffnen und sich als Person zu zeigen – also das Wagnis einzugehen, über sich etwas preiszugeben, kann dazu führen, dass wir anderen Menschen näherkommen und auch sie es wagen, sich zu zeigen in ihrer Verletzlichkeit. Denn sich selbst zu sein heisst auch, angreifbar zu werden. Und dies braucht Mut – und Vertrauen.

***Gibt es einfache (Alltags-)Tipps, wie es leichter fällt, «sich selbst zu sein»?***

Die Selbstwahrnehmung ist ein erster wichtiger Schritt: Wie fühlt sich etwas an? Dies beginnt oft schon vor einer Handlung; Situationen lassen sich häufig aufgrund unserer Erfahrung antizipieren – wir können uns vorstellen, wie etwas ungefähr ablaufen könnte, und haben die Wahl, ob wir das in die Tat umsetzen möchten oder nicht.

Es kann auch sehr schön sein, einer



\* **Marlies Michel** (1956) verfügt über eine 12-jährige Beratungserfahrung mit Menschen in Krisen- und Veränderungssituationen und ist Dozentin an der Hochschule Soziale Arbeit Luzern im Masterkurs Beratung und Prävention. Sie ist zudem Geschäftsleiterin

Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz der Kantone LU/OW/NW/UR und ZG. Die Mutter einer erwachsenen Tochter besitzt u.a. einen Fachhochschulabschluss in Sozialer Arbeit und den Master of Advanced Studies ZFH in Leadership und Management. Mehr Infos unter [www.mm-coaching.ch](http://www.mm-coaching.ch)

# Zwei Wege zu einem erf

Bruno Saxer und Markus Oswald haben in ihrem Leben viel erlebt und schliesslich ihren ganz eigenen Weg gefunden, um sich selber und glücklich zu sein. TEXTE ROBERT BOSSART

## «Ich bin ein homme libre»



Fotos: Peter Lauth

**BRUNO SAXER, 77, ALTWIS**  
Er wohnt in einem Pavillon, der nicht viel grösser als eine «Schuhschachtel» ist. Der 77-jährige Bruno Saxer lebte stets etwas neben den ausgetretenen Pfaden und ging seinen eigenen Weg.

Der schmale Weg von der Strasse hinunter zu seinem kleinen Haus ist steil. Etwas zu steil für einen 77-Jährigen? Bruno Saxer lächelt und schüttelt den Kopf. «Das fordert mich jeden Tag heraus und hält mich fit.» Sein Heim ist speziell: Es hat sieben Ecken und besteht aus zwei Räumen, die übereinanderliegen. Geheizt wird die 25-Quadratmeter-Wohnfläche, indem Wasser mit Sonnenwärme gewärmt wird. Eine Thermiklüftung

verteilt die Wärme im Häuschen. Im Winter wird es jeweils recht kalt. «Dann behelfe ich mich zusätzlich mit einem kleinen Ethanolfeuer», sagt er. Anspruchsvoll ist der Pensionär nicht. Dabei steht sein Häuschen auf dem eigenen Grundstück. Oberhalb stehen zwei Doppelhäuser, von denen er einen Teil verkauft und drei Teile vermietet hat. Warum also diese Sparsamkeit?

Er bewohnte früher zusammen mit seiner Frau einen Hausteil, der ihm aber nach der Scheidung zu gross wurde. Und so realisierte er nach seiner Pensionierung den Pavillon. Der Tisch ist voll belegt mit Büchern, Unterlagen, Holzfiguren und vielem mehr. Kreatives Chaos könnte man es nennen, aber Bruno Saxer fühlt sich wohl trotz der beschränkten Platzverhältnisse. Er sei immer

ein Paradiesvogel gewesen, meint er. Und kommt ins Erzählen, gelangt von der einen in die andere Geschichte, sodass man fast den Überblick verliert.

Bruno Saxer, gelernter Schaufensterdekorateur und in Zürich-Altstetten aufgewachsen, absolvierte die Kunstgewerbeschule und arbeitete schliesslich jahrzehntlang als Packungs-Designer. Er konzipierte Verpackungen für Kosmetik, Schokolade oder für Duschbrausen und lebte gut davon. Mitte der Siebzigerjahre gründete er mit geliehenem Geld eine eigene Firma, die Gesellschaft für Entwicklung und Gestaltung, und kaufte in Altwis für einen «fairen Nachbarschaftspreis» ein Stück Land.

### Vom Designer zum Paradiesvogel

Industriedesigner galt damals als exotischer Beruf, und Leute wie er waren gefragt. Bruno Saxer hätte beruflich durchstarten können. Er winkt ab. «Trotz meiner Selbstständigkeit habe ich mich nicht totgearbeitet und stets auf eine gute Work-Life-Balance geachtet.» Seine kreative Tätigkeit bereitete ihm Freude, er passte aber nicht wirklich in die geschniegelte Designwelt. «Vor einem Meeting bei Kunden zog ich jeweils auf dem Parkplatz meinen Wollpullover aus und band mir eine Krawatte um», erinnert er sich.

Denn im Grunde war und ist Bruno Saxer ein «homme libre», ein etwas schräger Paradiesvogel. In jungen Jahren fuhr er während dreier

# ülteren Leben

Jahre in der Welt herum, war unter anderem, ganz dem Hippie-Zeitgeist entsprechend, in Indien, und später reiste er mit seinem jüngeren Bruder quer durch die USA bis nach Panama.

Seine Trips gestalteten sich teilweise ziemlich abenteuerlich, zu viert, mit einem umgebauten Renault-Bus, durchquerte er Krisengebiete, reiste durch Kurdistan über den Khyberpass und in andere Ecken dieser Erde. «Eine verrückte Zeit, ich habe alles Mögliche ausprobiert», sagt er und schmunzelt. Sehr gut gefallen hat es ihm in Marokko – bis heute verbringt er im Winter zum Teil mehrere Monate mit Berbern. Er zeigt auf ein Schildchen aus Ziegenleder mit einer Inschrift, einer Kalligrafie, die er geschenkt bekommen hat. «Bruno ist ein homme libre» ist darauf gemalt!

Freiheitsliebend war Bruno Saxer schon seit je. Das hat manchmal auch seinen Preis. Als er seinen eigensinni-

gen Pavillon in den Garten seines Grundstücks vor die anderen Hausteile stellen wollte, gab es zuerst Widerstand von den Baubehörden. Das Projekt drohte wegen Bauvorschriften zu scheitern. Bruno Saxer setzte das dermassen zu, dass er ein Burnout und Suizidgedanken hatte und zwei Monate in der Psychiatrie behandelt werden musste. Aber er fand aus dieser Krise heraus. Und bereits hat er weitere Pläne.

## Sich Zeit nehmen für kleine Dinge

Für seine heutige Partnerin möchte er ein paar Meter neben dem Pavillon ein Öko-Minihaus bauen. «Es wird noch kleiner als meins», sagt er und zeigt stolz den Grundriss. Warum wollen sie nicht in einem Hausteil auf seinem Grundstück zusammenwohnen? «Diese paar Meter Distanz tun uns gut, vielleicht habe ich für ihren Geschmack etwas zu viel Unordnung und zu viele Bücher herumliegen.»

Immer schon hat sich Bruno Saxer Zeit genommen, um sich auch kleinen Dingen zu widmen und Sachen zu sehen, die vielen verborgen bleiben. Schwalbenschwanzraupen zum Beispiel. Damit sie nicht von Vögeln gefressen wurden, bedeckte er einige Raupen mit einer Gaze. Acht Monate später sah er ihnen beim Schlüpfen zu. «Das war ein faszinierendes Erlebnis. Dafür musst du aber viel Geduld haben.»

Zeit nimmt sich Bruno Saxer auch für viele andere Dinge. So hat er zusammen mit drei Freunden aus dem Dorf aus Buchenholz Schachfiguren für den neuen Begegnungsplatz im Dorf gefertigt. Mit seiner Begeisterung steckte er sich und die anderen an. Für ihn ist klar, dass es oft die kleinen Dinge im Leben sind, die einen Menschen «frei» machen. Ihm reichen 25 Quadratmeter, sieben Ecken und etwas Musse, um sich selbst zu sein. ■

## «Ich habe losgelassen, das hat mich befreit»



### MARKUS OSWALD, 58, WOLHUSEN

Markus Oswald lebt in einer Wohn- und Lebensgemeinschaft in Wolhusen. Er kommt fast ohne persönlichen Besitz aus, Geld braucht er nur sehr wenig. In einer Phase, in der andere sich fürs Alter absichern, wählt er einen ganz anderen Weg.

«Ich kenne viele in meinem Alter, die überhaupt nicht glücklich sind.» Markus Oswald schmunzelt. Mit seinen 58 Jahren gehört er zu der Altersgruppe, die normalerweise damit beschäftigt ist, ihren Ruhe-

## viva luzern

### Führungen durch unsere Betagtenzentren und Alterswohnungen.

Wir freuen uns, Ihnen unser Wohnangebot zeigen zu dürfen.

- 18. August:** Viva Luzern Tribtschen
- 15. September:** Viva Luzern Staffelnhof
- 28. September:** Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen Aquamarin/Smaragd
- 19. Oktober:** Viva Luzern Wohnen mit Dienstleistungen Guggi
- 27. Oktober:** Viva Luzern Eichhof

Mehr Infos: [www.vivaluzern.ch/events](http://www.vivaluzern.ch/events)

Im Alter zuhause.

### Badewannentüren VARIODOOR Einbau in jede bestehende Badewanne 4 Verschiedene Modelle



Mit der Badewannentüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.wanne
- Badehilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

Magicbad Schenker GmbH Luzern  
Tel. 079 642 86 72  
[www.magicbad-schenker.ch](http://www.magicbad-schenker.ch)  
[info@magicbad-schenker.ch](mailto:info@magicbad-schenker.ch)



## drehscheiben 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

### Die kostenlosen regionalen 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

[www.seetal65plus.ch](http://www.seetal65plus.ch)

**Region Rontal**  
041 440 50 10

[www.rontal65plus.ch](http://www.rontal65plus.ch)

**Region Sursee**  
041 920 10 10

[www.regionsursee65plus.ch](http://www.regionsursee65plus.ch)

**Region Entlebuch**  
041 485 09 09

[www.regionentlebuch65plus.ch](http://www.regionentlebuch65plus.ch)

stand vorzubereiten – Geld anhäufen, viel arbeiten. Er winkt ab. Lange habe er sich auch in diesem Hamsterrad der «angeblichen Notwendigkeiten» des Lebens bewegt. Mit zwei Söhnen und seiner damaligen Frau sei er voll «drin» gewesen und hat an einer Kantonschule Gitarre unterrichtet. In der Freizeit fuhr er mit seinem Motorrad über die Pässe und meinte, dass ihn das glücklich macht. Bis die Krise kam.

### Das Leben umkrepeln

Die Trennung von seiner Frau war schwierig, und Markus Oswalds Leben wurde auf den Kopf gestellt. Er nahm sich eine Auszeit und ging auf eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg. Während der langen einsamen Wanderungen hatte er viel Zeit zum Nachdenken, seinen Gefühlen auf den Grund zu gehen und zu sich selbst zu finden. «Es tat mir unheimlich gut, mit so wenig Material unterwegs zu sein und zu merken, dass es eigentlich sehr wenig braucht, um glücklich zu sein.» Die Reise hat ihm die Augen geöffnet. «Ich stellte fest, dass materielle Bescheidenheit ein grosser Vorteil ist, dass ich all diese Dinge und die damit verbundenen Zwänge und Abhängigkeiten gar nicht brauche, um zufrieden zu sein.»

Und so krepelte Markus Oswald vor einigen Jahren sein Leben um. Mit seiner heutigen Partnerin Dinah, seiner früheren Tangolehrerin, machte er sich auf einen Weg hin zu weniger Besitz und einem erfüllteren Leben. «Wir schauten, dass wir ein Grundeinkommen haben und darüber hinaus Dinge tun können, die uns bewegen, interessieren und inspirieren.

Er reduzierte sein Arbeitspensum auf 40 Prozent. Sie begannen unter anderem, gemeinsam Tango zu unterrichten. «Das ist eine Riesenwelt und unsere grosse Leidenschaft», sagt er und strahlt. Schliesslich gründeten



sie eine Wohngemeinschaft mit einer Freundin in Luzern. Das sei aber nur ein Zwischenschritt gewesen, sagt er. Die drei suchten nach einer gemeinschaftlichen Wohnform, die stark mit der Natur verbunden ist.

Seit Januar leben sie nun zusammen mit einem jüngeren Paar zu fünft in einem Haus mit viel Umschwung oberhalb von Wolhusen. Markus ist der «Oldie», alle anderen sind deutlich jünger als er. Ihm passe diese Rolle, er bringe mit seiner Lebenserfahrung vielleicht etwas Ruhe und Abgeklärtheit mit, meint er. In seinem Zimmer hat es abgesehen von einem Bett, einer Gitarre und wenigen Kleidern praktisch nichts. «Hier kann ich mich zurückziehen, mehr brauche ich nicht.»

Die fünf Personen funktionieren wie eine Lebensgemeinschaft. Jeder zahlt einen Beitrag fürs Wohnen, Essen, Anschaffungen, Auto etc. Damit sind die Grundbedürfnisse abgedeckt. Die meisten Lebensmittel kaufen sie über eine Kooperative ein, die Produkte stammen, wenn immer möglich, aus der Region. Die Gruppe kommuniziert über drei Gruppenchats: Einer ist fürs Einkaufen, der zweite für Terminliches, der dritte dient der übrigen Kommunikation. Einmal in der Woche meditieren alle gemeinsam. «Das funktioniert sehr gut», sagt Markus.

Er betont, dass ihre Gemeinschaft weder Sekte noch Hippiekommune sei. «Aber uns ist die Gemeinschaft

sehr wichtig, wir streben ein ganzheitliches Leben an, das nah an der Natur ist.» Markus Oswald ist, seit er hier draussen wohnt, förmlich aufgeblüht. Am steilen Hang neben dem Haus hat er Terrassen für seinen Permakultur-Garten angelegt und dabei bereits zehn Kubikmeter Erde verschoben. «So wollte ich eigentlich schon immer leben», schwärmt er. «Sich selbst sein bedeutet für ihn nebst der Auseinandersetzung mit der Natur aber vor allem auch das Leben in einer Gemeinschaft. Nebst Tanz-, Meditations-, Massage- und Jogakursen möchte die Gemeinschaft dereinst auch sozialpädagogische Projekte realisieren.

Dass ihre Lebensform kein Selbstläufer ist, wissen sie. Deshalb pflegen sie regelmässige Gespräche und halten Sitzungen ab, an denen auch die einzelnen Befindlichkeiten geprüft werden. Die Gemeinschaft führte sogar einen Workshop in gewaltfreier Kommunikation durch, damit Konflikte konstruktiv angegangen werden können.

### Keine Angst vor dem Altern

Markus Oswald weiss, dass das Leben, das er gewählt hat, aussergewöhnlich ist. Aber es ist sein Weg, und er ist glücklich so. «Ich habe keine materielle Angst und auch keine Angst vor dem Altern», sagt er. «Ich entdeckte hier meine Kreativität, ich wusste gar nicht, zu was ich im handwerklichen Bereich alles imstande bin.» Die körperliche Arbeit und das gemeinschaftliche Leben bereiten ihm Spass und erfüllen ihn.

Er freut sich auf alles, was noch kommt – den umliegenden Bauern helfen, imkern, Bäume schneiden, Wein anbauen und vieles mehr. «Zudem haben wir viel Besuch, all diese Menschen bedeuten eine grosse Bereicherung.» Und fügt an: «Ich habe losgelassen, das hat mich befreit.» ■

# Der beschwerliche Weg

Jil Lüscher wurde bei der Geburt das Geschlecht «männlich» zugewiesen. Ein Geschlecht, das aber nicht zu ihrer wahrgenommenen weiblichen Identität passte. Mit 56 Jahren entschied sich «der Mann Jörg» für «die Frau Jil», und damit jenen Weg, endlich sich selber sein zu dürfen.

VON JIL LÜSCHER\*

Entschuldigung, wenn ich das so sage, aber es ist echt nicht lustig, als «Fälschung» durchs Leben zu gehen. Nach 56 Jahren Bluff wollte ich mich nicht länger verleugnen. Ich habe Jörg in die Freiheit entlassen. Seither bin ich Jil, und das ist – meistens – wunderbar.

Ab etwa 10 Jahren fing ich an, heimlich die Kleider meiner Schwestern anzuziehen und den Schmuck meiner Mutter zu tragen. So sehr ich es genossen habe, Mädchen auf Zeit zu sein, so sehr habe ich mich dafür geschämt. Abgrundtief geschämt. Und trotzdem konnte ich nicht davon ablassen. Meine Seele brauchte Sauerstoff zum Atmen, und diesen bekam sie nur, wenn ich die gefühlte weibliche Identität leben konnte. Also musste ich immer wieder auftauchen aus den dunklen Tiefen der eigenen Unterdrückung, um nach Luft zu schnappen. Überall und über all die Jahre nutzte ich jede sich bietende Möglichkeit, meiner femininen Seele gerecht zu werden, einen Hauch von Frau im Spiegel zu sehen, textile Weiblichkeit auf meinem Körper zu spüren. Scham und Angst, ich könnte in meinem vermeintlich «verbotenen» Tun entdeckt werden, haben mein Leben seit früher Kindheit dominiert.

Mein Selbstwertgefühl und meine Persönlichkeitsentwicklung blieben dabei auf der Strecke, zumindest in meiner Wahrnehmung. Um dieses Defizit zu übertünchen, wählte ich die Methode Macho. Und ich wurde zu einem Eisblock – unnahbar, abweisend immer dann, wenn mir jemand zu nahe kam. Wer sich emotional mit mir einlassen

wollte, lief Gefahr, zu erfrieren. Menschen, die es gut mit mir meinten, «entsorgte» ich gnadenlos. Selbst meine Eltern und Geschwister habe ich nicht verschont. Dabei sind sie es, die mich getragen haben. Wahrscheinlich intuitiv. Von meiner inneren Zerrissenheit, von meinem Fremdsein im eigenen Körper ahnten sie die Dimension höchstens im Ansatz, wenn überhaupt. Den innigen Wunsch, als Mädchen leben zu wollen, äusserte ich nie. Ich hatte einfach zu sehr Angst vor Ablehnung, Unverständnis, Ausgrenzung. Aber: Je mehr ich mich von meinen Eltern und Geschwistern distanzierte, desto stärker spürte ich ihre Herzen.

## Arrangement auf Zeit

Ein Outing in jungen Jahren verpasste ich – dabei hätte ich prima Voraussetzungen gehabt: ein filigranes Äusseres mit weiblichen Zügen. In den wilden 1970ern, als Langhaarfrisuren auch bei Männern Mode waren, wurde ich mit meiner blonden Mähne sehr oft als Frau wahrgenommen. Sprach mich jemand mit «Fräulein» an, genoss ich es, zuckte aber gleichzeitig innerlich zusammen – was nicht sein durfte, kann auch nicht sein. Schliesslich wurde ich als Mann sozialisiert, und diese Rolle hatte ich zum Wohlgefallen meines Umfeldes auch auszufüllen.

Mit der Zeit arrangierte ich mich damit, auf der Gesellschaftsbühne den Kerl zu spielen, allerdings ohne die Frau in mir verdrängen zu können. Im Gegenteil: Je besser es beruflich und privat lief, desto lauter klopfte Jil an die Türe des Selbstverständnisses. Und ich habe mich immer häufiger, immer unvorsichtiger, immer frivoler mit Jil getroffen. Auf der Fahrt ins Geschäft oder von dort wieder nach Hause, beim Shoppen in fremder Umgebung, auf Reisen – jeden Freiraum der Anonymität füllte ich mit Jil. Mein Auto war meine Umkleidekabine, mein Garderobenschrank, mein Schminkzimmer, meine geschützte Werkstatt.

Die Anpassung der Hardware an die Software, sprich die optische Verwandlung von Mann zu Frau und umgekehrt schaffte ich blind. Aber dieses Versteckspiel war kräfteraubend und eine Zumutung, nicht zuletzt auch für mein Umfeld. Schliesslich musste ich mir immer wieder anony-

## ZUR PERSON

\* **Jil Lüscher**, geboren am 10.2.1957 als Jörg Lüscher. Seit 2014 Jil Lüscher, Frau. Tochter: Alina Mona (1993). Ausbildung: KV, Journalismus (u.a. Leitung Verlag Redaktion Luzerner Zeitung und parallel dazu Chefredaktor(in) Anzeiger Luzern.) Nachdiplomstudium in Marketing, Fitness-Instruktorin. Mandate: Wissenschaftliche Mitarbeiterin Publizistik bei der Stiftung Dialog Ethik, Zürich; Mitglied Sportredaktion Radio SRF 1, Regionaljournal AG/SO; Mitarbeiterin ADi AG, Agentur für Digitales, Zofingen; verantwortliche Redaktorin des Magazins SAM MOTOR JOURNAL; Fitness-Instruktorin Kieser Training AG, Zürich. Hobby: Musizieren (Gitarre und Steirische Handorgel).

# von Jörg zu Jil



Foto: zVg

misierte Freiräume schaffen. Das ging oft auf emotionale und zeitliche Kosten der Beziehungen, in denen ich lebte.

Mit 56 Jahren wollte, nein, konnte ich mir und meinen Liebsten diese Demütigung nicht länger antun. Die Weggabelung wies mir zwei Richtungen: Selbstaufgabe oder Jil. Ich wählte Jil – und damit den Weg, endlich mich selber sein zu dürfen, authentisch, echt. Ein Dasein, das ich so nicht kannte, kein Versteckis mehr, keine zitternden Hände beim Schminken, vorbei mit dem Vorgaukeln falscher Tatsachen. Ja, ich habe die Welt, in der ich lebe, mit allen dazugehörigen Menschen im buchstäblichen Sinn enttäuscht – rigoros und kompromisslos. Es war ein Befreiungsschlag von einer Wucht, die mich erschütterte. Euphorie, Freude, Hoffnung, aber auch Wut, Trauer und Frust – es garte bitter-süss in mir.

Meine Gefühlswelt war eine Legierung aus Schmerz und Glückseligkeit. In den ersten Monaten nach dem Beginn des medizinisch begleiteten Veränderungsprozesses durchlebte ich eine emotionale Brandschatzung an Leib und Seele. Verursacht einerseits durch die Hormonbehandlung, andererseits aber auch gespeist von einer quälenden

Ungewissheit: Werde ich für meine Entscheidung, die Rolle als Mann für immer abzulegen und fortan als die Frau durchs Leben zu gehen, die ich in meinem Selbstverständnis immer war, einen zu hohen Preis bezahlen müssen? Werde ich dadurch geliebte Menschen verlieren, meine Tochter, meine Lebenspartnerin? Endlich Jil, aber alleine?

Mehr als einmal tränkte ich während der Metamorphose mein Kissen mit Tränen der Verzweiflung.

*«Bei der Geburt entscheidet der Blick zwischen die Beine, was du sein sollst und welche Rolle dir in der Gesellschaft zugeteilt wird. Das ist absurd, bedeutete für mich aber nicht <lebenslänglich.>»*

Aber auch mit Tränen des Glücks – Panta rhei! – alles verändert sich – in meinem Fall rundum zum Guten. Ich habe mich liebgewonnen und damit auch einen herzlichen Zugang zu meinen Mitmenschen gefunden. Einen Zugang, den ich mir in meiner männlichen

Rolle nie erschliessen konnte.

Das Beste: Niemand von Bedeutung hat sich von mir abgewendet. Auch nicht meine Lebenspartnerin. Sie sagt, sie liebe mich als Menschen, als die Person, die ja dieselbe geblieben sei, Geschlecht hin oder her. Selbst zu meiner Tochter habe ich als Vater in meiner gelebten weiblichen Identität einen herzlicheren Zugang gefunden. Ich geniesse dieses pure Glück in Demut und grosser Dankbarkeit.

# Auch in einem Heim ist ei



Bücher begleiten Rosmarie Zihlmann (86) bis heute durchs Leben.



Für Renate Huber (76) bedeuten tägliche Stadtbummel Freiheit.

830 Menschen wohnen in den fünf Viva-Betagtenzentren der Stadt Luzern. Weitere Personen wohnen in den 220 Wohnungen mit Dienstleistungen. Kann man in einer so grossen Institution sich selber sein? Diese Frage stellte Zenit Menschen, die in einem Viva-Angebot leben. TEXT UND FOTOS ASTRID BOSSERT MEIER

Maske anziehen, Hände desinfizieren, sich auf eine Gästeliste eintragen. Das waren bis vor kurzem die Besucher-Regeln für das Areal von Viva Luzern Eichhof. Hier, im Haus Saphir, lebt Rosmarie Zihlmann. Vor einem guten Jahr, ausgerechnet zu Beginn der Pandemie, bezog die 86-Jährige ihr Zimmer, dessen helle Fensterfront den Blick auf die grüne Parklandschaft freigibt.

Der Umzug vom Haus mit Garten in das Zimmer im Betagtenzentrum war nicht einfach, erzählt sie. Umso dankbarer war sie ihrer Familie, die sie kreativ und liebevoll unterstützte. Dankbar ist sie auch für die aufmerksame Pflege. «Aber anfänglich musste ich für alles fragen.» Noch heute

hadere sie manchmal damit. «Doch es dauert einfach eine Weile, bis man alle Infos für das Leben hier hat.»

#### Deklarieren, was man wünscht

Inzwischen hat sich Rosmarie Zihlmann ihren Alltag so gestaltet, dass er zu ihr passt. Da schwimmt sie auch mal gegen den Strom. Sie spürte beispielsweise, dass sie ab und zu eine kleine Auszeit vom Sechsertisch im grossen Speisesaal brauchte. Seither nutzt sie das Alternativ-Angebot, isst zweimal wöchentlich im Bistro und geniesst diese Unabhängigkeit. Ausserdem hat die vierfache Mutter, siebenfache Grossmutter und Urgrossmutter eine alte Tradition aufleben lassen: «Der Sonntagabend war in

unserer Familie immer wichtig. Wir haben uns zum Apéro getroffen und dann etwas Gutes gekocht.» Im Betagtenzentrum hingegen habe ihr die Menüauswahl am Sonntagabend selten entsprochen. «Also habe ich mich ausgeklinkt und genehmige mir nun jeden Sonntagabend im Zimmer ein Glas Prosecco oder Rosé und eine Kleinigkeit zu essen.»

Dass man in einem Betagtenzentrum mitreden und sich selber sein kann, zeigt zudem Rosmarie Zihlmanns Einsatz für die Eichhof-Bibliothek. Als sie nach ihrem Eintritt wieder etwas zu Kräften gekommen war, schaute sich die ausgebildete Buchhändlerin und Erwachsenenbildnerin die Bibliothek an.

«Ehrlich gesagt, sie sah lausig aus», sagt sie, und hinter der Gesichtsmaske zeichnet sich ein Schmunzeln ab. Die Kritik wurde vom Mitarbeitenden-Team ernst genommen und ihr Input, bei den Büchern eine einladende Lesecke einzurichten, umgesetzt. Seither trifft sich Rosmarie Zihlmann alle drei Wochen mit der Aktivierungstherapeutin. Gemein-

# ne Privatsphäre möglich



Ruth Ammann (91) will bis zuletzt offen sein für Neues.



Unverhofft verliebt: Margrith Bruhin (75) und Robert Eberhard (80).

sam kümmern sich die beiden um die Bibliothek, sorgen für neue Lektüre und eine sinnvolle Ordnung nach Themen wie Schweiz, Luzern, Krimi, Biografien oder Geschichte.

## Tun, was man liebt

Auch Renate Huber setzt in ihrem Leben eigene Schwerpunkte. Seit bald zwei Jahren lebt die 76-Jährige im Haus Pilatus des Betagtenzentrums Dreilinden, ebenfalls ein Standort von Viva Luzern. In ihrem Zimmer ist sie tagsüber jedoch selten anzutreffen. Stattdessen sitzt sie an diesem Frühlingmorgen auf einer Parkbank am Vierwaldstättersee. Braun gebrannt, mit einer hellblauen Jacke und der farblich assortierten Baseballmütze sieht sie aus wie eine Touristin.

«Sich selber sein» bedeutet für Renate Huber, so frei und unabhängig wie möglich zu leben. Die drei Wochen Quarantäne, als im Haus Pilatus das Coronavirus ausgebrochen war, möchte sie nicht nochmals erleben. «Ich wurde richtig krank. Nicht wegen Corona, sondern weil

ich mich so eingeengt fühlte.» Diese Zeiten sind – hoffentlich für immer – vorbei. Heute kann sie wieder ihre Bummel durch die Altstadt oder die regelmässigen Spaziergänge den See entlang unternehmen.

Gerade das ist für die 76-Jährige keine Selbstverständlichkeit. Jahrzehntlang waren Krücken ihre täglichen Begleiter. Durch ein Geburtsgebrechen konnte sie nur kleinste Schritte machen. Eine Hüft-Operation schien in ihrer Kindheit, die sie in verschiedenen Heimen verbrachte, nicht möglich.

Später gehörte die Beeinträchtigung zu ihrem Leben. Als die Schmerzen vor drei Jahren unerträglich wurden, war eine Operation unumgänglich. Sie veränderte Renate Hubers Leben nachhaltig: Dank hartem Training lernte die damals 74-Jährige, erstmals ohne Krücken zu gehen. Ganz schmerzfrei ist sie auch heute nicht. «Trotzdem ist das für mich wie ein Wunder.» Mit ihrem heutigen Leben bei Viva Luzern ist Renate Huber zufrieden. «Natürlich muss man auch anpassungsfähig sein», sagt sie. Bei-

spielsweise bezüglich Personalwechsel. «Wenn ich mit jemandem gut zu recht komme, bedaure ich schon, wenn diese Person geht.» Doch eigentlich schaut sie lieber auf das Positive. «Wenn man immer unzufrieden ist, wird man krank.»

## Entlasten von dem, was belastet

Im Gegensatz zu Renate Huber, welche am liebsten draussen unterwegs ist, verbringt die 91-jährige Ruth Amman, gerne Zeit in ihrem eigenen Zimmer. «Es ist mein privater Raum, und der ist mir kostbar.»

Als sie das Zimmer im Haus Brisen des Alterszentrums Viva Dreilinden vor zwei Jahren erstmals sah, musste sie allerdings leer schlucken. Es war kleiner als erwartet. Der Balkon mit Blick auf See und Berge versöhnte sie. «Ausserdem war ich erleichtert, nach meinem Spitalaufenthalt überhaupt irgendwo ein Bett zu haben.» Ganz bewusst brachte Ruth Ammann nur einzelne Möbelstücke mit. «Ich empfinde den Heimrahmen auch als Entlastung von innerem und äusserem Ballast.» Um

selbstständig leben zu können, brauche sie keine Gegenstände – sondern körperliche und geistige Gesundheit. Und falls diese mal nicht mehr gegeben sei, die nötige Pflege und Sicherheit. Diese sei ihr bei Viva Luzern gewiss.

Ruth Ammann ist zwar 91. Doch ihre Offenheit für Neues will sie sich bis zum letzten Atemzug erhalten. «Ich glaube, dafür sind wir Menschen bestimmt.» Sie interessiert sich für die vielfältigen Lebensgeschichten ihrer Mitbewohnenden. Und sie hält ihren Geist mit Kreuzworträtseln oder dem wöchentlichen Denk-Treff wach. Zudem hat sie nebst der Luzerner Zeitung auch die französischsprachige *Le Temps* abonniert und liest gerne englische Bücher. Die Sprachkenntnisse holte sie sich in einer Handelsschule in Neuenburg und ihrer Ausbildung zur «Nurse» – Krankenschwester – in England. Viel-

leicht sind es gerade die Erfahrungen in anderen Kultur- und Sprachkreisen, die sie so offen sein lassen gegenüber ihrem neuen Alltag im Betagtenzentrum.

Sie denke oft, dass Frauen diesbezüglich privilegiert seien, sinniert die vierfache Mutter und fünffache Grossmutter. «Männer haben oft ihr ganzes Leben lang auf die Karriere gesetzt. Wir Frauen haben verschiedenste Phasen durchlebt: Ausbildung, Berufseinstieg, Kinder, die geboren werden und irgendwann wieder ausziehen, den Wiedereinstieg ins Berufsleben. Vielleicht sind wir dadurch auf den Wechsel ins Altersheim besser vorbereitet.»

Dennoch musste auch sie sich an gewisse Änderungen anpassen. Das Frühstück im grossen Speisesaal mit vielen anderen Menschen war gewöhnungsbedürftig. Ebenso zu läuten, wenn man etwas braucht. Trotz-

dem könne man im Betagtenzentrum sich selber sein. «Ich kann überall mich selber sein», schiebt sie mit einem verschmitzten Lächeln nach.

### Lieben, wie man will

Ein selbstbestimmtes Leben – wenn auch nochmals in anderer Art – führen Robert Eberhard und Margrith Bruhin. Seit dem Tod seiner Frau im Jahr 2017 bewohnt der 80-Jährige eine Wohnung mit Dienstleistungen in Gehdistanz zum Betagtenzentrum Eichhof. Zwei Jahre später zog Margrith Bruhin ebenfalls in die Viva-Siedlung Smaragd, weil Rückenbeschwerden das Leben in ihrer bisherigen Wohnung immer beschwerlicher gemacht hatten.

Als sich die 75-Jährige bei den Nachbarn mit einer Rose vorstellte, waren sich die beiden auf Anhieb sympathisch. Und obwohl weder geplant noch gesucht, verliebten sie

## Inserat



Das **Schweizerische Rote Kreuz** ist die wichtigste humanitäre Organisation der Schweiz und Teil der weltweiten Rotkreuzbewegung. Die Geschäftsstelle des SRK in **Bern/Wabern** erbringt in der Schweiz und in rund 30 weiteren Ländern professionelle und bedürfnisgerechte Leistungen für verletzte Menschen. Sie ist zudem Kompetenzzentrum und Dienstleistungs-Erbringerin für das gesamte SRK mit Rotkreuz-Kantonalverbänden, Rotkreuz-Rettungsorganisationen und Rotkreuz-Institutionen.

Die Geschäftsstelle des **SRK** in Wabern sucht für das **Ambulatorium Gesundheitsversorgung für Sans-Papiers** (GVSP)

### Freiwillige Ärztinnen und Ärzte

Die niederschwellige medizinische Anlaufstelle im Sinne einer Hausarztpraxis, steht Personen ohne geregelten Aufenthalt, die keinen bzw. nur einen erschwerten Zugang zum Gesundheitswesen in der Region Bern haben, offen.

#### Ihr Wirkungsfeld

- Medizinische Beratung, Behandlung und Betreuung von Walk-in Patienten, sowie geplante Konsultationen in Eigenverantwortung, jeweils: Montag und Dienstag 13:30–17:00 sowie Freitag 8:30–12:00
- Führen von elektronischen Patientenfallakten
- Möglichkeit der Durchführung von EKG, Sonografie, Peak-Flow-Messungen im Ambulatorium
- Indikationsstellung und Überweisung zu externen Untersuchungen wie bspw. Labor, Röntgen oder Fachkonsiliarischer Beurteilung
- Zusammenarbeit mit dem psychiatrischen Dienst des Ambulatoriums für Folter- und Kriegsopfer, sowie mit freiwilligen Diensten, wie bspw. Physiotherapie

#### Ihr Profil

- Arzt/-ärztin mit Berufsausübungsbewilligung für den Kanton Bern, von Vorteil Facharzt/-ärztin für Allgemeine Innere Medizin
- Einfühlungsvermögen und Verständnis für vielfältigen Lebenssituationen
- Idealerweise Erfahrung im Bereich Migrationsmedizin
- Mündliche wie schriftliche Sprachkenntnisse in Deutsch (C1), weitere Fremdsprachen sind von Vorteil

#### Unsere Leistungen

- Selbständige, abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem transkulturellen Wirkungsfeld
- Möglichkeit der Inanspruchnahme einer Supervision sowie Teilnahme am internen Weiterbildungsangebot
- Erwerb und Vertiefung von transkulturellen Kompetenzen

#### Ihr Weg zu uns

Für weitere Informationen stehen Ihnen Frau Cornelia Anderegg, Leiterin Gesundheitsversorgung für Sans-Papiers, Telefon 058 400 45 80 sowie Frau Dr. med. Muriel Mattle, Leitende Ärztin Gesundheitsversorgung für Sans-Papiers, Muriel.Mattle@redcross.ch zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Schweizerisches Rotes Kreuz



sich. «Es ist verrückt, in meinem Alter noch Schmetterlinge im Bauch zu spüren», sagt der dreifache Vater, Grossvater und Urgrossvater Robert Eberhard. «Mir ging es noch nie so gut wie jetzt», fügt die vierfache Mutter und vierfache Grossmutter Margrith Bruhin bei.

#### Unabhängig und doch sicher

Robert Eberhard und Margrith Bruhin führen ein komplett unabhängiges Leben und beziehen bis heute praktisch keine Dienstleistungen – abgesehen von gewissen Reinigungsarbeiten wie Fensterputzen. «Wir geniessen das Hier und Jetzt. Aber ich weiss auch, dass irgendwann Einschränkungen kommen» sagt der ehemalige Fahrlehrer und Fahrlehrer-Ausbildner Robert Eberhard. «Lage und Struktur meiner Wohnung geben mir diesbezüglich eine gewisse Sicherheit.» Margrith Bruhin, die unter anderem selbst im Alters- und Behindertenbereich gearbeitet hat, erlebte viele schwierige Situationen: «Ich will meinen Kindern ersparen, über mich entscheiden zu müssen, wenn ich es selber nicht mehr kann.»

Die Kinder unterstützten ihre Eltern im Entscheid, eine Wohnung mit Dienstleistungen zu mieten. Als Robert Eberhard oder Margrith Bruhin jedoch ihren Bekannten vom Umzug erzählten, waren die Reaktionen unterschiedlich. Robert Eberhard bekam zu hören, er sei doch viel zu fit fürs Altersheim – obwohl er von Alterswohnung gesprochen hatte.

«Du spinnst, in ein Altersheim zu ziehen», bekam Margrith Bruhin sogar von einer Bekannten zu hören. Die Vehemenz dieser Aussage traf sie tief. Doch sie liess sich nicht beirren. Sich selber bleiben heisst eben manchmal auch, nicht auf andere, sondern auf das eigene Herz zu hören. Dieser Mut wird belohnt. Mit Zufriedenheit, Lebensfreude und manchmal sogar mit einer neuen Liebe.

## «Corona verlangte enorme Kompromissbereitschaft»

Im Heim kann man sich selber sein. Davon ist Viva-Luzern-Geschäftsführerin Andrea Wanner\* überzeugt. Manchmal sind dennoch Kompromisse nötig.

INTERVIEW ASTRID BOSSERT MEIER

#### «Sich selber sein» im Heim: Ist dies kein Widerspruch?

**Andrea Wanner:** Für mich nicht. Das durchschnittliche Eintrittsalter in unseren Betagtenzentren liegt bei 84 Jahren, da will und darf man sich selber bleiben. Wir verstehen uns als Profis, die mit der Unterschiedlichkeit der Menschen umgehen können. Dabei hilft uns das Werkzeug «Advance Care Planning», die vorausschauende Pflegeplanung. Es geht darum, Wünsche bezüglich Tagesablauf, Vorlieben oder Essen im Detail zu erfragen und den Willen der Bewohnerin oder des Bewohners ins Zentrum unserer Arbeit zu stellen.

#### Wo müssen Sie von den Bewohnenden Kompromisse einfordern?

Letztes Jahr hat vor allem die Corona-Pandemie eine enorme Kompromissbereitschaft verlangt. Es ging um die Frage: Schutz versus Freiheit und Lebensqualität. Mit so vielen Einschränkungen zu leben, war schwierig. Eine gewisse Kompromissbereitschaft ist beim Leben in einer Gemeinschaft gefordert, ich denke an Themen wie Rauchen oder Hygiene. Individualität ist jedoch bei vielem möglich, und Studien zeigen, dass sie für unsere künftigen Bewohnenden noch wichtiger wird.



Bereits heute richten wir uns auf die neuen Generationen von Seniorinnen und Senioren aus. Wir planen beispielsweise noch flexiblere Essenszeiten oder sorgen für gutes WLAN in allen Häusern.

#### Falls Sie irgendwann selbst in einem Alterszentrum leben: Wo wäre Ihnen Individualität besonders wichtig?

Besonders wichtig ist mir persönlich die Privatsphäre in meinem Zimmer. Und ich möchte meinen Lebensrhythmus beibehalten – spät zu Bett gehen, morgens nicht vor neun Uhr geweckt werden und Besuche empfangen, wann ich möchte. Mir ist bewusst: Die Pflege meint es gut mit meiner Gesundheit. Doch meine Chips soll mir niemand ausreden, die werde ich mir auch im Betagtenzentrum schmecken lassen.

\* **Andrea Wanner (47)** ist seit 1. Mai 2020 Geschäftsführerin von Viva Luzern. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in Führungsfunktionen von Alters- und Pflegeheimen, zuletzt als Leiterin der Betriebe Ost der Senevita-Gruppe. Andrea Wanner lebt in Hagendorn ZG.

# Sich selber sein trotz Handicap

Mit einer körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigung zu leben, ist nicht einfach. Sechs Menschen, die in der Stiftung Brändi leben oder arbeiten, haben Astrid Bossert Meier erzählt, wie sie trotz Handicap selbstbewusst durchs Leben gehen.

## **WERNER KRUSCHKE (50), KLOSTERGÄRTNEREI BALDEGG «Ich bin derselbe und doch ein anderer»**

Werner Kruschke ist ein Berg von einem Mann. Gross, kräftig, stämmig. Seine Erscheinung will nicht recht zu seinem vorsichtigen Gang und seiner leicht schleppenden Aussprache passen. Bis vor acht Jahren war Werner Kruschkes Welt in Ordnung. Er hatte einen Job als Vorarbeiter in einem Gartenbauunternehmen, vier Kinder, die aus dem Gröbsten heraus waren. Als er bei einem Kunden ein Rohr anschliessen musste, kam er mit stehendem Wasser in Kontakt, das mit Legionellen verseucht war. Die Bakterien vermehrten sich in seinem Körper explosionsartig. Abends wurde der alleinstehende Mann bewusstlos. Erst drei Tage später fand man ihn in der Wohnung. Sein Leben hing an einem seidenen Faden.

Nach fünf Wochen im künstlichen Koma konnte Werner Kruschke weder gehen noch sprechen. Die Entzündung hatte auch sein Gehirn geschädigt. Alles musste er neu lernen. «Ich bin noch derselbe Mensch und doch ein anderer. Still, langsam im Sprechen, unsicher im Gelände.» Manches geht gar nicht mehr – singen beispielsweise, obwohl er früher ein guter Sänger war. Anderes hat er mühsam wieder erlernt – das Autofahren beispielsweise, worauf er stolz ist. «Ob ich mich behindert fühle?», wiederholt er die Frage der Journalistin und überlegt. «Nur ein bisschen. Vorher war ich vielleicht auch behindert, aber anders», kontert er schliesslich mit schelmischem Lachen. Und dennoch: Sich mit seinem neuen Leben zu arrangieren, war nicht einfach. «Manchmal hadere ich schon. Ich musste lernen, mit den Veränderungen klarzukommen.» Dabei sind ihm seine vier inzwischen erwachsenen Kinder eine grosse Stütze.

Seit knapp zwei Jahren arbeitet der 50-Jährige in der Klostersgärtnerei Baldegg, einem Ausbildungs- und Produktionsbetrieb der Stiftung Brändi. An vier Tagen pro Woche führt er bei einem Grosskunden selbstständig Umgebungsarbeiten aus, vom Rasenmähen bis zu Neu-



Fotos: Astrid Bossert Meier

anpflanzungen. Einen Tag pro Woche arbeitet er im Betrieb in Baldegg. Die Arbeit sei gut und er schätze es, nicht unter Zeitdruck zu stehen. Dennoch hofft er, irgendwann wieder in die Privatwirtschaft zurückzukehren. «Ob das wahr wird, weiss ich nicht. Aber es bleibt mein Traum.»

MARLIS MEIER (60), KRIENS

## «Ich möchte respektiert werden, wie ich bin»



Seit 20 Jahren ist die Stiftung Brändi der Arbeitsort von Marlis Meier. Ihre Beschwerden wurden zu gross, um in der Privatwirtschaft weiterzuarbeiten. Im Brändi begann sie bei den elektronischen Montagen und übernahm anfänglich einfache Schraubarbeiten in der Kabelkonfektionierung. Inzwischen hat sich ihr Berufsalltag verändert: Heute arbeitet sie selbstständig mit dem Computer. Sie erfasst Bestellungen und ist verantwortlich für den Druck verschiedenster Kunden-Etiketten. «Das hätte ich mir früher nie zugetraut, denn ich war keine gute Schülerin»,

erzählt sie. Doch im Brändi habe sie die Chance erhalten, sich weiterzuentwickeln. «Es war nicht einfach. Aber wenn man den Willen hat, ist vieles möglich.»

Marlis Meier hat tatsächlich einen starken Willen. An unbeschwerte Zeiten kann sich die 60-Jährige kaum erinnern. Als Kind wurde sie oft gehänselt. Später kamen gesundheitliche Probleme dazu, unter anderem schwere Diabetes, Rücken- oder Hüftprobleme. Unzählige Operationen musste sie sich in den letzten Jahren unterziehen. Diverse Krankheiten schränken ihr Leben ein. Körperlich wie auch finanziell. «Wenn man mal eine IV-Rente hat, kann man nicht mehr so leben wie die anderen und auch nicht mehr so verdienen wie die anderen. Es ist immer knapp.»

Umso wichtiger ist für sie der Arbeitsalltag. «Ich mache etwas Sinnvolles, bekomme Bestätigung und studiere nicht den Schmerzen nach.» Allerdings kämpft die 60-Jährige nicht nur mit der Gesundheit, sondern auch mit gesellschaftlichen Vorurteilen: «Wer im Brändi arbeitet, ist nichts und kann nichts, so denken manche Leute. Das tut schon weh.» Doch das sei schlicht falsch: «Wir leisten etwas!» Weniger vorschnelle Urteile ihrer Mitmenschen, das wünscht sich Marlis Meier. «Ich bin behindert, das kann ich nicht abstreiten. Aber ich möchte einfach respektiert werden, wie ich bin.»

RUTH BIERI (64), BRÄNDI-SHOP WILLISAU

## «Traumberuf? Das habe ich nie überlegt»

Es ist ein frühlingshafter Tag. Doch Ruth Bieri beschäftigt sich bereits mit Weihnachten. Auf ihrem Arbeitstisch im Brändi-Shop im Städtchen Willisau faltet sie Karten mit Tannensujets. Seit 45 Jahren arbeitet Ruth Bieri in der Stiftung Brändi, seit 2001 im Shop in Willisau. Die 63-Jährige arbeitet gerne genau, «dann sind die Chefs zufrieden». Sie sei zudem sehr zuverlässig und habe einen guten Humor, ergänzt Markus Vogel, Unternehmensleiter des AWB Willisau.

Ist Ruth Bieri zufrieden mit ihrem Berufsleben? Oder hatte sie vielleicht andere Träume? «Ich habe nie überlegt, ob ich einen Traumberuf hatte. Ich war einfach froh, dass ich ins Brändi gehen konnte.» Sie steht voll und ganz hinter ihrem Arbeitgeber und ärgert sich über jene Kanti-Schülerinnen und -Schüler, die mit abschätzigem Blick am Brändi-Shop vorbeigehen. «Die sollten unsere Arbeit einmal selber machen. Das wäre vielleicht gar nicht so einfach, weil alles sehr genau sein muss.»

Bald muss sich Ruth Bieri nicht mehr ärgern. Im August geht sie in Rente. Sie will ihren beiden pensionierten



Schwestern, mit denen sie eine Wohnung teilt, zur Hand gehen, öfters Schlager- oder Ländler-CDs aus ihrer riesigen Sammlung hören und hoffentlich bald wieder einen FCL-Match besuchen. Angst vor Langeweile hat sie nicht. «Die Chefs haben gefragt, ob ich nicht noch etwas weiterarbeiten möchte. Aber ich habe genug.»



**MARKUS GRAF (51), SURSEE**

## «Behindert ist ein starker Begriff»

Behindert. Dieses Wort verwendet Markus Graf nie. «Der Begriff ist mir zu stark. Ich rede lieber von Einschränkung oder Beeinträchtigung.» Er selber lebt seit seiner Kindheit mit gewissen Einschränkungen. Damals wurde beim heute 51-Jährigen eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung diagnostiziert (ADHS). «Ich habe die Sekundarschule geschafft und sogar die Handelsschule. Aber das alles nur mit erheblichem Mehraufwand.»

Dank Beziehungen und verständnisvollen Arbeitgebern konnte er im ersten Arbeitsmarkt Fuss fassen und arbeitete während Jahren im kaufmännischen Bereich. Doch der Druck und die Ansprüche stiegen. Als durch eine Weichteil-Rheumaerkrankung gesundheitliche Probleme dazukamen, vermochte Markus Graf die Anforderungen nicht mehr zu erfüllen. Er erhielt die Kündigung. «Einerseits spürte ich grosse Versagergefühle. Andererseits war es wie eine Erlösung. Ich war so kaputt.»

Eine Psychotherapie half ihm über schwere Monate hinweg. «Dann kam das nächste Martyrium, die Frage einer IV-Rente.» Nach fünf Jahren, mehreren Arztbesuchen, Gutachten und Massnahmen wurde Markus Graf eine Rente zugesprochen. Damit stand der Weg offen für eine Arbeitsstelle im geschützten Bereich. Dennoch kostete es ihn Überwindung, diesen Schritt zu machen. «Man identifiziert sich so stark über die Arbeit – Männer noch mehr als Frauen. Erst mit der Zeit konnte ich dazu stehen, dass ich eine geschützte Arbeitsstelle brauche.»

Heute arbeitet Markus Graf in einem 50-Prozent-Pensum in der Logistik des AWB Sursee. Sein Job sei vielseitig und fordere ihn auch intellektuell. Zudem spüre er eine hohe Wertschätzung: «Ich habe noch nie ein so gutes Team erlebt wie hier. Zwar hatte ich auch vorher Arbeitskollegen. Aber ich bewegte mich immer am Rand. Jetzt spüre ich ein Zugehörigkeitsgefühl.» Und noch etwas hat sich für Markus Graf verändert: «Meine Achtung vor Menschen mit Beeinträchtigung. Sie leisten viel mehr, als manche denken.»

### STIFTUNG BRÄNDI

Die Stiftung Brändi fördert die Inklusion von Menschen mit geistiger, körperlicher und psychischer Beeinträchtigung. Sie bietet 1100 Arbeits- und Ausbildungsstellen und 340 Wohnplätze für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Non-Profit-Organisation ist mit 15 Unternehmen an den Standorten in Horw, Kriens, Luzern, Littau, Willisau, Neubrugg Sursee, Sursee, Hochdorf und Baldegg vertreten.

**HILDEGARD BOSSART (65), WOHNHAUS STÖCKLI HORW**

### «Eine eigene Wohnung möchte ich nicht»



Viele Jahre hat Hildegard Bossart im Brändi im Hausdienst und in der Produktion gearbeitet. «Das war schon streng», sagt sie rückblickend. Deshalb war sie froh, als sie vor zwei Jahren in Rente gehen konnte. Seither lebt die 65-Jährige mit sechs Mitbewohnenden in einer WG im Wohnhaus Stöckli, einem Angebot für pensionierte Menschen mit Beeinträchtigung. «Anfänglich war es etwas komisch, nicht mehr arbeiten zu gehen», sagt sie. Inzwischen hat sie sich an den gemächlicheren Alltag gewöhnt. Hildegard Bossart braucht leichte pflegerische Unterstützung, aber sie führt ein eigenständiges Leben. Sie schaut fern, hört Musik, geht spazieren, näht Puppenkleider, besucht die Aktivierung oder trifft eine ihrer vier Schwestern – am liebsten zum «Käfele». In ihrem gemütlichen Zimmer im «Stöckli» fühlt sie sich geborgen. Keinesfalls möchte sie in eine eigene Wohnung ziehen. «Man weiss ja nie, wer plötzlich vor der Türe stehen würde», sagt sie. «Hier ist immer jemand. Ich bin zufrieden, wie es ist.»

**URS HUNKELER (51), NEUBRUGG SURSEE**

### «Ohne Aufgabe hätte ich psychische Probleme»

Beim AWB Neuburgg wird das bekannte Brettspiel «Brändi-Dog» produziert, das in der Pandemie so gefragt ist wie noch nie. Hier arbeitet der gelernte Schreiner Urs Hunkeler. Er bedient das Bohrcenter, führt Schleif- und Fasarbeiten aus oder ist für die Schlusskontrolle verantwortlich. Die Arbeiten sind einfacher als seine frühere Tätigkeit als Montageschreiner. Dennoch ist der 51-Jährige am Mittag jeweils so erschöpft, dass er sich zu Hause zuerst hinlegen muss.

Herzprobleme und ein Hirnschlag haben das Leben von Urs Hunkeler auf den Kopf gestellt. Seither kämpft er mit

Konzentrationsproblemen, Gedächtnisausfällen und ermüdet rasch. Unzählige Untersuchungen und eine sechsmontatige berufliche Abklärung in einem Zentrum für Hirnverletzte bestätigten, was der Single längst spürte: Eine Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt wird schwierig. Als ihm jemand das Brändi als möglichen Arbeitsort vorschlug, musste er leer schlucken.

«Brändi gleich behindert, dachte ich.» Andererseits war ihm bewusst: «Ohne Aufgabe bekomme ich psychische Probleme.» Seit zweieinhalb Jahren arbeitet Urs Hunkeler

nun in einem Teilpensum jeweils am Vormittag im AWB Neuburgg in Sursee. Bei manchen Kollegen sorgte das anfänglich für Kopfschütteln. Er gehöre doch nicht ins Brändi, sagte einer. «Ich konterte: Doch, es ist das Richtige. Und wer weiss, ob du nicht selbst irgendwann auf eine solche Stelle angewiesen bist.»

Ist Urs Hunkeler glücklich mit seinem heutigen Leben? «Ich bin nicht unglücklich», antwortet er. Er lebe mit gewissen Einschränkungen, das sei unbestritten. «Doch ich habe meine Wohnung, gehe gern spazieren, kann reisen, habe ein gutes soziales Netz, zwei Patenkinder, die mir Freude bereiten, und durch die Arbeit einen sinnvollen Alltag. Das ist doch eine Art Glück, oder?»



# Wo der Mensch im Zentrum steht

Das Café Med der Akademie Menschenmedizin (amm) in Luzern ist ein kostenloses Angebot für Patientinnen und Patienten und ihre Fragen. Pensionierte Ärztinnen und Ärzte beraten sie im persönlichen Gespräch ohne Zeitdruck und unterstützen die Entscheidungsfindung.

VON MONIKA FISCHER

In unserem gut ausgebauten Gesundheitssystem ist sehr vieles möglich. Dies kann in Patientinnen und Patienten auch Unsicherheit auslösen. Brauche ich so viele Medikamente? Ist die vorgeschlagene Operation wirklich nötig? Was geschieht, wenn ich sie verschiebe? Besonders ältere Menschen verstehen bei einem Arztbesuch manchmal nicht alles und getrauen sich nicht, nachzufragen. Im Wissen um diese Unsicherheiten hat die Akademie für Menschenmedizin (amm) das niederschwellige Angebot des Café Med aufgebaut. Das pensionierte Ärztepaar Ursula und Frank Achermann organisiert es nach ersten Erfahrungen in Zürich seit 2018 auch in Luzern. Das Ehepaar Truniger stellt dafür sein Café Melissa's Kitchen zur Verfügung.

«Alles läuft praktisch und unkompliziert ab», beschreiben Ursula und Frank Achermann den Ablauf. Wenn die Ratsuchenden ab 14.30 Uhr das Café betreten, setzen sie sich an einen freien Tisch und konsumieren, was sie möchten. Bettina Blaser, die für die Triage zuständig ist, begrüsst sie und fragt, in welchem Bereich eine Beratung gewünscht wird. Sie gibt das Anliegen an die pensionierten Ärztinnen und Ärzte weiter, die hinten im Raum an einem grossen

Holztisch sitzen. Vertreten sind neben der Allgemeinmedizin verschiedene Fachgebiete wie Gynäkologie, Diabetologie, Hormonkrankheiten, Rheumatologie, Schmerztherapie, Orthopädie und Onkologie. Ebenfalls dabei sind eine Psychologin und eine Diabetesfachberaterin.

Die für das jeweilige Anliegen zuständige Fachperson setzt sich zum Gast an den Tisch und kommt mit ihm ins Gespräch. Die pensionierten Ärzte und Ärztinnen sind auf dem aktuellen schulmedizinischen Level. Aber viel mehr geht es darum, zuzuhören und den Menschen in seiner Unsicherheit ernst zu nehmen, Verständnis zu haben für seine Fragen und Zweifel, ihn in seinen Entscheidungen zu unterstützen und zu bestärken. Sie wissen, dass der Praxisalltag heute oft zielgerichtet und nach Computer-Algorithmen geführt verläuft. Im Mittelpunkt des Praxisalltags steht häufig nur die Krankheit und nicht der ganze Mensch. Anhand von ein paar Beispielen schildern sie, wie die Beratung ablaufen kann.

## Zusammenhänge erklären

Dem 78-jährigen Mann mit Prostatakrebs hat der Arzt zu einer möglichst raschen Operation geraten. Der Patient ist unsicher, ob er die Operation wirklich machen soll. «Ich will zuerst mehr über die Lebenssituation des Ratsuchenden erfahren und ihn verstehen», erklärt der beigezogene Facharzt. Der Senior erzählt von seiner neuen Freundin und möchte wissen, ob nach der Operation noch eine Erektion möglich sei. «So erfährt der Arzt, was sein eigentliches Problem ist. Ich sage ihm nicht, was er machen soll, sondern rate ihm, noch einmal mit dem Urologen zu reden und erst dann einen Entscheid zu fällen.»

Ursula Achermann berichtet von der Mutter mit Problemen im psychosomatischen Bereich und vom betagten Mann, der wissen will, ob alle die zehn verschriebenen Medikamente wirklich nötig sind. «Wir gehen die Medikamente gemeinsam durch, und ich erkläre, wofür sie wirksam sind.» Oder da ist die Frau, der die Frauenärztin wegen

## DIE AKADEMIE MENSCHENMEDIZIN (AMM)

Die Akademie Menschenmedizin (amm) engagiert sich für Patientinnen und Patienten, deren Angehörige sowie für Fachpersonen aus den Gesundheitsberufen. Die amm ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein, der alltagsnahe Projekte wie das Café Med realisiert und sich für Veränderungen im Gesundheitswesen einsetzt. Ziel ist ein Gesundheitswesen, das den Menschen und nicht die Kosten im Blick hat und trotzdem bezahlbar ist. Grundlage der «Menschenmedizin» ist ein Menschenbild, das die Einheit von Körper, Seele und Geist respektiert und den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Sie bekämpft nicht einfach Symptome, sondern betrachtet den Patienten, die Patientin als Individuum und handelt entsprechend. Weitere Infos: [www.menschenmedizin.ch](http://www.menschenmedizin.ch)



Ursula und Frank Achermann vor Melissa's Kitchen: Das pensionierte Ärztepaar organisiert das Café Med seit 2018 auch in Luzern.

**Das Café Med** findet in Luzern jeweils am ersten Mittwochnachmittag des Monats, von 14.30 bis 16.30 Uhr, in Melissa's Kitchen, Hirschengraben 19, statt. Nächster Termin: Mittwoch, 7. Juli 2021. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.menschenmedizin.com/bistro/](http://www.menschenmedizin.com/bistro/)

ihrer Mühe zum Wasserlösen zu einer Operation geraten hat. Die Patientin hat Angst, dass sie etwas verpassen könnte, wenn sie nicht sofort operiert. Die pensionierte Ärztin erklärt ihr die Zusammenhänge und hilft, einen Entscheid zu fällen. Die Erfahrung zeigt, dass die Leute keine Hemmungen haben, im Café Med über ihre Anliegen zu reden. Sie freuen sich, dass die Fachperson sich die Zeit nimmt, die sie brauchen, seien es fünf Minuten oder eine Stunde. Sie schätzen es, alles fragen zu dürfen und dass die Fachperson geduldig erklärt, bis sie eine Sache wirklich verstehen.

#### **Ergänzung, nicht Konkurrenz**

Das Café Med bietet Beratung und Entscheidungshilfe. Es ist keine Sprechstunde und keine Zweitmeinung. Dies erfahren die Besucherinnen und Besucher auf einem Blatt, das ihnen vor dem Gespräch zum Unterzeichnen abgege-

ben wird. Festgehalten ist dort auch, was die Fachpersonen nicht tun können: Es werden keine medizinischen Dokumentationen geführt, keine Therapien verordnet, keine Rezepte ausgestellt und auch keine Überweisungsschreiben verfasst. Mit der Unterschrift zeigen die Besucherinnen und Besucher, dass sie die Rahmenbedingungen zustimmend zur Kenntnis genommen haben.

Da die Beratung unentgeltlich ist, gibt es auch keinen Interessenkonflikt und keine Konkurrenz zu den praktizierenden Ärztinnen und Ärzten. Diese schätzen im Gegenteil das ergänzende Angebot. Dieses ist nach der Eröffnung im Herbst 2018 gut angelaufen. Das Angebot des Café Med wurde bisher von vielen älteren Frauen und Männern, aber auch von jüngeren und jungen Menschen aus der Stadt und der Landschaft genutzt. Ursula und Frank Achermann freuen sich, dass die beteiligten Fachpersonen seit Anfang dabeigeblichen sind, und hoffen, dass es nach dem pandemiebedingten Unterbruch ebenso weitergeht. Zu ihrer Motivation für das freiwillige Engagement meinen sie: «Wir wollten nach der Pensionierung der Gesellschaft etwas zurückgeben und Sozialverantwortung übernehmen. Es ist wichtig, etwas für andere zu tun. Es macht Freude und kommt auch viel zurück.»

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Sommer-  
Aktion**

Bis 31. August 2021  
verrechnen wir keine  
Administrations-  
kosten.

# Alltagshilfe

für mehr Lebensqualität im Alter

**Persönlich und zuverlässig bieten wir flexible, individuelle Entlastung und Unterstützung für mehr Wohlbefinden und Freude im Alltag.**

- einkaufen, waschen, bügeln, kochen, aufräumen
- Fahrten, Begleitungen, Besuche zu Hause
- Pflege von Haustieren und Pflanzen
- handwerkliche Aufgaben
- Garten- und Reinigungsarbeiten u.v.m.

**Wir helfen gerne und freuen uns auf Ihren Anruf –  
Telefon 041 211 25 25.**

Pro Senectute Kanton Luzern · Hilfen zu Hause  
Alltagshilfe · [hzh@lu.prosenectute.ch](mailto:hzh@lu.prosenectute.ch)  
[lu.prosenectute.ch/Alltagshilfe](https://lu.prosenectute.ch/Alltagshilfe)



**Kanton Luzern**  
[lu.prosenectute.ch](https://lu.prosenectute.ch)



Bevor ein Tumor (rot) operiert wird, entscheiden die Chirurgen zusammen mit Onkologen, Radiologen und Pathologen interdisziplinär welches die beste Therapie ist.

Foto: Adobe Stock

# Vorbeugen ist besser als heilen

Der Dickdarm- und Enddarmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Tumorerkrankung. Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen nicht nur die Früherkennung, sondern auch eine Prävention, die hilft, die Krankheit zu verhindern.

VON MARKUS VON ROTZ

Blutarmut, Müdigkeit, Blut im Stuhl, Schmerzen beim Stuhlgang und Änderungen der Stuhlgewohnheiten können Zeichen einer möglichen Krebserkrankung im Magen-Darm-Trakt sein. Diese Krankheit kann im Körper leider lange vorhanden sein, ohne die entsprechenden Symptome zu zeigen, weshalb die Früherkennung einen grossen Stellenwert hat, sagt Dr. med. Alessandro Wildisen, Departementsleiter Sursee am Luzerner Kantonsspital (LUKS).

«Der wichtigste Risikofaktor für diese dritthäufigste Form von Krebs in der Schweiz ist das Alter», sagt Dr. med.

Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Onkologie am LUKS Sursee. In 10 Prozent der Fälle wird die Krankheit vererbt. Als weitere Faktoren sind Übergewicht, Inaktivität, ungesunde Ernährung sowie Rauchen und Alkohol zu nennen.

Bevor Chirurgen wie Alessandro Wildisen bei einem Tumor operieren, suchen sie zusammen mit Onkologen, Radiologen und Pathologen interdisziplinär die beste Therapie. «Die Abklärungen umfassen eine Diagnose mit einer Gewebeprobe und zusätzliche obligate Untersuchungen mit meist CT-/MRI- oder PET-Geräten», sagt Wildisen. ▶

# 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



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Engagieren  
Sie sich für das  
Wohl älterer  
Menschen.

## Wir suchen Sie!

Willkommen im Team der Alltags- und Umzugshilfe

### Ihre Aufgaben

- Begleitung und Unterstützung von älteren Menschen im Alltag
- Entlastung bei Alltagsarbeiten zu Hause

### Ihr Profil

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Andy Muff · Maihofstrasse 76  
6006 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · [andy.muff@lu.prosenectute.ch](mailto:andy.muff@lu.prosenectute.ch) · [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)



Beim Enddarmkrebs – auch Mastdarmkrebs genannt – wird vor einer Operation eine vorbereitende Chemo- oder Strahlentherapie diskutiert und je nach Befund auch durchgeführt. Ein operativer Eingriff erfolgt in aller Regel wenige Wochen nach der Diagnose. Dies in Vollnarkose und zu über 95 Prozent ohne Bauchöffnung mit der sogenannten Schlüsselloch-Technologie mit kleinen, schonenden Schnitten. Dabei unterstützt den Chirurgen eine kleine in den Bauchraum eingeführte Kamera, die ihm wichtige Informationen liefert. Ein Stück des betroffenen Darms samt zuführenden Lymphknoten werden entfernt. Es verbleibt auch genügend Darm für eine normale Funktion. Ein solcher Eingriff ist in der Regel risikoarm. Komplexer ist der Eingriff meist im End- oder Mastdarm, weil die Platzverhältnisse eng sind. Deshalb dürfen diese Operation nur sehr erfahrene Chirurgen ausführen.

Ein Eingriff dauert im Durchschnitt zwei bis drei Stunden. In komplexen Fällen, gerade beim Enddarmkrebs, ist gelegentlich ein temporärer künstlicher Darmausgang nötig, um Komplikationen mit der Darmaht vorzubeugen. Schon am Tag der Operation ist allerdings wieder leichtes Essen und Trinken möglich, nach gut fünf Tagen kann die betroffene Person in der Regel wieder nach Hause. Von allen Krebsarten im Verdauungstrakt ist jener im Darm bei frühzeitiger Erkennung der mit der besten Erfolgschance und Prognose.

### Chemotherapie als Nachbehandlung

Die allermeisten Darmkrebsoperationen haben das Ziel, die betroffene Person zu heilen. Rückfälle können aber, je nach Stadium bei der Diagnosestellung, auftreten und sind am häufigsten in den ersten zwei Jahren, danach immer seltener. Um einen Rückfall frühzeitig zu erkennen, führt man in den ersten fünf Jahren regelmässige Nachkontrollen durch. Bei fortgeschrittenen Tumorstadien wie beispielsweise dem Durchwachsen der Darmwand und Befall von Lymphknoten wird ausserdem eine Nachbehandlung mit Chemotherapie empfohlen. Diese kann ambulant alle zwei bis drei Wochen durchgeführt werden und dauert in der Regel drei Monate. Die Chemotherapie, die zum Teil intra-

## «Gsond ond zwäg»



**Dr. med. Alessandro Wildisen**, Departementsleiter und Chefarzt Chirurgie am LUKS Sursee, ist unter anderem spezialisiert auf komplexe Tumor Chirurgie des Magen-Darm-Traktes.



**Dr. med. Ralph Winterhalder** ist Co-Chefarzt Onkologie und Hämatologie am LUKS Sursee. Zu seinen Behandlungsschwerpunkten gehören Krebserkrankungen des Magen-Darm-Traktes.

■ Die zwei Spezialisten referieren dazu am **Dienstag, 14. September 2021, von 18.30 bis 20 Uhr im Panoramasaal am LUKS in Sursee**. Im Rahmen der Vortragsreihe «Gsond ond zwäg» thematisieren sie «Magen-Darm-Krebs: Dank innovativer Behandlung eine bessere Prognose». Die Reihe wird vom Luzerner Kantonsspital in Zusammenarbeit mit Pro Senectute organisiert. Infos und **Anmeldung unter: [luchs.ch/gsond-ond-zwaeg](https://luchs.ch/gsond-ond-zwaeg)**. Eine Anmeldung ist nötig, die Platzzahl ist beschränkt.

venös, aber auch in Tablettenform erfolgt, ist heute glücklicherweise viel verträglicher als früher.

Eine umfassende Information der Betroffenen über Nutzen und Risiken durch den Arzt oder die Ärztin ermöglicht es, Therapieentscheidungen auch gut fällen zu können. Sind Operation und/oder Chemotherapie überstanden, gilt es wie bei der Vorsorge, Risikofaktoren wie Alkohol oder Übergewicht zu reduzieren. «Und Bewegung wird nun noch wichtiger. Wer sich regelmässig bewegt, hat einen durch Studien belegten Überlebensvorteil und übersteht auch die Chemotherapie besser», sagt Winterhalder. «Bewegung stärkt auch das Immunsystem, und dieses hilft bei der Bewältigung der Krankheit», ergänzt Wildisen.

## RECHTZEITIGE VORSORGE IST ENTSCHEIDEND

90 Prozent der von Darmkrebs Betroffenen sind 50 oder mehr Jahre alt. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen. Spätestens ab dem 50. Altersjahr wird darum eine Vorsorge-Untersuchung sehr empfohlen, bei familiärer Vorbelastung (Vererbung) auch früher. «Auch im Kanton Luzern ist man daran, ein solches Screening-Programm mit einer institutionalisierten Untersuchung aufzubauen, wie es andere Kantone bereits kennen», sagt Alessandro Wildisen. Eine systematische Untersuchung helfe, diese schwerwiegende Krankheit rechtzeitig zu

erkennen oder gar zu verhindern. Eine Vorsorge erfolgt in der Regel mit einer ambulanten Darmspiegelung oder zumindest einem jährlichen Stuhlttest.

Bei der Darmspiegelung können frühe Krebsstadien rechtzeitig erkannt und Krebsvorstufen, sogenannte Polypen, die sich später zu einem Karzinom (bösartiger Tumor) verändern, entfernt werden. «Werden keine Polypen gefunden, ist eine nächste Vorsorgeuntersuchung in 10-Jahres-Schritten empfehlenswert, sonst häufiger», sagt Ralph Winterhalder.



**Dr. Hauschka**  
Kosmetik

 **100% zertifizierte wirksame Naturkosmetik**  
Infos unter: [www.cosmetic-deifiori.ch](http://www.cosmetic-deifiori.ch)

**Gönnen Sie sich eine Kosmetik - Behandlung**

**Geniessen Sie** die entspannende und zugleich tiefenwirksame Gesichtsbildung mit warmen Lavendelkompressen, Rosenöl und Zaubernuss, die Ihre Haut ausbalanciert, intensiv reinigt und pflegt.

**Im Mittelpunkt** steht die entschlackende, immunstärkende Lymphstimulation.

Ich heisse Sie herzlich willkommen im schönen Ambiente.  
**Anmeldung Tel. 079 509 31 43**

Teresa Stössel  
Bodendweid 5, 6045 Meggen  
Dr. Hauschka Naturkosmetikerin



**Sterbevorsorge.**  
Bestimmen Sie Ihren Abschied:

Treffen Sie Vorkehrungen rund um Ihr Lebensende. Mit einer Sterbevorsorge können Sie das Notwendige individuell regeln. Wir beraten Sie gerne.

Stiftung  
Schweizerische  
Bestattungsvorsorge

Unsere Partner: [www.ssbv.swiss](http://www.ssbv.swiss)  
Egli Bestattungen AG

Luzern Hallwilerweg 5 041 211 24 44	Sursee Centralstrasse 39 041 921 77 77	Willisau Bahnhofstrasse 3 041 970 45 45
---	--	---

Pro Senectute **INFO**

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

für  
Personen  
ab 50plus

**«Vorsorge im Alter» Vorausdenken und selber entscheiden**

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

Daten/Zeit 31. August und 21. Oktober 2021,  
jeweils 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Ort LZ Auditorium, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

**RAIFFEISEN** Info und Anmeldung:  
[lu.prosenectute.ch/Info](http://lu.prosenectute.ch/Info) · 041 226 11 88

 Kanton Luzern  
[lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch)

**Offenheit für die Umgebung, andere Menschen und Neues haben Gabrielle von Büren-von Moos viele Tätigkeiten ermöglicht. Die ehemalige Direktorin der Kantonsschule Alpenquai in Luzern blickt auf ein erfülltes Leben zurück.**

Leben ist eine Reise, nicht nur an unterschiedliche Orte und in verschiedene Kulturen und Berufswelten, sondern auch zeitlich. So hat alles seine Zeit: Das Lernen und Sichaneignen von Wissen und Erkenntnissen. Das berufliche und ausserberufliche Engagement. Das Loslassendürfen, das Freiheit gibt, Neuem offen entgegenzutreten. Alles überschneidet sich, beeinflusst sich gegenseitig und verbindet sich zu einem Ganzen – das ist für mich Leben.

Nach dem Staatsexamen freute ich mich, als Apothekerin in verschiedenen Apotheken der Schweiz zu arbeiten –

Foto: Peter Lauth



## Das Leben als Reise

und stillte parallel dazu mein Interesse an Philosophie, gesellschaftlichen Entwicklungen und Systemen durch ein Studium der Rechtswissenschaften, das ich nach dem Abschluss mit dem Anwaltspatent ergänzte und am Gericht arbeitete, um auch die Praxis kennenzulernen. Das Rechtssystem einer Gesellschaft zeigt ja deren Werte und Grundhaltungen besonders gut. Der Grundsatz «audiatur et altera pars» («Man muss auch die Gegenseite hören») begleitete mich immer auf dem weiteren Weg.

Als Rechtskonsultantin und Zuständige für Internationales im Schweizerischen Apothekerverein, heute pharmaSwiss, öffnete sich mein Blick auch über die Grenzen der Schweiz für andere Kulturen und das Funktionieren von Politik. Neben den beruflichen Tätigkeiten haben mir ehrenamtliche Engagements viel Wertvolles mitgegeben: So u.a. das Engagement als Präsidentin der Opferberatung des Kantons Luzern, das mich auch mit Schattenseiten unserer Gesellschaft konfrontierte, oder als Präsidentin der Aufsichtskommission des Ausbildungszentrums Gesundheitsberufe am Kantonsspital Luzern, wo ich bildungs-, berufs- und gesundheitspolitische Anliegen kennenlernte.

Als Direktorin der damals grössten Kantonsschule der Schweiz, der Kantonsschule Alpenquai, war mir eine Führung wichtig, die ermöglichte, junge Menschen adäquat und mit den nötigen Freiräumen zu fördern und zu fordern. Um Bildungsanliegen auch dort einbringen zu können, wo Entscheide über die Schulen gefällt werden, engagierte ich mich auch als Präsidentin der Schweizerischen

Gymnasialrektorenkonferenz in den entsprechenden Gremien. Die Möglichkeit, am Luzerner Kantonsspital die Leitung des Riskmanagements zu übernehmen, war eine Chance, nach einem grossen Teil meines Berufslebens im Bildungsbereich noch einmal «durchzustarten» und in den Gesundheitsbereich zurückzukehren.

Offenheit, für die Umgebung, andere Menschen und Neues haben mir viele, scheinbar so verschiedene Tätigkeiten ermöglicht, denen ich mich mit Herzblut widmete, und von denen ich keine missen möchte. Martin Walsers Gedanke, dass sich dem Gehenden der Weg unter die Füsse schiebe, trifft es für mich gut. Ich habe oft viel, auch in belastenden Situationen, gearbeitet, aber immer wieder viel Erfüllendes erlebt. Arbeit ist auch Leben, manchmal mühsam, oft beglückend, beides gehört dazu, weshalb für mich eine «Teilung» in Leben und Arbeit zur «Work-Life-Balance» kein Thema war. Das eine hat sich aus dem anderen ergeben, manchmal gegen Widerstände und Vorbehalte, gegen die ich einfach geduldig und hartnäckig meine Ziele verfolgte, im Wissen, dass Menschen oft nicht immer nur nett sind, wenn es um Macht geht.

Das Leben als Reise: Das ist auch heute so geblieben, geändert haben sich Orte, Aufgaben und Zeiten und damit auch Möglichkeiten, Freiheiten und Grenzen. So sind nun u.a. Zeit für Familie und Freunde, Musik und Lesen, Reisen und die Natur, eine Ausbildung im medizinischen QiGong, aber auch Ruhe und Stille in den Vordergrund gerückt.

GABRIELLE VON BÜREN-VON MOOS

# Starke Luzernerinnen

Männer machen Geschichte – Frauen den Haushalt. Das war einmal. Heute sind bei uns Frauen völlig gleichberechtigt – und gleich wichtig. Tatsächlich?

VON WALTER STEFFEN\*

Googelt man «Berühmte Luzernerinnen», dann poppen Emil Steinberger, Hans Küng und Hans Erni auf. Berühmte Luzernerinnen gibt es für diese Suchmaschine nicht. Auch in der «Galerie berühmter Luzerner» (!) in der Eingangshalle der Zentral- und Hochschulbibliothek sind Frauen rar: Es sind fünf von insgesamt 261 Porträts, nämlich Maria Leberer (Hebamme und Heimleiterin), Emilie Dormann (erste Frau Mutter der St. -Anna-Schwestern), Anna Neumann (Ärztin), Josi Meier (Politikerin) und (seit 2020) Marie Amrein-Troller (Retterin des Gletschergarten). Die Porträts gehören der Korporationsgemeinde Luzern. Dort realisierte man die historisch gewachsene Überzahl der Männer und berücksichtigt neuerdings vermehrt Frauen. Für weitere starke Luzernerinnen soll es noch Platz haben. Eine zufällige Auswahl:

**Marie Josse Pfyffer von Wyher (1722–1800)**

## Die Patrizierin, die zweimal starb



Diese hübsche Französin brachte die Pariser Mode nach Luzern. Sie führte den Parasol und den Parapluie ein und zeigte sich auf der Strasse in gewagten Kleidern. Damit war diese frühe «Influencerin» ein schlechtes Vorbild für die Luzernerinnen. Die Stadtregierung erliess daher ein Sittenmandat, um die Damenbekleidung genau zu regulieren. Dies, obwohl ihr Ehemann, Franz Ludwig Pfyffer (Söldnerführer und Konstrukteur des Zentralschweizer-Reliefs), städtischer Bauminister war.

Sie soll 1780 im Hallengrab im Hof begraben worden sein. Ein Grabräuber ging nachts an ihren Schmuck. Er wollte ihr den Ring vom Finger schneiden, woran sie plötzlich erwachte. Der Frevler suchte das Weite, und sie kehrte in ihr prächtiges Palais am Löwengraben zurück, das heutige Haus der Herren zu Schützen. Sie soll darauf bis zu ihrem Tode nie mehr gelacht haben. Nach anderen Quellen soll sie weiterhin rauschende Feste gefeiert haben mit französischen Offizieren, die sich in Luzern erholten.

**Sophie Steiger-Neumann (1801–1867)**

## Die «Generalin» der «Pfefferfrauen»



Sie stammt aus Freiburg im Breisgau und heiratet 1828 den Frauenarzt Jakob Robert Steiger. Mit zwei Söhnen und drei Töchtern wohnen sie an der Herensteinstrasse 56. Als Anführer des zweiten und missglückten Freischarenzuges wird ihr Mann am 30. März 1845 im Kesseltum eingesperrt und zum Tode

verurteilt. Aus der ganzen Schweiz treffen Gnadengesuche an die konservative Luzerner Regierung ein. Selbst die Schreiben der 338 Frauen und 435 Dienstmägde werden ignoriert: Frauen haben kein Petitionsrecht. Trotzdem wird das Todesurteil in eine Galeerenstrafe umgewandelt.

Sardinien erklärt sich bereit, den Revoluzzer in Verwahrung zu nehmen. Doch die «Pfefferfrauen» mit Sophie Steiger an der Spitze (sie sollen den Polizisten Pfeffer in die Augen gestreut haben) organisieren seine Befreiung. Hans Gross, ein Gastwirt aus Zürich, reist sechsmal nach Luzern, um Steigers Flucht zu organisieren. Am 13. Juni 1845 gelingt der Coup: Drei Gefängniswärter und 8000 Franken in bar verhelfen Steiger zur Flucht. Als Soldat verkleidet geht er durch die Stadt an die Zürichstrasse, wo zwei Kutschen auf ihn warten. 1848 – nach dem Sonderbundkrieg und der Annahme der neuen Bundesverfassung – kehrt der «Galgensteiger» nach Luzern zurück und wird erster liberaler Justizminister – nicht zuletzt dank seiner starken Frau.

**Katharina Morel-Kaufmann (1790–1876)**

## Von der Beresina zum Grand Hotel National

Sie wächst als Wirtstochter in Luzern auf und besucht die Mädchenschule im Ursulinenkloster Maria Hilf, welches 1798 zum Sitz der Helvetischen Regierung wird. Mit 16 heiratet sie Heinrich Peyer, Offizier des französischen Schweizer Regiments und zieht mit ihm nach Marseille. 1812 erlebt sie an seiner Seite den Russlandfeldzug Napoleons bis nach Moskau und überlebt die Schlacht an der Beresina. Von 1815 bis 1821 sind die beiden in holländischen Diensten für die Versorgung der Truppen tätig. Zurück in Luzern führen sie mehrere Gastbetriebe. 1837 stirbt ihr erster



Katharina Morel-Kaufmann hatte ein bewegtes Leben und blieb bis ins hohe Alter sehr aktiv.

Mann. Mit ihrem zweiten Mann, dem Tuchhändler Josef Morel, führt sie eine Textilhandlung in Luzern.

Nach dessen Tod leitet sie ein Hotel auf der Rigi – doch dieses brennt nieder. Ihr neuer Verehrer wird von einem Nebenbuhler getötet. Ihre Adoptivtochter wird ihr weggenommen. Politisch engagiert sie sich bei den liberalen «Pfefferfrauen». 1850 wird sie Vorsteherin der Hauswirtschaft im Hotel Schweizerhof. Als dieses 1861 von der Familie Hauser übernommen wird, eröffnet die 71-Jährige ihre eigene «Pension Morel». Neun Jahre später braucht Oberst Segesser eine Chefin der Hauswirtschaft für sein neu eröffnetes «Grand Hotel National». Er stellt die 80-Jährige ein mit den Worten: «Wenn Sie nur da sind, bin ich schon zufrieden.» Sie stirbt 1876 und wird in einem Hallengrab der Hofkirche beigesetzt.

#### Marie Amrein-Troller (1849–1931)

### Die Retterin des Gletschergartens



Sie war ein sehr intelligentes Mädchen und hätte gerne studiert – unmöglich zu dieser Zeit, selbst für die Tochter des Stadtmüllers. Man bedenke: Die ersten Mädchen wurden erst 1972 an der Kanti Luzern zugelassen. So besuchte sie ein Pensionat in Fribourg, bevor sie mit 21 den Bankangestellten Josef Troller heiratete. Nach dessen Tod 1881 führte sie den verschuldeten, 1873 eröffneten Gletschergarten weiter. Doch die Banken kündigten die Darlehen. «Gut meinende» Verwandte rieten der 32-jährigen Witwe und Mutter von vier Kindern zum

Konkurs oder zu für sie ungünstigen Verträgen. Trotzdem gab sie die Zügel des Unternehmens nicht aus den Händen. Mit ihrem unerschütterlichen Willen und ihrer kommunikativen Intelligenz vermochte sie das wunderschöne Schweizerhaus und das Museum als Familienbesitz zu halten. 1899 brachte sie sogar trotz grossem Widerstand aus der Familie das Spiegellabyrinth nach Luzern. In der «Belle Epoque» (1900–1914) kamen jährlich über 90 000 Besuchende in den Gletschergarten. 1919 übergab sie dessen Leitung an ihre Tochter Mathilde und ihren Sohn Wilhelm. Dass es den Gletschergarten heute noch gibt, ist ihr zu verdanken. Daher begrüsst ihr «sprechendes Porträt» heute die Besuchenden des Museums und ziert ihr Porträt seit 2020 die «Wall of Fame» in der ZHB.

#### Minnie Hauk (1851–1929)

### Opernsängerin von Weltruhm



Minnie Hauk wurde 1851 in New York geboren und schon früh als musikalisches Wunderkind entdeckt. Ihr grosser Förderer war der Millionär Leonard Jerome (der Grossvater von Winston Churchill). Mit 15 Jahren sang sie bereits im Winter Garden in New York. Ab Oktober 1868 tourte sie durch Europa mit Auftritten in London, Lille, Paris, den Niederlanden, Berlin und Moskau. Sie trat mit italienischen und deutschen Opern auf. Ab 1870 war sie drei Jahre an der Wiener Hofoper engagiert. Für die neugegründete Komische Oper in Wien war sie in der Eröffnungssaison 1874 der grosse Star. ▶

Suchen Sie einen vertrauenswürdigen Partner für den Verkauf Ihrer Immobilie?  
Vertrauen Sie mir – gerne verkaufe ich Ihre Immobilie – engagiert – kompetent – professionell von A-Z



- Ich berate Sie von der ersten Kontaktaufnahme bis zur Schlüsselübergabe.
- Mit meiner langjährigen Kompetenz und Erfahrung handle ich nach Ihren Wünschen und in Ihrem Sinn – persönlich – zuverlässig – seriös.
- Für die Preisfindung empfehle ich Ihnen eine fundierte Bewertung. Als günstige Alternative kann ich Ihnen eine einfache statistische Bewertung offerieren.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Herzlichst  
Isabelle Schelling  
Immobilienvermittlung und Verkauf



[isabelle.schelling@hev-immoag.ch](mailto:isabelle.schelling@hev-immoag.ch) | +41 41 227 20 74  
HEV Immo AG Luzern | Hallwilerweg 5 | 6003 Luzern | [www.hev-immoag.ch](http://www.hev-immoag.ch)

# 17. ZÜRICH FILM FESTIVAL

23. September – 3. Oktober 2021

## Aus Liebe zum Kino!

Jeden Herbst präsentiert das Zurich Film Festival die schönsten Entdeckungen sowie die meisterwarteten Filme des Jahres. Tauchen Sie in die Welt des Kinofilmes ein und profitieren Sie von der Vielfalt des nationalen und internationalen Filmes zwischen dem 23. September und 3. Oktober 2021. Bei rund 160 Filmen sind bestimmt interessante Vorführungen für alle dabei.

- Für CHF 25.– können Sie unter der Woche, jeweils nachmittags, unlimitiert ins Kino.
- Der «Nachmittagspass» ist gültig für alle regulären Filmvorstellungen, die im Rahmen des Festivals vor 18 Uhr gezeigt werden.



- Dazu erhalten Sie einen Gutschein für den Bezug eines Kaffees im Festivalzentrum.
- Ihnen werden vorab ein Programmheft und genaue Informationen zum Pass (ca. Mitte September) per Post zugestellt.
- Informationen und eine Programmübersicht finden Sie unter [www.zff.com](http://www.zff.com)

**Im Falle einer Annulla-tion der Veranstaltung infolge des Coronavirus wird Ihnen eine allfällig bereits bezahlte Leistung unmittelbar zurückerstattet.**

Ich bestelle  Nachmittagspässe für je CHF 25.–\* (statt CHF 59.–). (\*Vorbehalten Zenit-Leserinnen und -Lesern.)

Vorname, Name .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefonnummer ..... E-Mail: .....

Die Nachmittagspässe 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?  Post  E-Mail-Adresse:

Talon senden an: Zurich Film Festival, z.H. Daniela Wüschner, Bederstrasse 51, 8002 Zürich

Anmeldeschluss: 6. September 2021

Mit freundlicher Unterstützung von



Von 1875 bis 1877 gehörte sie der Königlichen Oper in Berlin an. Minnie Hauks wesentliches Verdienst war die leidenschaftliche Neuinterpretation der Carmen in der bis dahin erfolglosen Oper von Georges Bizet. Sie sang in vier Sprachen. Erst durch sie kam diese Oper zu ihrem durchschlagenden Erfolg. Jahrelange Tourneen durch Europa und die USA folgten. Sie gründete eine eigene Opernkompanie. Ihr umfangreiches Repertoire umfasste insgesamt etwa einhundert Rollen.

Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere, Ende 1893, trat sie vom anstrengenden Tournéeleben zurück. Ab 1889 lebte sie mit ihrem Mann, dem österreichischen Reiseschriftsteller Ernst von Hesse-Wartegg, im Schösschen Wartegg auf der Halbinsel Tribtschen. Dieser betrog sie mit einer Jüngerin und liess Minnie nach seinem Tod mittellos zurück. Ihr Schösschen ging in den Besitz der Musikschule der Stadt Luzern über. Heute erinnert nur noch der elegante «Minnie-Hauk-Saal» auf Wartegg an diese sagenhafte Frau.

**Anna Neumann (1868–1946)**

### Die erste Luzerner Ärztin



Am 3. Oktober 1868 wird Anna Neumann als Tochter der Britin Martha Elisa Bullen und des Kantonschulprofessors Konrad Neumann in Luzern geboren. Ihr Bruder ist Arzt, ihre zwei Schwestern führen die Pension «Lützel matt». Bis Anfang des 20. Jahrhunderts ist es für Frauen fast unmöglich, Medizin zu studieren. So gibt sie

sich nach England, um am «Cheltenham Ladies' College» Englisch zu lernen. Am «Institut Robert» bei Paris kommt Französisch dazu. Als Übersetzerin und Journalistin finanziert sie die Fremdmaturität in Zürich. Danach nimmt sie das Medizinstudium in Genf, Bern und Basel auf, welches sie mit 37 Jahren abschliesst.

1910 wird Dr. Anna Neumann mit Dr. Minna Bachmann als erste Frau in die kantonale Ärztesgesellschaft aufgenommen, mit Praxis an der Alpenstrasse 7. Weil man einer Frau misstraut, gilt die begnadete Diagnostikerin als Armenärztin. Sie betreut die Säuglingsvorsorgestelle und während 20 Jahren die Kinderstube Hubelmatt. Mit ihrem gelben Citroën macht sie Tag und Nacht Hausbesuche und verzichtet bei Bedürftigen aufs Honorar. 1946 stirbt sie – völlig mittellos – an einer schweren Lungenentzündung. 1994 kommt ihr Porträt an die «Wall of Fame» der ZHB. Erst 2003 werden in Luzern die ersten Strassen nach Frauen benannt – drei gleichzeitig in der Tribtschenstadt. Die Cécile-Lauber-Gasse (Schriftstellerin), die Johanna-Hodel-Gasse (Politikerin) und die Anna-Neumann-Gasse.

**Annemarie Schmid (1918–2007)**

### Primarlehrerin mit sozialem Engagement



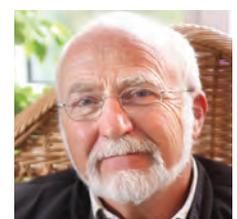
Neben Josi Meier, Judith Stamm, Rosmarie Dormann und Johanna Hodel gehört Annemarie Schmid zu den ersten Parlamentarierinnen Luzerns. Kaum in den Grossstadtrat gewählt, wagte sie schon 1973 eine Motion zur Einführung der Kehrichtsackgebühr. Diese kam 30 Jahre zu früh und wurde als «utopische Träumerei» selbst von ihrer Fraktion (CVP) verworfen.

Das hielt die vife, ledige Primarlehrerin nicht von weiteren Initiativen ab: Ihr lag die sinnvolle Freizeitbeschäftigung der Schulkinder am Herzen. Sie initiierte die Luzerner Kreativwochen und gründete den Verein Kinderspielplätze.

In ihrem Haus an der Lindenstrasse 6 eröffnete sie nach der Pensionierung die Kreativ-Werkstatt für Kinder, das «Lindesächsi». Hier konnten Primarschulkinder unter Anleitung ihre Bastelideen verwirklichen, es gab zudem Musik- und Gartenbaukurse. Ihr Wohnhaus wurde so zum generationenverbindenden Treffpunkt. 1991 verkaufte sie ihr Haus der «Wogeno» zu einem Vorzugspreis, um der Spekulation vorzubeugen. Ihr Projekt eines öffentlichen «Robert-Zünd-Parks» hinter ihrem Haus wurde nicht verwirklicht. Auch diese unermüdliche Idealistin hätte einen Strassennamen verdient. Nach der Eingemeindung von Littau überliess man den Littauern ihre «Lindenstrasse» und taufte das Luzerner Pendant in «Lindenhausstrasse» um. «Annemarie-Schmid-Strasse» hätte wohl mehr Sinn gemacht.

Trotz zufälliger Auswahl: Gibt es Gemeinsamkeiten? Ja: Drei Frauen waren abhängig von Männern (einem Schweizer Offizier in französischem Dienst, einem Freischärler und einem Oberst). Andere widmeten sich dem Schönen (der Pariser Mode, dem Wohlbefinden von Hotelgästen, dem Gletschergarten oder der Oper – (typischerweise der Carmen, dem Schicksal einer selbstständigen Frau) oder sie stellten sich in den Dienst der Schwachen (als Armenärztin oder als Primarlehrerin, welche die Kreativität der Kinder förderte). Gleiche Anerkennung werden Frauen wohl erst gewinnen, wenn unsere gesellschaftlichen Werte weiblicher werden.

\* **Dr. phil. Walter Steffen** ist Historiker und war 30 Jahre Lehrer für Geschichte, Italienisch und Englisch an den Lehrerseminarien Luzern und Hitzkirch. Seit der Pensionierung ist er Reiseleiter für Italien.



# Anderen Zeit schenken,

Pro Senectute Kanton Luzern darf auf die Unterstützung von rund 1400 freiwillig tätigen Mitarbeitenden zählen. Viele Leistungen und Angebote können nur dank dieses freiwilligen Engagements angeboten werden. Markus Kissling (Treuhand), Anne-Dore und Hans-Jörg Thormann (Assistenz Wohnen) sowie Rolf Bolleter (Senior im Klassenzimmer) erzählen aus ihrem Alltag als Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Luzern.

TEXTE: ANDREA HURSCHLER UND ESTHER PETER

## WIR SUCHEN SIE

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe? Haben Sie Einfühlungsvermögen und Freude im Umgang mit älteren Menschen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet zahlreiche Möglichkeiten, um freiwillig tätig zu sein. Schenken auch Sie Zeit und erhalten Sie dafür viele bereichernde Erfahrungen. Pro Senectute bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren Fähigkeiten und Wünschen entsprechend zu engagieren. Regelmässige Weiterbildungen sowie der Austausch mit anderen freiwilligen Mitarbeitenden gehören genauso dazu wie die Begleitung durch Fachpersonen.

Möchten Sie freiwillig tätig sein? Lassen Sie sich beraten, wo Sie sich bei Pro Senectute Kanton Luzern Ihren Fähigkeiten und Wünschen entsprechend engagieren können.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme: Telefon 041 226 11 88; [info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch)



Foto: zVg

### Anne-Dore und Hans-Jörg Thormann, Assistenz Wohnen

Anne-Dore und Hans-Jörg Thormann sind kommunikativ, neugierig und innovativ. Sie kennen beinahe jede Ecke der Stadt Luzern, und mit jedem neuen Auftrag als Assistenz Wohnen lernen sie diese noch besser kennen. Für die gebürtigen Berliner, die sich 2013 am Vierwaldstättersee niedergelassen haben, ist das freiwillige Engagement bei Pro Senectute ein Idealfall. Neue Wohnangebote für ihre Klientinnen und Klienten suchen sie unter anderem am «schwarzen Brett» im Supermarkt, im Internet oder an plakatierten Immobilien. «Für ältere Menschen ist ein Wohnungs- und Quartierwechsel oft nicht einfach. Mit unserer Unterstützung wollen wir ihnen aufzeigen, dass diese Veränderung durchaus auch eine Chance sein kann.»

## Inserate

### EXKLUSIV FÜR ZENIT-LESERINNEN UND -LESER

Gratisnachmittag mit Führung durch die Ausstellung «I LIKE A BIGGER GARDEN» von Charlotte Herzig, Ben Sledsens, Josephine Troller im Kunstmuseum Luzern

Auf den Gemälden von Herzig (\*1983), Sledsens (\*1991) und Troller (1908 – 2004) sind Blumen, Bäume, Blüten und Blätter, also Gärten zu sehen. Das Werk der verstorbenen Luzerner Künstlerin Josephine Troller wird dabei mit zwei zeitgenössischen Positionen kontextualisiert.

JTI lädt Sie zum kostenlosen Besuch dieser aussergewöhnlichen Ausstellung ein.  
Donnerstag, 9. September 2021, 14.00 – 16.00 Uhr • Donnerstag, 16. September 2021, 14.00 – 16.00 Uhr

Treffpunkt: 14.00 Uhr im Kunstmuseum Luzern (4. Stock des KKL)

Bitte melden Sie sich bis zum 6. August 2021 an:  
Pro Senectute Kanton Luzern · Maihofstrasse 76 · 6002 Luzern · [www.lu.prosenectute.ch/Museum](http://www.lu.prosenectute.ch/Museum) · Telefon 041 226 11 85

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Platzzahl ist beschränkt. Über die Durchführung entscheidet die epidemiologische Lage. Weitere Informationen folgen Anfang September. Wir freuen uns auf Sie.

JTI



Josephine Troller, Erinnerung, 1989, Öl auf Leinwand, Privatbesitz

# macht Freude



Foto: Andrea Hurschler

## Rolf Bolleter, Senior im Klassenzimmer

«Die Kinder schätzen ihn extrem», sagt Sabrina Joos. Sie ist Lehrerin der 3. Klasse in Willisau und erhält an zwei Tagen pro Woche Unterstützung von Rolf Bolleter. Der gelernte Elektromechaniker engagiert sich als Senior im Klassenzimmer – er unterstützt und begleitet Schülerinnen und Schüler oder arbeitet individuell mit ihnen in ihren schwächeren Fächern. «Ich bin einfach da und ein Teil der Klasse», sagt Rolf Bolleter. Als der 71-Jährige auf «Senioren im Klassenzimmer» aufmerksam gemacht wurde, fand er das freiwillige Engagement auf Anhieb spannend. Er geniesst die Abwechslung und findet es sehr schön, die Fortschritte der Kinder miterleben zu können.



Foto: Astrid Bossert Meier

## Markus Kissling, Freiwilliger Treuhand

Der bürokratische Alltag für ältere Menschen wird immer komplexer. Den Überblick zu behalten, ist oft sehr schwierig. Markus Kissling, Freiwilliger Treuhand, berät und unterstützt seit drei Jahren Seniorinnen und Senioren bei administrativen und finanziellen Angelegenheiten. Der 69-Jährige suchte nach der Berufsphase eine sinnstiftende Aufgabe, die er sich frei einteilen kann. Derzeit betreut er fünf Mandate und schätzt dabei den persönlichen Austausch mit seinen Klientinnen und Klienten. Bei regelmässigen internen Schulungen sowie beim Austausch mit weiteren Freiwilligen werden aktuelle Fragen geklärt, und es wird neues Wissen erworben.



## «Ich will noch nicht ins Heim!»

### 24 Stunden Betreuung von Caritas Care

**Herzlich, sicher, fair:** erfahrene und kompetente Betreuerinnen wohnen bei Ihnen zu Hause und sorgen für:

- Haushalt
- Einfache Pflege
- Gesellschaft
- Sicherheit

**Gerne beraten wir Sie persönlich**

**Telefon: 041 419 22 27**

**Internet: [caritascare.ch](http://caritascare.ch)**

**CARITAS**

## PRO-SENECTUTE-BAR

### Willkommen auf dem Seetalplatz

Das «Pro Senectute Lab.lu»-Team teilt neu jeden zweiten Donnerstag im Monat den inspirierenden Freiraum NF49 auf dem Seetalplatz in Emmenbrücke LU mit Menschen der mittleren

und älteren Generation.

Die Bar U94 lädt ein zum gemütlichen Feierabendbier. Zum Austausch unter

gleichaltrigen und gleichgesinnten. Zu einem Abend unter freiem Himmel, mit spektakulären Abendstimmungen, mit Musik & Specials. Und mit Platz für Geschichten, Ideen und Visionen.

■ **10.6./8.7./12.8./9.9., 17 bis 22 Uhr.**

■ **Infos:** Telefon 041 226 11 50 (Sonia Di Paolo), [lu.prosenectute.ch/lablu](http://lu.prosenectute.ch/lablu).



Ausstellung «I like a Bigger Garden» von Josephine Troller.

## 9. UND 16. SEPTEMBER

### Besuch im Luzerner Kunstmuseum

Auf den Gemälden von Herzig (\*1983), Sledsens (\*1991) und Troller (1908–2004) sind Blumen, Bäume, Blüten und Blätter, also Gärten zu sehen. Das Werk der verstorbenen Luzerner Künstlerin

Josephine Troller wird dabei mit zwei zeitgenössischen Positionen kontextualisiert.

■ Am **Donnerstag, 9. und 16. September**, lädt Sie die Firma JTI zum kostenlosen Besuch dieser aussergewöhnlichen Ausstellung im Kunstmuseum Luzern ein (siehe Inserat S. 38).

■ Anmeldungen für diesen Museumsbesuch sind zu richten bis **Montag, 9. August, 12 Uhr**, an:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern, [www.lu.prosenectute.ch/Museum](http://www.lu.prosenectute.ch/Museum) oder per Telefon 041 226 11 85.

**Achtung:** Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Besuchszahl ist beschränkt. Über die Durchführung entscheidet der Veranstalter je nach der epidemiologischen Lage. Weitere Infos folgen Anfang September.

## 20. SEPTEMBER BIS 30. OKTOBER

### Herbstsammlung 2021: Mithilfe willkommen

Seit mehr als 100 Jahren setzt sich Pro Senectute Kanton Luzern für das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen ein. Wir bieten wirksame, umfassende und allen zugängliche Dienstleistungen an, damit ältere Menschen länger selbstbestimmt zu Hause leben können.

Dabei sind wir auf Spenden angewiesen. Wir führen alljährlich **die Herbstsammlung** im ganzen Kanton durch (**20. September bis 30. Oktober**). Wenn Sie mehr über die Herbstsammlung wissen oder sich in Ihrer Wohngemeinde engagieren möchten, melden Sie sich bei:

■ Nicole Strasser, Verantwortliche Ortsvertretende, Telefon 041 226 11 85, [ov@lu.prosenectute.ch](mailto:ov@lu.prosenectute.ch), [lu.prosenectute.ch/OV](http://lu.prosenectute.ch/OV)



## Geschäftsbericht 2020

Mit «Geschützt unterwegs» haben wir unseren Geschäftsbericht 2020 betitelt. Trotz der schwierigen Monate konnte Pro Senectute Kanton Luzern dank der vertrauensvollen Zusammenarbeit und der finanziellen Unterstützung von Behörden, Spendern und Partnern ein positives Jahresergebnis ausweisen. Die Druckversion des Geschäftsberichts kann unter Telefon 041 226 11 88 oder [info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch) bestellt werden.

## GV club sixtysix

An der Generalversammlung des Gönnervereins club sixtysix vom 25. Mai 2021 übergab Ida Glanzmann-Hunkler das Präsidialamt an Kurt Sidler. Die Nachfolge des ebenfalls langjährigen Vorstandsmitgliedes Peter Dietschi tritt Rico De Bona an. Neu in den Vorstand gewählt wurde Heidi Stöckli. Gönnerinnen und Gönner des Vereins können sich auf bewährte, aber auch neue attraktive Angebote freuen.

■ Mehr Infos: [www.club66.ch](http://www.club66.ch)



Ida Glanzmann-Hunkler (rechts) übergibt das club-sixtysix-Präsidium an Kurt Sidler.

Foto: Heidi Stöckli



## NEUSTART

### Café TrotzDem

Ab Herbst 2021 finden wieder «Café TrotzDem»-Treffen in Willisau und Luzern statt. Ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen sowie weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag verbringen.

Die Treffs bieten einen Austausch mit anderen Betroffenen sowie Information – in Willisau zusätzlich mit einem musikalischen Rahmenprogramm. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, und die Konsumation erfolgt auf eigene Rechnung.

Die nächsten «Café TrotzDem»-Treffs sind an den folgenden Daten geplant:

- 12. August
- 9. September
- 14. Oktober
- 11. November
- 9. Dezember

in **Willisau** (Restaurant «Zopfmatte», Zopfmatte 3, **jeweils 16 bis 18 Uhr**) und ab September in **Luzern** in «Melissa's Kitchen», Hirschengraben 19, **jeweils 14.30 bis 17 Uhr**.

■ Weitere Informationen: Alzheimer Luzern, Telefon 041 500 46 86, [luzern@alz.ch](mailto:luzern@alz.ch)

## Pro SenectuteIMPULS

### «Altersschlau statt reingetappt» Finanzieller Missbrauch im Alter – nicht mit mir

Jetzt anmelden

Mit diesem spannenden Thema lädt Pro Senectute Kanton Luzern in diesem Herbst und im Frühjahr 2022 zu den beliebten Impulsveranstaltungen ein. Nebst einem Referat «Verhaltensprävention» von Roland Jost (Polizei Luzern) erhalten die Anwesenden in der anschliessenden Podiumsrunde wertvolle Inputs und Informationen, wie man sich im Betrugsfall verhalten soll.

**Willisau:** Donnerstag, 2. September 2021, Pfarreizentrum

**Weggis:** Mittwoch, 29. September 2021, Pfarreisaal, Pfarreizentrum

**Hochdorf:** Dienstag, 9. November 2021, Zentrum St. Martin

**Sursee:** Montag, 11. April 2022, Pfarreizentrum

**Schüpfheim:** Mittwoch, 18. Mai 2022, Pfarreiheim

**Ebikon:** Dienstag, 14. Juni 2022, Pfarreiheim

- **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr
- **Türöffnung:** 13.30 Uhr
- **Eintritt:** CHF 10.–/Person (Vorortkasse, bargeldlos mit TWINT möglich)
- **Anmeldung:** Bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter [lu.pro-senectute.ch](mailto:lu.pro-senectute.ch)



[senectute.ch/Impuls](http://senectute.ch/Impuls) oder Telefon 041 226 11 85, Pro Senectute Kanton Luzern, Nicole Strasser, Maihofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern (siehe Inserat S. 8).

## Pro SenectuteINFO

### «Vorsorge im Alter» Vorausdenken und selber entscheiden

Jetzt anmelden



Am **Dienstag, 31. August, und Donnerstag, 21. Oktober**, lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisenbank Luzern und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Kesb zur Infoveranstaltung «Vorsorge im Alter – Vorausdenken und selber entscheiden» ein. (Siehe Inserat S. 32)

- **Dauer:** 18.30 bis ca. 20.30 Uhr
- **Türöffnung:** 18 Uhr

■ **Ort:** Die Veranstaltung findet im Auditorium CH Media, Maihofstrasse 76, Luzern, statt.

■ **Eintritt:** CHF 10.–/Person (Vorortkasse, bargeldlos mit TWINT möglich)

■ Die Platzzahl ist beschränkt.

■ **Anmeldung:** Bis 1 Woche vor dem jeweiligen Anlass bei [lu.prosenectute.ch/Info](http://lu.prosenectute.ch/Info) oder Telefon 041 226 11 88 (siehe Inserat S. 32).

# Seematt

Kur- und Erholungshaus am Sempachersee

## Herzlich willkommen in der Seematt am Sempachersee.

Die herrliche Lage direkt am Sempachersee ist einmalig.  
Entspannung und Erholung beim rollstuhlgängigen Rundweg im Seepark ist geboten.  
Zimmer mit herrlichem Blick auf den See.  
Gastronomie mit kulinarisch feinem und frischem Essen für interne sowie externe Gäste.  
Professionelle Dienstleistungen bei Pflege und Medizin.  
Körperliches und seelisches Wohlergehen bei Therapie, Massage und Beauty.  
Die Seematt ist für Feriengäste, Kurgäste sowie für Pflegebedürftige der ideale Platz.

**Für Ihr Wohl und Ihre Geborgenheit wird rund um die Uhr gesorgt.  
Die Geschäftsleitung Markus Stöckli und das Seematt – Team freuen sich auf Ihren Besuch.**



Danner-Stiftung | Seestrasse 3 | 6205 Eich am Sempachersee | 041 462 98 00 | info@seematt-eich.ch | www.seematt-eich.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Herzlich  
willkommen  
im Team

## Wir suchen Sie! Mahlzeitenverträger/-innen

### Ihre Aufgaben

- Lieferung von vollwertigen Mahlzeiten  
3x pro Woche, jeweils Montag-,  
Mittwoch- und Freitagvormittag
- je ca. 3 - 5 Stunden

### Ihr Profil

- Freude und Einfühlungsvermögen im  
Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern · Andy Muff · Maihofstrasse 76  
6006 Luzern · Telefon 041 360 07 70 · andy.muff@lu.prosenectute.ch · lu.prosenectute.ch



# agenda



Machen Sie mit!

Teilnahme neu in hybrider Form möglich

Jetzt anmelden



ven epidemiologischen Entwicklung ist es aber bald auch wieder möglich, für Bildung+Sport Präsenz-Unterricht im Maihof anzubieten. Die in den vergangenen Monaten erworbenen Möglichkeiten eröffnen nun aber für Kurs teilnehmende zusätzliche Zugänge. Wer für längere Zeit weg oder aus verschiedenen Gründen nicht mobil ist, kann an einzelnen Angeboten hybrid (vor Ort und online kombiniert) teilnehmen. Die entsprechenden Kurse sind mit Button gekennzeichnet.

Die Corona-Pandemie hat die Gesellschaft vor grosse Herausforderungen gestellt. Entwicklungen wurden beschleunigt, wie beispielsweise die Digitalisierung bei den Seniorinnen und Senioren. Die verschiedenen digitalen Kommunikationsmittel sind heute in den Alltag von vielen älteren Menschen integriert, was vor etwas mehr als anderthalb Jahren kaum denkbar war.

Freuen Sie sich auf das druckfrische Kursprogramm impulse. «Fasnachtsmaske basteln», «Digitales Gehirntraining», «Single Lunch im Guggi» oder «DomiGym – Training zu Hause» – dies sind nur einige der spannenden und interessanten rund 600 Kursangebote ab Anfang Juli.

**Online-Buchung:** Kurse können unter [www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung](http://www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung) gebucht werden.

**Informationen:** Telefon 041 226 11 99, [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch).

Viele kommunizieren mit ihren Kindern und Enkeln per Skype, haben sich mit E-Banking vertraut gemacht, kaufen immer öfter auch online ein oder besuchen den Sprach- oder Sportkurs online. Aufgrund der positi-



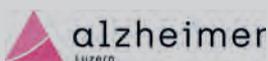
## Wissen anstelle von Angst

info  
stelle  
demenz

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](mailto:infostelle@alz.ch)**

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



## Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Interessen und Hobbies gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen?

- 06.07. Velotour «Drei Kantone»
- 07.07. Wanderung «Musenalp»
- 08.07. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 08.07. MTB-Tour «Horwer Halbinsel»
- 15.07. Wanderung «Lindenberg»
- 20.07. Velotour «Obwaldner Seen»
- 22.07. MTB-Tour «Willisau»
- 28.07. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 29.07. Wanderung «Arnisee»

- 03.08. Velotour «Vier Kantone»
- 04.08. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 04.08. Wanderung «Klewenalp»
- 05.08. MTB-Tour «Krienseregg»
- 10.08. Single Lunch, Guggi Luzern
- 12.08. Wanderung «Baarburg»
- 17.08. Velotour «Schiffenensee»
- 19.08. MTB-Tour «Beromünster»
- 19.08. Wanderung «Engelberg»
- 25.08. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 26.08. Wanderung «Melchnau»
- 27.08. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi
- 31.08. Velotour «Schöftland»

- 01.09. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 02.09. Jass-Treff, Militärgarten Luzern
- 09.09. Gespräche am runden Tisch, Luzern
- 09.09. MTB-Tour «Meggerwald»
- 09.09. Wanderung «Fribourg»
- 14.09. Velotour «Zugerberg»
- 14.09. Single Lunch, Guggi Luzern
- 15.09. Wanderung «Emmental»
- 17.09. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi
- 22.09. Wanderung «Linner Linde»
- 23.09. MTB-Tour «Wolhusen»
- 28.09. Velotour «Baldegger-/Hallwilersee»
- 29.09. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 29.09. Wanderung «Sieben Eggen»
- 29.09. Tanznachmittag, Südpol Kriens

### Weitere Informationen:

**Pro Senectute Kanton Luzern**  
Bildung+Sport, Kursprogramm «impulse»  
[lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen](http://lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen)  
Telefon 041 226 11 99

### Corona-Hinweis:

Alle Aktivitäten finden unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln statt.

**Durchführungsentscheide unter:**  
[lu.prosenectute.ch/Aktuell](http://lu.prosenectute.ch/Aktuell)

# Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

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

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

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



## Zahnlücken schliessen

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

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

## Probleme mit der Zahnprothese?

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

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



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

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



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

Genferhaus  
St. Leodegar-Str. 2  
6006 Luzern

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



Partner

club **66** sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern



KREBS & MARTIN  
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:  
**041 417 40 40**

**Als Zenit-Leserin und -Leser** bestellen Sie die 1-Jahres-Hotelcard für **CHF 69.- statt CHF 99.-**.  
 Jetzt bestellen: <https://hotelcard.com/de/zenit-2106>  
 Dieses Angebot kann nicht für die Erneuerung einer bestehenden Hotelcard-Mitgliedschaft eingesetzt werden.  
**HOTELCARD®**



Fotos: Adobe Stock/zVg

# Die besten Hoteldeals der Schweiz

**Übernachten Sie in mehr als 500 Hotels in der Schweiz und den Nachbarländern mit 30 bis 50% Rabatt.**

Hotelcard verlangt keinerlei Provision von den Hotels. Dafür profitieren Sie als Mitglied exklusiv von 30 bis 50% günstigeren Hotelpreisen. Win-win!

Über 500 einmalige Hotels bieten ihre freien Kapazitäten auf hotelcard.com an und steigern so ihre Zimmeraus-

lastung. Transparent, ehrlich und ohne versteckte Kosten. Ob Wellness oder Städtrip – wer rechnet, bucht mit Hotelcard. Entdecken Sie die besten Hotels in der Schweiz und entscheiden Sie sich bewusst für Ferien in der Nähe.

### So profitieren Sie

- In über 500 Hotels mit 30 bis 50% Rabatt übernachten
- Zugriff auf die günstigsten Hotel-Deals der Schweiz

- Top Wellness-, Boutique- und Berghotels
- Einfacher Buchungsprozess ohne versteckte Kosten
- Alle zwei Wochen spannende Ausflugstipps und Ideen
- Keine Provisionen für uns, dafür den vollen Preisvorteil für Sie
- Beliebig oft einsetzbar

**Bestellen Sie die Hotelcard jetzt:**  
<https://hotelcard.com/de/zenit-2106>

Inserat



## Profitieren und gleichzeitig Gutes tun

Unterstützen Sie Pro Senectute Kanton Luzern

Sie erhalten attraktive Rabatte in rund 180 Geschäften im Kanton Luzern.

Jetzt Mitglied werden - [www.club66.ch](http://www.club66.ch)

IBAN CH71 0900 0000 6066 0660 4  
 club sixtysix, Mailhofstrasse 76, Postfach 3640, 6002 Luzern  
 Telefon 041 226 11 88, [info@club66.ch](mailto:info@club66.ch)

**PRO SENECTUTE**  
 GEMEINSAM STÄRKER

für nur  
**CHF 66.00**  
 im Jahr

Spitalregion Luzern/Nidwalden



## Podcast «Gsond ond zwäg is Alter»

Expertinnen und Experten des Luzerner Kantonsspitals geben Auskunft zu verschiedenen Gesundheitsthemen – wegen Corona in diesem Jahr nicht vor Ort im Spital, sondern zum Hören auf Podcast.

### 1. Was ist eine Altersabhängige Makuladegeneration und wie kann diese Augenerkrankung behandelt werden?

Dr. med. Martin Schmid, Chefarzt ad Personam, Augenklinik

### 2. Darmkrebs – ist eine Heilung möglich? Vorsorge, Abklärung, Operation und Nachbehandlung

- Dr. med. Patrick Aepli, Chefarzt Gastroenterologie/Hepatologie
- Prof. Dr. med. Jürg Metzger, Chefarzt Viszeralchirurgie
- Dr. med. Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Onkologie

### 3. Herzrhythmusstörungen im Alter

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie, Herzzentrum

### 4. Was tun gegen Knochenbrüche im Alter?

Prof. Dr. med. Matthias Knobe, Klinikleiter und Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie

### 5. Rehabilitation kennt kein Alter

Dr. med. Udo Courteney, Chefarzt und Leiter Rehasentrum LUKS Wolhusen

### 6. Schlaganfall – wie kann man ihn verhindern und wie behandeln?

- Prof. Dr. med. Martin Müller, Co-Chefarzt und Leiter stationäre Neurologie, Neurozentrum
- Dr. med. Manuel Bolognese, Leiter Stroke Center und Oberarzt Neurologie mbF, Neurozentrum
- Dr. med. Grzegorz Karwacki, Leitender Arzt Neuroradiologie, Neurozentrum

### 7. Schwerhörigkeit im Alter und Möglichkeiten implantierbarer Hörsysteme

- Prof. Dr. med. Thomas Linder, Chefarzt HNO
- Susana Castellanos, Hörgeräteakustikerin

Alle Gespräche sind hier abrufbar: [luks.ch/podcasts](https://luks.ch/podcasts)

In Kooperation mit

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER  
[lu.prosenectute.ch](https://lu.prosenectute.ch)

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch | 041 205 40 00



**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 Notruftknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement**

### Bestellung, Installation, Registrierung und weitere Serviceleistungen:

Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 226 11 88  
[info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch), [www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen](https://www.lu.prosenectute.ch/Notruflösungen)

Partner:



Ein Unternehmen von swisscom und helvetia

## **GESCHÄFTSSTELLE**

Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 Luzern  
Telefon 041 226 11 88  
info@lu.prosenectute.ch

## **BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE**

Telefon 041 226 11 81  
beratung.gemeinde@lu.pro-  
senectute.ch

## **MAHLZEITENDIENST**

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

## **TREUHAND+STEUERN**

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

## **Steuern**

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

## **WOHNEN IM ALTER**

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

## **UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT**

Einmal im Monat an verschiedenen  
Standorten:

Luzern, Sursee, Ebikon, Hochdorf,  
Wolhusen, Schüpfheim

## **Anmeldung erforderlich**

Telefon 041 226 11 88 oder über  
die regionalen Drehscheiben  
info@lu.prosenectute.ch

**INFOSTELLE DEMENZ**  
in Zusammenarbeit mit der  
Alzheimervereinigung Luzern  
Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

## **Ihre Spende hilft. Herzlichen Dank.**

### **Postkonto**

**60-1599-8**

### **IBAN**

**CH30 0900 0000 6000 1599 8**

### **Internet**

**www.lu.prosenectute.ch**

## **VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT**

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

## **CLUB SIXTYSIX**

### **Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern**

c/o Pro Senectute Kanton Luzern  
Telefon 041 226 11 88  
info@club66.ch  
club66.ch

## **BERATUNGSSTELLEN**

Stadt Luzern, Kriens,  
Rontal, Region Weggis, Vitznau  
Maihofstrasse 76  
Postfach 3640  
6002 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

Regionen Willisau,  
Sursee, Entlebuch  
Menzbergstrasse 10  
Postfach  
6130 Willisau  
Telefon 041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

**Bleiben Sie digital  
gut informiert.**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Pro Senectute NEWSLETTER**

Jetzt anmelden.

lu.prosenectute.ch/Newsletter

Besuchen Sie uns auch auf:



prosenectuteluzern



prosenectute.lu



Immer da, wo Zahlen sind.

## Nachlassplanung

Das Gesetz regelt Ihr Erbe,  
wenn Sie es nicht tun.

Mit einer sorgfältigen Nachlassplanung können Sie  
Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen weitergeben.  
Wir beraten Sie gerne ganz persönlich.

[raiffeisen.ch/nachlass](https://raiffeisen.ch/nachlass)

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei