

# zenit

3|22

SEPTEMBER

Generationenprojekt  
**Brückenschlag  
zwischen Alt und Jung**

Angehörigengruppen Demenz  
**Unterstützung für Betroffene  
und Angehörige**

Was macht eigentlich?  
**Zu Besuch bei  
Max Schmid**

**SCHWERPUNKT:**  
*Erntezeit*

Donna Leon

**«Das Leben ist viel einfacher,  
wenn man lachen kann»**

PRO  
SENECTUTE

**Spiel, Spass und Genuss**

# Stilvolle Unterhaltung



## Gratis-Eintritt

bei Vorlage des Vouchers an der Reception.

Zutritt ab 18 Jahren mit gültigem Pass, europ. ID oder Führerschein. Gültig bis 31.03.2023. Pro Person nur einmal einlösbar. Kein Umtausch in Bargeld.

Promocode: 050

## Alles unter einem Dach

- Grand Jeu Casino, Jackpot Casino
- Restaurant Olivo
- Restaurant Dolce Vita
- Bankette /Kongresse, Parking
- Casineum



Spiel mit Verantwortung | [grandcasinoluzern.ch](http://grandcasinoluzern.ch)





# inhalt

## «Erntezeit»

### Geschätzte Leserinnen und geschätzte Leser

Welch prachtvollere Zeit ist der Herbst. Die Natur verändert sich und bereitet sich auf die Wintermonate vor. Die Ernte von Früchten und Gemüse fällt in dieser Jahreszeit besonders vielfältig aus.

Auch wir Menschen kennen die Erntezeit. Was wurde im Verlauf des Lebens gesät – was konnte oder kann noch geerntet werden? Die Theologin Edith Birbaumer sagt in ihrem Fachbeitrag dazu: «Lebensläufe sind wie Erntekörbe – prall gefüllt und voller unterschiedlicher Anekdoten.»

Die Erntearbeit auf dem Archehof in Hildisrieden zeigt sich nicht nur im Ab- und Auflesen von Früchten, sondern auch auf der menschlichen Ebene. Urs Amrein und sein Vater Sepp schildern, wie es ihnen gelingt, trotz manchmal unterschiedlicher Auffassung, Hand in Hand zu arbeiten. Diese Verbundenheit und das Vertrauen sind über viele Jahre gewachsen. Ernten und säen ist nicht nur auf dem Bauernhof ein zentrales Thema. Fünf Personen berichten, wo ihre persönliche Saat aufgegangen ist und wo nicht.

Schriftstellerin Donna Leon kann ebenfalls auf eine grosse Ernte zurückblicken. In der Rubrik «im Zenit» erzählt die Schöpferin von Commissario Brunetti aus ihrem reichhaltigen Leben, aber auch, welche Themen sie in Zukunft beschäftigen. So möchte die 79-Jährige in ihren nächsten Büchern ihre Einstellung zur Ökologie noch stärker einfließen lassen. Der Klimawandel sei eines der grössten Probleme, meint sie.

Keck, kühn und neugierig – das ist Maria Bärtsch aus Sempach. So ist die 60-Jährige meist mit Schiebermütze und Hosenträgern unterwegs, insbesondere wenn sie mit ihrem Moto Guzzi V7 durch die Gegend fährt. Warum sie gerne ein «Freches Früchtchen» ist, lesen Sie im Interview auf den Seiten 14/15.

Nicht nur an den kürzeren und kühleren Tagen spüren wir, dass der Herbst Einzug gehalten hat. Das ist auch an der alljährlichen Herbstsammlung von Pro Senectute, die heuer vom 19. September bis zum 29. Oktober stattfindet, sichtbar. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

**Ruedi Fahrni**

**Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern**

**4 IM ZENIT**  
Im Gespräch mit Donna Leon.

**9 ERNTEZEIT**  
Theologin Edith Birbaumer über das Ernten der schönsten Momente im Alltag.

**12 ALT UND JUNG**  
Wie sich Vater und Sohn auf dem Archehof in Hildisrieden unterstützen.

**14 FRECHES FRÜCHTCHEN**  
Im Gespräch mit Maria Bärtsch.

**16 PERSÖNLICHKEITEN**  
Drei Frauen und zwei Männer verraten, was Säen und Ernten für sie bedeutet.

**18 RÜCKBLICK**  
Gelungener Pro SenectuteTALK im KKL.

**21 HERBSTSAMMLUNG**  
Spenden für die Altersarbeit.

**22 ANGEHÖRIGENGRUPPE DEMENZ**  
Austausch und Unterstützung für Betroffene und Angehörige.

**24 BLICK IN DIE GESCHICHTE**  
Walter Steffen über Josef Zemp.

**27 WAS MACHT EIGENTLICH?**  
Zu Besuch bei Max Schmid.

**28 LUZERNER KANTONSSPITAL**  
Wichtiges über das Hören im Alter.

**31 AGENDA**  
Spannende Anlässe und Termine.

**35 NEUES ERBRECHT**  
Was sich ab 1. Januar 2023 alles ändert.

**36 GENERATIONENPROJEKT**  
Brücken zwischen Alt und Jung.

**39 GUT ZU WISSEN**  
Wichtige Adressen von Pro Senectute.

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

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

**Redaktion**  
Esther Peter (Leitung)  
Robert Bossart  
Astrid Bossert Meier  
Heidi Stöckli (publizistische Leitung)

**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 Spendende und club-sixtysix-Mitglieder im Jahresbeitrag inbegriffen

**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# «Ich lasse mich vom Leb

Als Schöpferin von Commissario Guido Brunetti wurde Donna Leon Anfang der 1990er-Jahre weltbekannt. Gut 30 Jahre lang lebte sie in Venedig, heute wohnt die 79-Jährige in Val Müstair und ist seit 2020 offiziell Schweizer Staatsbürgerin. Im Engadin hat die gebürtige Amerikanerin ihren 31. Roman «Milde Gaben» verfasst. Donna Leon blickt auf ein ungewöhnlich spannendes Leben zurück – doch die Powerfrau hat sich auch für die Zukunft noch einiges auf die Fahne geschrieben.

VON SABINA SOUTH

**A**llüren hat sie keine; dafür eine gehörige Portion Heiterkeit und reichlich Elan. Im Konferenzzimmer des Diogenes Verlages in Zürich posiert Donna Leon gerade für den Fotografen – und das mit der Leichtigkeit einer 20-Jährigen: «Jetzt noch ein Supermodel-Shot» sagt sie in Englisch, lacht verschmitzt und stellt ihre zierliche Statur gekonnt in Pose.

Zwei Tage lang gibt sie hier Presseinterviews zu Commissario Brunettis 31. Fall «Milde Gaben». Wird man da nicht müde? «Oh nein, ich habe viel Energie, wahrscheinlich mehr als andere Menschen», sagt Donna Leon und man ist augenblicklich überzeugt. «I'm superwoman» fügt sie scherzend an. Seit Jahren ist die 79-jährige Botschafterin der Do-Health-Kampagne. Die grösste europäische Altersstudie untersucht, wie die Menschheit gesund älter wird. Das Projekt wird an der Universität Zürich durchgeführt unter der Leitung von Geriatrie-Professorin Heike Bischoff-Ferrari.

«Es ist ein einfaches Rezept», sagt Leon enthusiastisch. «Omega 3, Vitamin D und Bewegung. Das Bemerkenswerte daran ist, dass man sich nicht auf einen Marathon begeben muss, zehn Minuten spazieren gehen, drei, vier Mal am Tag ist genug.» Sie selber wird ihrer Rolle als Schirmherrin dieser Gesundheitskampagne mehr als gerecht und marschiert jeden Tag ein paar Stunden lang, «weil die Umgebung im Engadin einfach so wunderschön ist». Zudem raucht sie nicht, trinkt keinen Alkohol und ist seit langer Zeit Vegetarierin. «Ich bin

Fotos: Raphael Hünerfauth

Donna Leon fühlt sich in ihrer neuen Heimat Val Müstair sehr wohl: «Ich lebe in einer Gegend, wo es viele Kühe hat, das ist ein Paradies.»

so langweilig und habe keinen Spass», sagt sie und schluchzt gespielt. Donna Leons Neigung zur Theatralik offenbart sich während des Gesprächs immer wieder hemmungslos. Sie erzählt derart erfrischend geistreich, dass vor dem inneren Auge der Zuhörenden die Vision eines Lebens erscheint, das mindestens genauso spannend ist wie die fiktiven Kriminalfälle in ihren Büchern.

# en nicht unterkriegen»



In den 70er-Jahren unterrichtete Donna Leon im Iran Englisch für Anfänger, auf einer nationalen Militärbasis. Gleichzeitig arbeitete sie an einer Doktorarbeit über Jane Austen. 1978 begann die Revolution und unterbrach ihr Leben und ihre Studien. «Wir wurden in einem dieser gelben Schulbusse von Isfahan nach Teheran evakuiert», erinnert sie sich. Während der Fahrt stiegen um drei Uhr morgens zwei junge Män-

ner in den Bus. Einer der beiden hielt den Passagieren seine Taschenlampe ins Gesicht, während der andere hinter ihm stand – mit einer Kalaschnikow. Es waren junge Revolutionäre, kaum achtzehn Jahre alt. «Klar, wir hatten Angst, aber wir wussten auch, dass es für diese Kids ein Spiel war, uns zu erschrecken.» Schliesslich erreichte Leon unversehrt Teheran und flog am nächsten Tag zurück in die USA. «Ich weiss, es





## Zur Person

**Donna Leon**, geboren 1942 in Montclair (New Jersey, USA), arbeitete als Reiseleiterin in Rom und als Werbetexterin in London sowie als Lehrerin und Dozentin im Iran, in China und Saudi-Arabien. Gut dreissig Jahre lang lebte Leon in Venedig, dem Schauplatz ihrer weltberühmten «Brunetti»-Romane. Gelobt für ihre komplexen Handlungen, den fesselnden Erzählstil und den Einblick in Kultur und Politik von Venedig, hat sie unter anderem den «CWA Macallan Silver Dagger For Fiction» und den deutschen «Corine Prize» gewonnen. Seit Ende Mai ist ihr 31. Buch «Milde Gaben» (Give Unto Others – aus dem Amerikanischen von Werner Schmitz, Diogenes Verlag) auf dem Markt. Brunettis Hilfsbereitschaft bringt ihn diesmal um ein Haar in eine missliche Lage. Was als Freundschaftsdienst beginnt, beschäftigt schon bald die halbe «Questura», bis schliesslich Brunettis Gespür für die Grauzonen des menschlichen Verhaltens auf eine vielversprechende Fährte führt.

Zum 80. Geburtstag von Donna Leon (28.9.2022) erschien am 24. August 2022 der Band «Ein Leben in Geschichten». Eine Sammlung von Essays, Kolumnen und Geschichten, die aus ihrem Leben erzählen.

lingt etwas abgedroschen, aber ich fand mein Leben nie aussergewöhnlich spannend», sagt sie rückblickend. In der Jugend sei man generell viel leichtsinniger und sich der Gefahren weniger bewusst. Die Notizen und Fotokopien ihrer Dissertation wurden übrigens beschlagnahmt und kamen nie in Amerika an.

«La mano di Dio», nennt Donna Leon diese Episode heute und nimmt den damaligen Verlust gelassen, denn ohne diese göttliche Intervention hätte sie wahrscheinlich ihre Doktorarbeit beendet. «Ich wäre Akademikerin geworden in Idaho oder Alabama oder sonst irgendwo – Can you imagine?» fragt sie gespielt entsetzt. «Ich bin sehr froh, dass ich nicht zurück an die Universität gegangen bin, dafür bin ich nicht geeignet.»

Viel lieber erzählt sie ihre eigenen Geschichten, und das mit gleich viel Begeisterung wie vor dreissig Jahren. «Es macht mir immer noch Spass, manchmal muss ich während des Schreibens laut auflachen.» Solange das der Fall sei, werde sie weiterschreiben. Eine Affinität zu ihrem Protagonisten, denn Brunetti hat nicht vor, sich in nächster Zeit pensionieren zu lassen. In Donna Leons Büchern gibt es keine konkrete Datierung. Kein Ereignis findet zeitgleich statt wie im realen Leben, Politiker werden nicht genannt, Fernsehpro-

gramme und Katastrophen bleiben unspezifisch, aus gutem Grund: «Ich habe mich für eine zeitlose Leere entschieden, das gibt mir viel Freiheit. Das Einzige, was sich in den Geschichten ändert, ist die Einstellung gegenüber der Ökologie.» Ein Thema, das Leon am Herzen liegt und das an ihrem sozialen Gewissen nagt. Vorherige Bücher erwähnen die Problematik, beispielsweise als Brunetti in die Lagune fährt und im Wasser giftigen Abfall findet. Leon hat keine Zweifel: «Der Klimawandel ist eines der grössten Probleme, das wir haben.»

Ob die Venezianer durch ihren Standort stärker mit der eigenen Vergänglichkeit konfrontiert sind, bezweifelt sie

jedoch: «Menschen ab einem gewissen Alter denken generell mehr über den Tod nach als Teenager.» Trotz pessimistischer Sicht strahlt Leon eine hartnäckige Lebensbejahung aus. Schliesslich hat sie vor geraumer Zeit entschieden: «Ich lasse mich

nicht vom Leben unterkriegen. Ich könnte morgen von einem Bus überfahren werden, was bringt es mir, darüber nachzudenken?» Während der Pandemie hat sie in ihrer neuen Wahlheimat Val Müstair viel gelesen, lange Spaziergänge gemacht und «Milde Gaben» geschrieben.

Der Kontrast zwischen Venedig, der schwimmenden Hochburg der Kultur, und dem ruralen Engadin muss auch

**«Ich bin sehr froh, dass ich nicht an die Universität zurückgegangen bin.»**



Donna Leon verblüfft haben. «Ganz und gar nicht», sagt die Krimiautorin und lacht. «Ich habe als Kind viel Zeit auf dem Bauernhof meiner Grosseltern verbracht und bin eigentlich nicht urban.» Im Engadin fühlt sie sich wohl. «Ich lebe in einer Gegend, wo es viele Kühe hat, das ist ein Paradies.»

Was heute ihr Zuhause ist, diente erst lange als Sommerhaus. Vor ein paar Jahren hat Leon den Entschluss gefasst, dass dies ebenso gut ein Winterhaus sein kann. «Ich hatte Glück und lebte in Venedig, bevor der Massentourismus Einzug hielt. Es war erträglich, die meisten Besucher waren Tagestouristen. Mein Level für Irritation ist tief», gesteht Donna Leon, aber ab 2010 wurde der Tourismus für sie unaushaltbar. Obwohl sie sich selbst als tolerante Person bezeichnet, mag sie keine laute Musik oder Lärm in Restaurants.

Ihre Liebe zu Venedig ist aber bis heute beständig und das «Arrivederci» dauert nie länger als ein paar Wochen. «Ich fahre immer wieder mal mit dem Zug nach Venedig. Meine Freunde leben dort und ich habe eine Unterkunft, die ich benutzen darf.» Die wissensbegierige Rastlosigkeit, die sich bei Donna Leon sesshaft gemacht hat, führt sie nach wie vor auf Reisen. «Ich unterstütze das Orchester «il Pomo d'Oro», ein

**«Das Leben ist viel einfacher, wenn man lachen kann.»**

preisgekröntes Ensemble, das 2012 gegründet und nach der Oper «Il Pomo d'Oro» von Antonio Cesti benannt wurde.» Das Ensemble ist spezialisiert auf die historisch informierte Aufführung von Musik aus dem Barock und der Klassik. «Wenn sie auf Tournee gehen, begleite ich sie, wann immer ich Lust habe», sagt sie und verzieht ihr Gesicht in dieses inzwischen vertraute, charakteristische Grinsen.

Donna Leons Leben ist reich an Geschichten, Anekdoten und Erinnerungen. Trotz scheinbar unlimitiertem Material an Erlebnissen hat sie nie in Erwägung gezogen, eine Autobiographie zu schreiben. «Ich habe viele Essays geschrieben

über Erfahrungen, die ich an verschiedenen Orten der Welt gemacht habe.» Ende August erschien «Ein Leben in Geschichten» mit einer Auswahl genau dieser persönlichen Berichte. «Einige der Essays sind lustig, nicht weil ich eine ausgeprägte

Neigung zur Komik habe, sondern weil das Leben viel einfacher ist, wenn man lachen kann.»

Inzwischen ist es Zeit für den letzten «Supermodel-Shot» des Tages. Donna Leon setzt sich flugs in Szene und bezaubert die Kamera mit ihrem ansteckenden Lachen. In diesem Fall liegen die Fakten klar zutage – Donna Leon ist tatsächlich eine Art Superwoman.

# LUZERNER SINFONIEORCHESTER

1805  
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

## MARKANTER AUFTAKT IN DIE NEUE SAISON.

*Das Luzerner Sinfonieorchester startet mit dem Chefdirigenten Michael Sanderling in die Konzertsaison 2022/23. Kommen Sie mit. Sichern Sie sich Ihre Tickets frühzeitig!*

### SINFONIEKONZERT

*Saisoneröffnung 1 & 2 mit Beethoven 5 und Dvořák*

MITTWOCH, 19. & DONNERSTAG, 20. OKTOBER 2022  
19.30 UHR | KKL LUZERN, KONZERTSAAL

*Luzerner Sinfonieorchester  
Michael Sanderling, Leitung | María Dueñas,  
Violine | Franceso Piemontesi, Klavier*

*Antonín Dvořák:  
Violinkonzert a-Moll op. 53 (nur Mittwoch)  
Klavierkonzert g-Moll op. 33 (nur Donnerstag)  
Ludwig van Beethoven:  
Sinfonie Nr. 5 c-Moll op. 67*

### SINFONIEKONZERT

*«Das Lied von der Erde»*

MITTWOCH, 30. NOVEMBER & DONNERSTAG,  
1. DEZEMBER 2022  
19:30 UHR | KKL LUZERN, KONZERTSAAL

*Luzerner Sinfonieorchester  
Michael Sanderling, Leitung  
Anna Larsson, Alt | Daniel Behle, Tenor*

*Gustav Mahler:  
Das Lied von der Erde*

### SINFONIEKONZERT

*5. Arthur Waser Preisträgerkonzert*

MITTWOCH, 9. & DONNERSTAG, 10. NOVEMBER 2022  
19:30 UHR | KKL LUZERN, KONZERTSAAL

*Luzerner Sinfonieorchester  
Juanjo Mena, Leitung  
Jonathan Leibovitz, Klarinette*

*Antonín Dvořák:  
Auswahl aus Slawische Tänze op. 72  
Aaron Copland:  
Klarinettenkonzert  
Leo Janáček:  
Sinfonietta*

### LUNCHKONZERT

*Glass & Mahler – und das Jenseits*

DONNERSTAG, 1. DEZEMBER 2022  
12:30 UHR | KKL LUZERN, KONZERTSAAL

*Martin AchRAINER, Bariton  
Maki Namekawa, Klavier  
Werke von Franz Schubert, Gustav Mahler,  
Richard Strauss und Welturaufführung zum  
85. Geburtstag von Philip Glass – Three Songs  
für Bariton & Klavier*





# Die schönen Momente des Lebens schätzen lernen

Lebensläufe sind wie Erntekörbe. Die Theologin und Seelsorgerin Edith Birbaumer\* gestaltet seit vielen Jahren Abschiedsfeiern. Oft ist es Angehörigen ein Bedürfnis, auf das gelebte Leben der verstorbenen Person in irgendeiner Form zurückzublicken. Das Ernten der schönsten Momente kann schon zu Lebzeiten als fester Bestandteil des Tages eingeübt werden. Im Idealfall führt es zu mehr Zufriedenheit.

Ich empfinde es als Privileg und Ehre, wenn ich einen Menschen verabschieden darf aus dieser Welt. Beim Gespräch mit den Angehörigen wird die Form der Feier besprochen, die so individuell sein kann wie die verstorbene Person selbst. Als zentrales Element wird oft ein Lebenslauf gewünscht. Im Zentrum stehen dabei die Fragen: Wer war dieser Mensch? Was hat ihn in seiner Individualität ausgemacht? Und was hat diese Person «gesät», was andere ernten können? Über Anekdoten und persönliche Erlebnisse lässt sich dies meist am besten sagen. Das gemeinsame Eintauchen in den Verlauf, den ein Leben genommen hat, holt vergessene Erinnerungen zurück ins Gedächtnis. Es ist die Chance, dem verstorbenen Menschen nochmals neu zu begegnen.

Doch es muss nicht immer gleich der Rückblick auf «das grosse Ganze» am Ende des Lebens sein. Das Ernten kann im Kleinen geübt werden, tagtäglich. Ein berühmter Sinnspruch des römischen Dichters Horaz lautet: «carpe diem» – pflücke den Tag. Dies kann einerseits dahingehend verstanden werden, den Tag zu nutzen, um fruchtbare Ergebnisse zu erzielen, andererseits aber auch, den Tag in seiner Einmaligkeit und Vergänglichkeit zu geniessen – so, wie den Biss in einen schmackhaften, frisch gepflückten Apfel.

Wie dieses Pflücken oder Ernten am besten gelingt, hängt nicht nur von der Persönlichkeit ab, sondern auch vom Zeitgeist. Eine derzeit sehr beliebte «Ernteübung» ist, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu schreiben. Das bewusste Festhalten der Höhepunkte des Tages soll einen darin schulen, achtsam für die schönen Momente zu werden und die kleinen Freuden als solche wertzuschätzen. Eine ebenso aktuelle, anspruchsvollere Methode ist die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction MBSR). Stress wird hier in einem weiteren Sinn verstanden, nämlich als das, was das Leben beschwerlich macht und was an unseren Kräften zehrt. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist eine Form von Meditation ohne spirituellen «Überbau». Primäres Ziel dieser Methode ist, dass man sich bewusst wird, was man empfindet, denkt und fühlt – ohne Einteilung in «gut» oder «schlecht». Dieses Nicht-Bewerten soll zu mehr Gelassenheit – eben weniger Stress – führen.

Diese beiden (selektiv) vorgestellten Methoden des Erntens sind säkular, also nicht-religiös. Eine religiöse Form aus der Zeit, als die christliche Tradition stark in der Gesellschaft verankert war, ist das Nachtgebet. Üblicherweise beginnt es mit einem Dank für das erfahrene Gute und Schöne des Tages

Inserat

**luzerner  
theater**

**Oper**

Bühne

Pjotr I. Tschaikowski

# Eugen Onegin

Ab  
30.9  
2022

**Tanz**

Bühne

**Dancing  
Voices**

Tom Weinberger  
Marion Zurbach

Ab  
15.10.  
2022

[luzernertheater.ch](http://luzernertheater.ch)

und schliesst mit der Bitte um eine friedliche, erholsame Nacht – oft für einen erweiterten Personenkreis. Wer als letzte Handlung des Tages zu Gott spricht, stärkt das eigene Vertrauen in eine höhere Macht und dass sie mithilft und mitträgt, damit man das Schwere im Leben bewältigen kann. Dies kann entlasten und den Blick für «die Früchte des Lebens» schärfen.

### Zurückblicken: Ein Bedürfnis des Alters?

Die Kurzantwort lautet: Nein, es gibt keinen «Automatismus». Man ist, wer man ist – im Alter umso mehr. Wer früher Geselligkeit gemieden hat, wird nicht plötzlich bei jeder Veranstaltung auftauchen; und wer nie viel mit Sinn- und Lebensfragen anfangen konnte, wird nicht plötzlich zur Philosophin oder zum Philosophen. Die Forschung bestätigt allerdings, dass man mit dem Alter zwar nicht religiöser wird, aber tendenziell spiritueller. Das heisst: Viele Menschen setzen sich im Alter mehr als früher mit existenziellen Fragen auseinander.

Die Schweizer Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello konnte nachweisen, dass das «Im Einklang sein mit der eigenen Vergangenheit» eine Schlüsselrolle spielt für die Befindlichkeit im Alter, insbesondere im hohen Alter<sup>1</sup>. Sie schreibt: «Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, mit den ursprünglichen Lebensentwürfen, mit dem Erreichten und dem Verpassten, mit den Spuren, die man in dieser Welt hinterlässt oder nicht, mit eigener Schuld und mit erlittenen Ungerechtigkeiten, all das verlangt danach, überdacht, sortiert und «versorgt» zu werden. Die Geschehnisse und Erfahrungen bekommen ihren Platz – einen Platz, der Sinn macht.<sup>2</sup>»

Diese Biografie-Arbeit erlebe und begleite ich teilweise in meiner Funktion als Seelsorgerin. Es kommt vor, dass ich mit tiefgreifenden Überlegungen konfrontiert werde: Was ist aus mir geworden? Hätte ich auch jemand anderes sein können und ein ganz anderes Leben führen? Manchmal werden auch schmerzliche Erfahrungen angesprochen, z. B. wenn jemand erlebt, dass seine/ihre Saat nicht aufgeht bzw. dass vieles von

**Edith Birbaumer** ist katholische Theologin und Gerontologin. Sie arbeitet seit 2009 bei der Katholischen Kirche als Seelsorgerin, mehrheitlich mit dem Schwerpunkt Altersarbeit. Edith Birbaumer lebt in Luzern und hat einen kleinen Sohn.



dem, wofür er/sie gelebt hat, nicht weitergeht. Letzthin hat eine über 90-jährige Dame die radikale Frage aufgeworfen: Was, wenn es diesen Gott, an den ich mich mein Leben lang gehalten habe, gar nicht gibt? Die Antwort auf diese wie auf alle Fragen schlummert einzig und allein im Inneren derjenigen Person, welche diese Frage stellt. Tatsächlich gelingt es vielen, ihre Antworten ins Bewusstsein zu holen.

### Das Wohlbefindens-Paradox

Die Lebenszufriedenheit im Alter ist denn auch im Grossen und Ganzen recht hoch, wie verschiedene Studien gezeigt haben. Dies erstaunt, da im Alter bekanntlich die gesundheitlichen Beschwerden eher zunehmen und die Möglichkeiten der sozialen Teilhabe eher abnehmen. Wie lässt sich dieses Phänomen erklären, das in Fachkreisen als «Wohlbefindens-Paradox» bezeichnet wird? Offenbar lernen viele Menschen im Verlauf ihres Lebens, Veränderungen positiv zu deuten und ihre Ansprüche und Ziele den Möglichkeiten, die sie haben, anzupassen. Dieser Realitätssinn reduziert den Druck, immer mithalten zu müssen.

Die grossen Fragen und eben auch Sinnkrisen können in jedem Alter auftreten. Wer schon viel erlebt und gemeistert hat, verfügt über mehr Ressourcen, um diesen Krisen zu begegnen. Bildlich gesprochen: Mit dem Alter werden die Werkzeuge passender, um die Ernte einzufahren.

<sup>1</sup>Vgl. Pasqualina Perrig-Chiello, «Das Paradox des Wohlbefindens. Kriterien für ein positives Lebensgefühl im Alter», in: SozialAktuell (2007), Heft 3, pp. 1-5.

<sup>2</sup>Pasqualina Perrig-Chiello, «Das Paradox des Wohlbefindens. Kriterien für ein positives Lebensgefühl im Alter», in: SozialAktuell (2007), Heft 3, p. 5.

Inserat

clubTALK

Lebensgeschichten, die bewegen!

Eintritt  
frei!

Donnerstag,  
17. November 2022

19 Uhr, Pfarreizentrum Sursee

mit Ruedi Lustenberger  
ehem. Nationalrat

und Emil Scherer  
ehem. Stadtschreiber v. Sursee

Gönnerverein

club sixtysix

unterstützt pro senectute kanton luzern

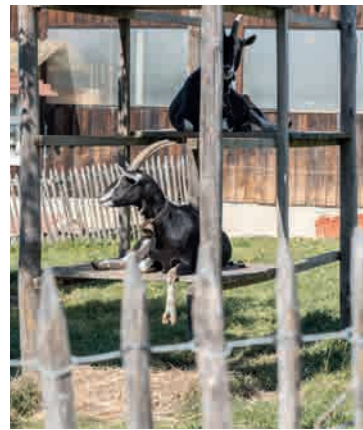
Moderation:  
Kurt Sidler, Präsident club sixtysix

www.club66.ch

Äpfel, Birnen, Kirschen, Mirabellen, Zwetschgen: Im Sommer und Herbst ist auf dem Archehof in Hildisrieden viel los. Vater Sepp (86) steht seinem Sohn Urs (50) dabei zur Seite – Erntearbeit, die sich nicht nur in feinen Früchten, sondern auch auf der menschlichen Ebene zeigt.

VON ROBERT BOSSART

Idyllisch, die unzähligen Hochstamm-Apfelbäume, die Birnen-, Zwetschgen, und Mirabellenbäume, Hühner mit jeder Menge freiem Auslauf, ein paar Ziegen und Grauvieh, die genüsslich auf ihrer grosszügigen Weide grasen. Dass die nicht-bäuerliche Sicht auf solch prächtige Höfe meist wenig mit der landwirtschaftlichen Realität zu tun hat, wissen wir seit Gotthefs Zeiten und den Filmklassikern «Ueli der Knecht» und «Ueli der Pächter». Schöne Bilder, hinter denen viel Arbeit und mitunter auch menschliche Verstrickungen stecken. Auf dem Archehof im luzernischen Hildisrieden, hoch über dem Sempachersee, gibt es zwar viel zu tun, glücklicherweise hält es sich mit den Gotthef'schen Zankereien in Grenzen.



Fotos: Patric Borchert, abglichtet.ch

# Gemeinsam ernten macht

Urs Amrein und sein Vater Sepp schmunzeln. «Wir lassen einander in Ruhe und urteilen nicht immer gleich, das hilft», sagt der 86-Jährige. Sein Sohn nickt. «Natürlich ist es nicht einfach, wenn du siehst, wie die nächste Generation das, was du aufgebaut hast, verändert und andere Wege geht.» Zum Teil hätten sie schon ganz andere Ansichten, meint der Vater. Er, der bis 1954 die ganze Arbeit mit Tieren erledigte, hat die enormen Veränderungen in seinem Berufsstand selbst miterlebt.

Herbst ist Erntezeit, Sepp hilft trotz seines stolzen Alters tatkräftig mit. «Ich mache das gern, ich muss mich zwar viel bücken, um die Früchte zusammenzulesen, aber mit einem Knieschoner geht es ganz gut.» Früher hätten sie noch oft in grösseren Gruppen Früchte zusammengelesen oder von den Bäumen gepflückt. «Heute benutzen wir einen Hebekran», sagt Urs. Das sei weniger gefährlich als die Arbeit auf der Leiter. Trotzdem finden beide, dass die Ernte eine schöne Zeit im bäuerlichen Kalenderjahr sei. «Du investierst das ganze Jahr über viel Arbeit und am Schluss erntest du die Früchte deiner Arbeit», sagt Urs und sein Vater ergänzt: «Ernten ist wie Dessert essen. Wenn alles gut läuft und du am Schluss feine und schöne Früchte hast, ist es einfach ein schönes Gefühl.» Zu wissen, dass

andere Menschen Freude daran haben, diese zu essen und zu geniessen, das bereite ihm Freude.

## ProSpecieRara – für seltene Rassen und Sorten

Vater Sepp ist seit fünf Jahren Witwer, lebt heute allein im alten Bauernhaus. Urs ist der jüngste von sieben Kindern und lebt zusammen mit seiner Frau in einem modernen Holzhaus, das neben dem Elternhaus steht. Bereits Ende der Neunzigerjahre begann die Übergabe des Hofes von Sepp zu Urs. «Ich war froh damals, die zunehmenden administrativen Arbeiten bereiteten mir Mühe», sagt Sepp. Der Hof mit Milchkühen, Jungvieh, Schweinehaltung, Ackerbau und 80 Hochstammbäumen wurde in der Folge vom Sohn völlig umgestaltet.

Urs, gelernter Landwirt und Buchhalter, arbeitete zuvor als Computerfachmann. Als sein Vater pensioniert wurde, hörte er mit Milchkühen, Schweinehaltung und Ackerbau auf. Heute betreibt er Mutterkuhhaltung und vor allem wachsen auf den acht Hektaren 600 Hochstammbäume mit über 350 Sorten. «Unser Betrieb ist ein ProSpecieRara-Archehof, der sich dafür einsetzt, seltene Rassen und Sorten in der landwirtschaftlichen Produktion zu erhalten», erklärt Urs.



**Alt und Jung bei der Obsternte in Hildisrieden:** Vater Sepp (r.) unterstützt Sohn Urs tatkräftig bei der Bewirtschaftung des idyllischen acht Hektaren grossen ProSpecieRara-Archehofs. Der Betrieb setzt sich dafür ein, dass seltene Tierrassen und Obstsorten in der landwirtschaftlichen Produktion erhalten bleiben. Zum Archehof gehören ausserdem ein Hofladen, ein Seminarhof mit Tipizelt und ein Wiesenwagen für Feierlichkeiten aller Art.



# doppelt Spass

Nicht nur seltene Obstsorten, auch alte Tierrassen wie das Rätische Grauvieh, Diepholzer Gänse, Appenzeller Spitzhaubenhühner und Bündner Strahlenziegen sind auf dem Hof anzutreffen. Die meisten Bäume sind sogenannte Patenbäume: Ein Baum wird von einer Person gemietet und diese kann die Früchte selbst ernten, Urs und sein Team hegen und pflegen Baum und Umgebung. Etwa die Hälfte des Einkommens erwirtschaftet der Betrieb im Bereich Gastrotourismus. Ein grosses Baumhaus, ein Seminarhof mit Tipizelt und Seminarraum, dazu ein Wiesenwagen bieten Platz für Feierlichkeiten aller Art sowie für Meetings, Workshops und Seminare. «Wir bieten zudem im Hofladen Raritäten von unserem Hof und regionale Spezialitäten an», sagt Urs. Bei Hofführungen gibt er Einblicke in eine «ökologische und solidarische Landwirtschaft».

## Erlesene Brände sind gefragt

Interessant ist, dass auf dem Archehof viele Früchte geerntet werden, die später den Weg über den Brennkessel nehmen. «Früher haben wir als Nebenprodukt etwas Schnaps hergestellt», erinnert sich Sepp. «Heute ist es fast schade, eine Williamsbirne als Speiseobst zu verkaufen.» Erlesene Destillate er-

freuen sich in jüngster Zeit grosser Beliebtheit, deshalb eignet sich der Hof mit den vielen seltenen Sorten für erlesene Brände. «Hier auf dem Hof werden die vollreifen Früchte eingemaischt und gelangen nach der Gärung in die lokale Destillerie Seetal», sagt Urs. So gibt es etwa einen Zwetschgen-Gin oder einen Kirschen-Likör mit Früchten vom Archehof.

Vater Sepp trägt die Veränderungen mit, auch wenn er vielleicht nicht alles nachvollziehen kann, was sein Sohn mit dem Hof anstellt. «Wir lassen einander leben», sagt er und Urs fügt an: «Wir haben teilweise andere Ansichten, aber wir schauen, dass wir einander nicht verletzende Dinge sagen.» Dazu gehört vielleicht auch eine gesunde Distanz der beiden Generationen. Sepp hat nach dem Tod seiner Frau Kochen gelernt und lebt selbstständig im alten Bauernhaus. Hier hat er einen grossen Garten, in dem er auch einiges zu tun und zu ernten hat. Sonntags geht er als gläubiger Katholik immer in die Kirche. «Das tut mir sehr gut.» Jede Woche kommt eine seiner Töchter und hilft beim Saubermachen. Er ist froh, dass er seinen Lebensabend so verbringen darf und nicht in ein Alterszentrum muss. So kann er gewissermassen die «Früchte seines Lebens ernten».



Von kleinen Misserfolgen lässt sich Maria Bärtsch nicht entmutigen: Als sie mit 54 Jahren die Motorradprüfung absolvierte, musste sie zwei Mal antreten.

Sie liebt Schiebermützen und Hosenträger, fährt eine Moto Guzzi V7 und eine Vespa Jahrgang 1957 und hat sich zum 60. Geburtstag ein Blumen-Tattoo auf den Unterarm stechen lassen. Maria Bärtsch aus Sempach fällt auf, auch wenn sie sich selbst nicht als etwas Besonderes empfindet.

# Ein freches Früchtchen

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER

## **Maria, bist du ein freches Früchtchen?**

*Wenn «frech» rücksichtslos, dreist oder respektlos bedeutet, könnte ich mich damit nicht identifizieren. Wenn allerdings keck oder kühn gemeint ist, stimme ich zu. Ich war schon als Kind neugierig, vielleicht auch etwas vorwitzig. Das waren damals jedoch alles andere als positive Eigenschaften.*

Aufgewachsen ist Maria Bärtsch-Schwegler als jüngstes von acht Kindern auf einem kleinen Bauernhof in Geuensee,

der kaum genug abwarf für die Grossfamilie. Der Vater war ein arbeitsamer Mann, doch die Mutter war das Herz der Familie. Sie arbeitete auf dem Feld mit, pflegte den grossen Garten, führte den Haushalt, versorgte die acht Kinder und engagierte sich erst noch im Frauenbund. Standen allerdings Entscheide an, hatte der Vater als Oberhaupt der Familie das letzte Wort und die Mutter musste sich fügen. Das galt auch für die Kinder. Wehrte sich die kecke Maria mit guten Argumenten, hiess es, sie sei frech und wolle stets das letzte Wort haben.

### **Würdest du dich als selbstbewussten, mutigen Menschen bezeichnen?**

*Selbstbewusst? Dieses Wort gab es in meiner Kindheit nicht. Als mutig würde ich mich auch heute nicht bezeichnen. Doch ich finde, man muss keine Angst haben vor Neuem. Angst hemmt, etwas anzupacken. Es gibt diesen schönen Spruch: Alle sagten, das geht nicht. Da kam einer, der wusste das nicht und hats einfach gemacht. Wer wagt, beginnt! Nur so kann man sagen, ob was funktioniert oder nicht. Auch ich habe manchmal Selbstzweifel. Das hindert mich aber nicht daran, mir ab und zu auf die Schulter zu klopfen und so zu sein, wie ich bin.*

Vieles, was Maria anpackte, gelang. Beispielsweise die Idee mit dem Blumenladen. Schon immer hatte die ausgebildete Kindergärtnerin Freude an Floristik und kreativem Gestalten. Ihr Umfeld meinte, sie sollte ihre Kreativität zum Beruf machen. Maria war 40 und hatte zwei Buben im Primar-schulalter, als sie in ihrer Mietwohnung drei Blumensträusse anfertigte, diese in die Dorfkäserei trug und darum bat, sie im Laden verkaufen zu dürfen. Abends waren die Blumen weg.

So fertigte Maria am nächsten Wochenende neue Sträusse an. Die Nachfrage stieg und nach einer Weile funktionierte sie ihr Büro zu einem Blumenladen um und bediente die Kundschaft in ihrer Wohnung. Und dies mit so überwältigendem Erfolg, dass die Self-made-Floristin ihr Leben als Familien- und Geschäftsfrau kaum mehr unter einen Hut brachte.

Schweren Herzens entschied sie, den Blumenladen zu schliessen, die Idee aber im Herzen zu behalten. Acht Jahre später – Maria hatte inzwischen die Handelsschule absolviert und ihre Buben waren zu Teenagern herangewachsen – startete sie nochmals durch. Sie mietete den alten Stall ihrer Nachbarin, baute ihn mit tatkräftiger Unterstützung ihres Mannes Lorenz um und richtete einen professionellen Blumenladen ein. Vom ersten Tag an lief das Geschäft. Zehn Jahre später führte Maria einen KMU-Betrieb mit zwei Angestellten.

### **Mitte 50 hast du nochmals etwas Neues in Angriff genommen und in eurem Haus im Städtchen Sempach ein Bed & Breakfast eröffnet. Wie ist diese Idee entstanden?**

*Schon als wir 2009 unser Haus in der Gerbegass kauften und umbauten, war der Gedanke eines B&B im Hinterkopf. Aber es dauerte zwei Jahre, bis ich meinen Mann*

*überzeugt hatte. Erst konnte er sich nicht vorstellen, fremde Leute im Haus zu haben. Doch ich bat ihn, uns die Chance zu geben und es einfach mal auszuprobieren. Heute sind unsere beiden Gästezimmer im Erdgeschoss gut belegt und ich bin sehr gerne Gastgeberin. Ähnlich war es übrigens mit unserer Berner Sennenhündin Una, mit welcher ich regelmässig Kinder mit einer Beeinträchtigung besuche. Anfänglich war Lorenz skeptisch. Heute verbringt er viel Zeit mit Una und findet, der Hund tue ihm gut.*

### **Du hast offenbar eine gute Überzeugungskraft!**

*Ich kann penetrant hartnäckig sein. (lacht) Mir ist bewusst, dass mein Mann meine Projekte oft mir zuliebe unterstützt. Aber man sollte auch nicht immer gleich klein begeben. Wir hätten weniger Krankheiten, wenn wir mehr das tun würden, wovon wir im Inneren träumen.*

Einer von Marias Träumen war, Motorrad zu fahren. Mit 20



Tun, was wir im Innersten spüren, hält uns gesund, ist Maria Bärtsch (65) überzeugt.

hatte sie kein Geld, mit 25 kam das erste Kind, später der volle Einsatz für das Blumengeschäft. Sie war 54, als sie sich von einem Kollegen ein Motorrad auslieh, Fahrstunden nahm und die Prüfung absolvierte. Mit dem niederschmetternden Ergebnis, dass sie nicht bestand. Manche hätten nun aufgegeben. Nicht so Maria. Mutig übte sie weiter, trat ein zweites Mal an und schaffte es. Dann kaufte sie ihre erste eigene Maschine. Heute fährt sie eine edle Moto Guzzi V7 in mattem Schwarz.

### **Welche Reaktionen beobachtest du, wenn du vom Motorrad steigst?**

*Wenn ich den Helm abnehme und meine grauen Haare zum Vorschein kommen, schauen manche schon ein paar Sekunden länger. Als Frau fällt man noch immer auf, obwohl wir aufholen.*

### **Was ist der Preis dafür, ein bisschen aus der Reihe zu tanzen und aufzufallen?**

*Darüber mache ich mir keine Gedanken. Mir ist bewusst, dass mich nicht alle mögen. Persönlich hat sich noch nie jemand negativ geäussert. Meine Kinder und mein Enkel schätzen, dass sie eine aufgestellte und quirlige Mutter und Grossmutter haben. Vielleicht sind sie sogar etwas stolz auf mich. Ich finde, wir dürften ruhig ein bisschen frecher sein. Man muss im Leben Kompromisse eingehen, aber man soll sich nicht verbiegen. Es lohnt sich, mal etwas Verrücktes zu tun und seine Grenzen auszuloten. Dann merkt man plötzlich, welche Fähigkeiten in einem stecken.*

# Können Sie ernten, was Sie gesät haben?

«Erntezeit» lautet das Thema der aktuellen Zenit-Ausgabe. Zenit-Journalistin Astrid Bossert Meier wollte von fünf Personen wissen, welche Bedeutung Säen und Ernten für sie persönlich hat. Was haben sie in ihrem Leben bewusst gesät? Wo ist die Saat aufgegangen und wo nicht?

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER



Erna Müller Kleeb (68), Rickenbach

## «Ich habe geholfen, aber auch gefordert»

«In den 1990er-Jahren arbeitete in der Firma meines Mannes ein Kosovare, der in der Zeit des Kosovokriegs seine Frau und die acht Kinder in die Schweiz holen durfte. Diese Familie habe ich intensiv unterstützt, von der Wohnungssuche über die Einschulung

bis zur Lehrstellensuche. Ich habe zwar geholfen, aber auch etwas von ihnen gefordert. Heute sind alle Kinder erwachsen, doch der Kontakt ist nie abgebrochen. Eine Tochter besucht mich jedes Jahr zu Weihnachten. Und als einer der Söhne erfuhr,

dass wir aktuell eine ukrainische Familie beherbergen, gab er mir spontan 100 Franken mit dem Hinweis, er hätte damals auch viel Unterstützung erhalten. Solche Momente erfüllen mich schon mit grosser Genugtuung – obwohl ich nie geholfen habe, um später Dankbarkeit zu ernten.

Im Privaten bin ich eine Macherin. Ich sehe die Not und handle. In der Politik, insbesondere in meinen zwölf Jahren als Kantonsrätin, hatten Säen und Ernten eine weitere Dimension. Um politisch etwas zu erreichen, braucht es Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Das ist aufwendig, manchmal mühsam und braucht viel Geduld. Trotzdem möchte ich diese Zeit nicht missen. Ich erhielt einen vertieften Einblick in unser Staatswesen, durfte in vielen Bereichen mitdenken und habe dabei für mein ganzes Leben profitiert.»

## «Man muss das Gesäte sorgfältig pflegen»

«Im Under Hetzlig auf 875 Meter über Meer haben mein Mann und ich einen Biobetrieb aufgebaut, den wir vor fünf Jahren unserem Sohn übergaben. Seither konzentrieren wir uns auf unser zweites Standbein, den Wochenmarkt in Luzern. Vor 25 Jahren haben wir dort erstmals unsere Hofprodukte und insbesondere die selbst gemachten Backwaren zum Verkauf angeboten. Heute verarbeite ich jede Woche 50 Kilogramm Mehl zu Broten, Butterzöpfen, Kuchen oder Guezli.

Man kann im Leben nicht einfach säen und ernten, sondern muss das Gesäte sorgfältig pflegen, damit es



Pia Felder-Heer (61), Romoos

nicht verkümmert. Das ist beim Wochenmarkt nicht anders. Wir haben uns eine treue Kundschaft aufgebaut. Die Ernte unseres Einsatzes ist, dass wir heute vom Markt leben können.

Und natürlich auch, dass die Leute die Produkte schätzen und den Stand oft mit einem Lächeln verlassen. Wir zahlen aber auch einen Preis. Schon am Mittwoch beginnen die ersten Vorbereitungen. In der Nacht auf Samstag arbeiten wir praktisch durch, und bis der Stand wieder abgebaut und alles verstaut ist, sind wir ziemlich ausgelaugt.

Oft fehlt die Energie, um am Samstagabend oder Sonntag etwas zu unternehmen, die sozialen Kontakte leiden. Auf unsere Kinder können wir aber immer zählen. Längst leben sie ihr eigenes Leben, doch wenn es nötig ist, sind sie immer für uns da.»





**Alois Bossert (82), Altbüren/St. Urban**

### «Tue Recht und scheue niemanden»

Säen und Ernten gehörten für mich als Bauer zum Alltag. Früher waren fünf Arbeitsgänge nötig, bis die Getreidesaat mit Hilfe der Pferde im Boden war. Auch das Ernten war mit strenger Handarbeit verbunden. Heute schaffen die Maschinen das alles in einem einzigen Arbeitsgang.

Als Landwirt kann man nicht immer ernten, was man sät. Ich erinnere mich gut an den eisigen Winter 1956, als die Temperaturen wochenlang bei minus 30 Grad lagen. Der Winterweizen verfror, die Frostschäden an den Bäumen waren enorm. Zum Glück durfte ich auch viele gute Jahre erleben.

«Tue recht und scheue niemanden», das ist meine Lebenseinstellung. Ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn war mir stets wichtig. Oftmals habe ich ihnen beim Kalbern geholfen, weil ich ein gutes Gespür für diese Arbeit hatte. Und wenn der Tierarzt einen Kaiserschnitt machen musste, rief er mich als Hilfe, weil manche Bauern kein Blut sehen konnten. Die Nachbarn haben auch mir geholfen, etwa beim Strohballen laden oder Heu pressen. Heute lebe ich im Altersheim Murhof, St. Urban. Hier werde ich gut umsorgt und geniesse es, fast jeden Tag mit meinem Elektromobil auf Achse zu sein.»

### «Freundschaften kann man säen»

Geld kann man nicht säen, es wächst nicht. Aber Freundschaft kann man säen. Aus Freundschaften entsteht ein Netzwerk, welches in schweren Situationen trägt. Das habe ich während Corona erlebt. Ich wohnte noch nicht lange in meiner Alterswohnung in Root, als am 16. März 2020 der Lockdown ausgerufen wurde. Wie soll ich bloss diese Zeit überstehen, fragte ich mich. Da kam mir die Idee, die Leute geistig zu mir in die Wohnung zu holen, indem ich ihnen Briefe schreibe. 112 Briefe verfasste ich im Lockdown. Natürlich kamen viele Antworten zurück. Der Briefkasten war immer voll, so überstand ich diese Zeit.

Doch längst nicht alle Saat ist in meinem Leben aufgegangen. So engagierte ich mich zehn Jahre lang im Kantonalvorstand des Schweizerischen Katholischen Frauenbunds SKF. Wir haben unser Herzblut gegeben für die Gleichstellung der Frau in der Kir-



**Verena Müller-Heinzer (77), Root**

che. Was haben wir gekämpft, doch an der Hierarchie verpufft alles. Das ist schon frustrierend. Ich will aber nicht im Negativen verharren. Auch deshalb führe ich ein spezielles Fünfjahres-Tagebuch, in dem ich auf wenigen Zeilen tagtäglich etwas Positives notiere. Anfänglich war das schwer. Doch ich staune immer wieder, wie der veränderte Blickwinkel bewirkt, dass das halbleere zum halbvollen Glas wird.

### «Schöne Begegnungen sind eine Art Ernte»



**Markus Geisseler (68), Littau**

41 Jahre lang erhielt ich als Primarlehrer meinen Lohn vom Staat. Als ich pensioniert wurde, wollte ich dem Staat mit Freiwilligenarbeit etwas zurückgeben. Deshalb stelle ich mich, zusammen mit einem Kollegen, als Pro-Senectute-Ortsvertreter für Littau und Reussbühl zur Verfügung. Wir organisieren zum Beispiel die Herbstsammlung oder besuchen jährlich rund 150 Jubilarinnen und Jubi-

lare, die ihren 75. Geburtstag feiern. Das ist zwar ziemlich aufwendig, die Aufgabe als Ortsvertreter ist aber auch bereichernd – selbst wenn ich zwischendurch mal eine schwierige Situation antreffe. Der Kontakt zu Mitmenschen jeden Alters stellt mich auf.

Seit vielen Jahren spiele ich in der Guuggenmusig Löchlitramper Littau mit. An der Fasnacht kommt es vor, dass mich ehemalige Schülerinnen und Schüler grüssen und wir ein bisschen plaudern. Ich denke, das tun sie nur, wenn sie die Zeit bei mir in positiver Erinnerung haben. Einmal entpuppte sich sogar der Waschmaschinen-Servicemann als einstiger Schüler. Solch schöne Begegnungen empfinde ich als eine Art Ernte aus meiner Berufstätigkeit. Ich freue mich, wenn die Schüler ihren Weg gemacht haben und ich ihnen etwas mitgeben konnte.»



Fotos: Roman Beer

**Prominente Runde in Luzern:** (von links nach rechts) Eveline Widmer-Schlumpf, Julia Onken, Kurt Aeschbacher, Benedikt Weibel und Marie-Theres Nadig.

# «Marktwert Alter»

Kurt Aeschbacher und seine Gäste boten im KKL Unterhaltung vom Feinsten.

Im Juni 2022, durfte Pro Senectute Kanton Luzern dank freundlicher Unterstützung der Schmid Unternehmerstiftung und Raiffeisen zur grossen Vorabendveranstaltung Pro SenectuteTALK einladen. Moderator Kurt Aeschbacher thematisierte mit seinen Gesprächsgästen Marie-Theres Nadig (ehemalige Schweizer Skirennfahrerin), Julia Onken (Autorin, Leiterin des Frauenseminars Bodensee), Dr. Benedikt Weibel (ehemaliger Geschäftsführer der SBB) und Eveline Widmer-Schlumpf (Präsidentin Stiftungsrat Pro Senectute Schweiz) unter anderem den Marktwert des Alters. Dazwischen bot Kabarettistin Anet Corti etwas für die Lachmuskeln.

■ Sichern Sie sich den Termin für den nächsten Pro SenectuteTALK: Mittwoch, 28. Juni 2023, 17 Uhr



**Sorge für zusätzliche Lacher im Publikum:** Komödiantin und Kabarettistin Anet Corti.



**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)

# Regulatpro® Bio – Wohlbefinden durch Selbstregulation

Die Essenz des Lebens – **REGULATESENZ®** ist der Schatz der **Dr. Niedermaier® Pharma**. Sie erhöht nachweislich die Energie in den Zellen und sorgt für eine gesamt-heitliche Basis-Regulierung im Organismus. Das Geheimnis liegt in der Herstellung durch die weltweit einzigartige **Kaskadenfermentation**.

**Dr. Niedermaier®** macht sich die altbewährte Technik der Fermentation zu Nutze und liefert mit der **Kaskadenfermentation** ein patentiertes Aufschlussverfahren, um essentielle Nährstoffe optimal resorbierbar aufzubereiten: **Maximale Resorption für maximale Wirksamkeit!**

Mit hochwertigsten Zutaten aus biologisch angebauten, sonnengereiften Früchten, Nüssen, Gemüse und anerkannten Heilpflanzen wird mit Hilfe der **Kaskadenfermentation** mehrfach fermentiert und dabei das menschliche Verdauungssystem in drei Schritten nachgeahmt. Nach diesem aufwendigen Prozess liegt ein hochwertiges Vitalstoff-Konzentrat vor, bestehend aus **fermentierten aufgeschlossenen Enzymen, Antioxidantien, essenziellen Aminosäuren, natürlichen Vitaminen, Mineralien und über 50.000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen**. Dieser hochwertige Nährstoff-Cocktail ist so in einer speziellen Form vorhanden, die der Organismus direkt ohne Energie-/Aufspaltungsaufwand für Zelluläre Energie, sowie die so wichtige Enzymproduktion optimal nutzen kann.

«In meiner Naturheilpraxis habe ich hervor-ragende Erfahrungen mit der **Regulatesenz®** gemacht, da die **ausgeklügelte Rezeptur das Darmmilieu optimiert, wo die Ursache der meisten chronischen Erkrankungen liegt.**»

Mira Miller- L' Orange

Inhaberin Naturheilpraxis MiraSana, Winterthur

In und an unserem Körper, vor allem im Darm lebt eine Vielzahl von Mikroorganismen, welche für unsere Gesundheit unersetzliche Aufgaben übernehmen. Wie zum Beispiel **Schutz und Ernährung** der Darmepithelzellen.

Geraten diese Mikroorganismen ausser Balance, wird früher oder später der ganze Organismus in Mitleidenschaft gezogen. Durch moderne Lebensweisen, wie Fast-Food, wenig Bewegung, chemische Stoffe im Essen sowie in der Umwelt, aber auch durch Antibiotikaeinnahme und andere Medikamente wird unser Mikrobiom stetig angegriffen. Diese stetigen «Angriffe» bringen das so wichtige **Gleichgewicht unter den Mikroorganismen** durcheinander, bis hin zu Dysbiosen. Hält eine Dysbalance des Mikrobioms eine längere Zeit an, ist eine Reizung der Darmschleimhaut vorhanden und es steht Tür und Angel offen für vielseitige chronisch pathologische Themen.

Hier setzt die unterstützende Wirkung der **Regulatesenz®** an, mit Inhaltsstoffen wie der **rechtsdrehenden Milchsäure, Postbiotika, metabolisierten sekundären Pflanzenstoffen und Aminosäurebausteinen**. Diese einzigartige Essenz hilft dem Darm, die Schaltzentrale der Gesundheit, sich auf natürliche Weise zu regulieren. Eine gesunde Darmschleimhaut sowie ein Mikrobiom in Balance sind unerlässlich für ein gut funktionierendes Immunsystem sowie einen sauber funktionierenden Stoffwechsel, der genügend Energie für Wohlbefinden und Vitalität produziert.

Die **Regulatesenz®** innerlich eingenommen hat viele Vorzüge, genau so auch bei der äusseren Anwendung. Wie zum Beispiel bei dermatologischen Themen, wie Pickel, Verbrennungen, Verletzungen, Entzündungen sowie Ekzemen hat sie ihre durchschlagende Wirkung gezeigt.

## Regulatpro® Bio

- ✓ Über 50'000 sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Mehrfach fermentierte Früchte, Nüsse, Gemüse, sowie pflanzliche Schutz- und Vitalstoffe
- ✓ natürliche Vitamine
- ✓ Rechtsdrehende Milchsäure
- ✓ Reich an Antioxidantien
- ✓ Aufgeschlossene Enzyme



### RESULTAT

Nach siebenwöchiger Behandlung mit Regulatpro® Bio innerlich sowie äusserlich angewendet\*.

\*innerlich 2x 10 ml täglich, äusserlich 3-4x täglich verdünnt mit 1:2 Wasser aufsprühen)



Für **Fachberatungen** sowie **Direkt-Bestellmöglichkeiten** können Sie sich gerne melden unter:

(Bestellungen auch auf Rechnung möglich)

**info@enzympro.com | +41 79 732 70 05**

# Zuhause bleiben können – dank individueller Pflege und Betreuung

In den eigenen vier Wänden leben zu können ist der Wunsch vieler pflege- und betreuungsbedürftiger Menschen. Dies zu ermöglichen, ist oft eine Herausforderung sowohl für Betroffene wie auch für ihre Angehörigen.

Besonders Menschen, deren Gesundheitsbild sich allmählich ändert, spüren einen verstärkten Wunsch nach Nähe und Stabilität. Die Lebenssituation verändert sich, gewohnte Abläufe sowie alltägliche Besorgungen müssen neu organisiert werden.

Dabei ist es nicht einfach, wenn nötig Hilfe von Dritten anzunehmen und aus der Vielfalt von Angeboten zu wählen. Aber Sie sind nicht allein. Senevita Casa sorgt auch in Ihrer Region dafür, dass pflege- und betreuungsbedürftige Menschen so lange wie möglich zuhause leben können. Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Daheim. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Das ist nur möglich, indem unsere gut ausgebildeten und engagierten Mitarbeitenden mit den Betroffenen, den Angehörigen sowie den Ärztinnen und Ärzten zusammen die Lage besprechen. So sorgen wir dafür, dass die zu betreuenden Personen exakt diejenigen Spitex-Leistungen von uns erhalten, die sie auch wirklich brauchen.

Und weil Menschlichkeit, Herzlichkeit und Respekt bei uns an erster Stelle stehen, leben wir diese Werte jeden Tag – damit die Ihnen nahestehende Person so lange wie möglich zuhause bleiben kann.



Senevita Casa ist schweizweit vertreten – auch in Ihrer Nähe

## Wir pflegen

Unser ambulantes Pflegeangebot für zuhause umfasst die Behandlungs- und Grundpflege. Das Wohl unserer Kundinnen und Kunden ist dabei das Wichtigste. Deshalb achten wir darauf, dass stets dieselbe Pflegekraft vor Ort ist, sei es, um eine Wunde zu versorgen oder für die Körperpflege.

## Wir betreuen und begleiten

Ob bei chronischen Leiden, altersbedingter Gebrechlichkeit oder einer Behinderung – unser Team steht Ihnen zur Seite und fördert aktiv die Gesundheit und Selbstständigkeit der zu betreuenden Person. Zudem sind unsere spezialisierten Fachkräfte auch für einzelne Kurzeinsätze wie Begleitung zur Arztpraxis, Tageseinsätze oder Nachtwache für Sie da.

## Wir helfen im Haushalt

Je nach Bedarf übernehmen wir auch kleine und grosse Aufgaben im Haushalt wie Waschen, Einkaufen, Putzen oder das Zubereiten von Mahlzeiten – selbstverständlich immer pünktlich zu der von Ihnen gewünschten Zeit.

## Wir beraten

Neben unserem Pflege- und Betreuungsangebot bieten wir auch einen professionellen Beratungsservice für Angehörige. Wo erhalten Sie finanzielle Unterstützung? Welche Dienstleistungen werden benötigt? Wie organisieren Sie sich in der Familie? Bei diesen und weiteren Fragen helfen Ihnen unsere Mitarbeitenden gerne weiter.

Unser Team steht Ihnen zur Seite. Vereinbaren Sie ein kostenloses, unverbindliches Beratungsgespräch:

**senevita**Casa  
Luzern

## Senevita Casa Luzern

Rischstrasse 13, 6030 Ebikon  
Telefon 041 361 22 00  
luzern@senevita.ch  
www.senevitacasa.ch/luzern

## Senevita Casa – Betreuung und Pflege zuhause

Ambulante und stationäre Angebote rücken in der Senevita nahtlos zusammen, sodass Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand erhalten. Während sich die Senevita als Innovatorin im selbstständigen betreuten Wohnen und in umfassender Pflege beweist, ist die Senevita Casa die schweizweit grösste Anbieterin privater Spitex-Leistungen und besitzt in allen Regionen die Spitex-Bewilligung und die Anerkennung durch die Krankenkassen.

Finden Sie Betreuung und Pflege in Ihrer Region: [www.senevitacasa.ch](http://www.senevitacasa.ch)

# Leben und haushalten mit kleinem Budget

Hanspeter Müller\* lebt unter dem ergänzungsrechtlichen Existenzminimum. Der jährliche Austausch mit der Sozialberaterin von Pro Senectute ist für ihn deshalb sehr wichtig.

VON ESTHER PETER

Hanspeter Müllers\* Einnahmen bestehen aus einer AHV-Rente, einer Pensionskassenrente sowie Ergänzungsleistungen. Ab 54 bis zur Pensionierung bezog er aufgrund gesundheitlicher Schwierigkeiten eine IV-Rente. Aufgrund von Schulden, welche seine Ehefrau (inzwischen Ex-Frau) durch ihre Kaufsucht verursacht hat, wird die Pensionskassenrente von Herrn Müller bis zum betriebsrechtlichen Existenzminimum gepfändet. Er lebt somit unter dem ergänzungsrechtlichen Existenzminimum und muss nach wie vor Alimente an seine Ex-Frau bezahlen. Seine finanzielle Situation ist folglich alles andere als rosig.

## Grosse Spünge sind nicht möglich

Diese Schuldenlast drückt auf die Moral. Nach Hüft- und Knieoperationen sowie der Scheidung von seiner Frau lief alles aus dem Ruder. «Ich hatte keine Übersicht mehr», erzählt der heute 70-Jährige. Die Steuern kann er seither nicht mehr bezahlen, da er aufgrund der Pfändung der Pensionskassenrente keine Möglichkeit hat, den Betrag für Steuern zurückzustellen. Dazu kommt, dass er sich aus gesundheitlichen Gründen eine rollstuhlgängige und vor allem finanzierbare Wohnung suchen musste. Im Luzerner Hinterland fand er eine geeignete 2-Zimmer-Wohnung im Parterre. Ein Glücksfall sei dies, sagt er. Er pflegt guten Kontakt zum



Foto: Adobe Stock

Vermieter und zu den Nachbarn, geniesst das Naherholungsgebiet bei kleineren Spaziergängen und hat sogar einen eigenen Garten. Der «Pflanzblätz» gibt ihm nicht nur eine willkommene Tagesstruktur, sondern ist auch ideal zum Überbrücken von finanziellen Engpässen. Salat, Bohnen, Gurken, Kürbis, Lauch und vieles mehr wächst und gedeiht in seinem Garten.

Dank des Eigenanbaus und sehr sparsamen Haushaltens kommt er heute mit der nach allen Abzügen verbliebenen AHV einigermaßen über die Runden. Grosse Sprünge sind aber nicht möglich. Auswärts essen oder ein paar Ferientage kann er sich nicht leisten. Beim Einkauf achtet er penibel auf Aktionen und HalbpPreis-Angebote. Er weiss genau, wie und wo er ein paar Franken einsparen kann. So bleibt am Ende des Monats zwar nach wie vor nichts übrig, aber der Schuldenberg wächst – mit Ausnahme der bereits erwähnten Steuern – auch nicht weiter an. «Ich bin glücklich und zufrieden, wie es mir derzeit geht und was ich habe – aber ich bin auch einsam.» Mindestens einmal jährlich trifft er sich mit der Sozialberaterin von Pro Senectute. Zusammen prüfen sie seine aktuelle Situation und sein Befinden. Für diese Unterstützung ist er sehr dankbar. Einen einzigen Reisewunsch hat Hanspeter Müller aber doch noch: «Einmal den Grosssegler ›Gorch Fock‹, das Schulschiff der deutschen Marine, in Bremerhaven live zu sehen, das wäre wunderbar.»

\*Name der Redaktion bekannt

## Spenden für die Altersarbeit

Vom **19. September bis zum 29. Oktober** findet die von der ZEWÖ bewilligte **Herbstsammlung von Pro Senectute** statt. In rund 70 Gemeinden des Kantons Luzern werden in dieser Zeit zirka 640 Freiwillige wieder unterwegs sein, sei es an der Tür oder beim Verteilen unseres schriftlichen Sammlungsaufufes. In der Stadt Luzern und 35 weiteren Gemeinden werden diese verteilt oder per Post verschickt.

Dank des Spendenertrags aus der HESA kann Pro Senectute all ihre Angebote und Dienstleistungen für vulnerable Personen kostenlos anbieten, so dass ältere Menschen möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen können.

**Spendenkonto: IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9**

# Reden über das, was ganz

Eine Demenzkrankheit verändert das Leben der Betroffenen und deren Angehörigen grundlegend. Oft sind sie isoliert und werden allein gelassen. In 12 Angehörigengruppen, organisiert durch Pro Senectute Kanton Luzern und Alzheimer Luzern, können sie sich austauschen, gegenseitig unterstützen und erhalten Infos zur Lebensgestaltung.

VON MONIKA FISCHER

Dem wachsenden Bedürfnis entsprechend wurden in den letzten Jahren in verschiedenen Regionen Gesprächsgruppen für Partnerinnen und Partner, für Angehörige, die nicht im Pensionsalter sind, sowie für Töchter und Söhne aufgebaut. Daneben gibt es auch Gesprächsgruppen für jung von Demenz betroffene Menschen sowie das Café TrotzDem, wo Betroffene und Angehörige gemeinsam teilnehmen können.

Die Pflegefachfrau und Gerontologin SAG Cornelia Müller-Herger, Leiterin Entlastungsdienst Rotes Kreuz, findet diese Spezialisierung wichtig. «Es stellen sich andere Fragen, ob der Partner oder die Partnerin, die Mutter oder der Vater von der Krankheit betroffen sind und ob jemand noch mitten im Berufsleben steht oder bereits pensioniert ist.»

Sie leitet seit einem Jahr die zweite Angehörigengruppe für Töchter und Söhne in der Region Luzern und freut sich über die offenen Gespräche. «Es ist für mich eindrücklich, wie die Teilnehmerinnen einander zuhören und von den Erfahrungen der andern profitieren. Sie erleben, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen im Alltag. Es wird gelacht und manchmal auch geweint. Alles hat Platz.» Die Teilnahme an einem Gesprächsabend macht deutlich, wie sehr eine Demenzkrankheit die Angehörigen belasten kann. «Ich bin oft total am Anschlag und kann den Alltag nur noch mit Unterstützung bewältigen»,

erzählt eine der Frauen, die in der Nähe der Mutter wohnt. Ihre Beziehung zur Mutter sei früher als Einzelkind sehr gut gewesen. Doch habe sich diese durch die Krankheit verändert. Die Mutter rufe ständig an, sei wütend und schimpfe über sie, weil sie die Spitex geholt habe. Seit diese jeden Abend vorbeikommt und der Mutter die nötigen Medikamente gibt, ist die Tochter entlastet.

Die Abwehr gegenüber Hilfe von aussen und insbesondere der Spitex ist auch bei anderen ein Thema. Die an Demenz erkrankten Menschen lassen ihre Emotionen häufig an der Person aus, die ihnen am nächsten steht. «Ich muss es wohl aushalten, ab und zu die Böse zu sein», meint eine Frau. Eine andere hält die Beschimpfungen manchmal nicht mehr aus und geht eine Zeitlang auf Distanz. Die Anwesenden erzählen vom Hin- und Hergerissensein zwischen schlechtem Gewissen, Bedauern mit dem kranken Elternteil



Foto: Monika Fischer

und der nötigen Selbstfürsorge. «Wenn mir die Mutter Vorwürfe macht, kommt auch viel von der Kindheit herauf, was mich erschreckt und zusätzlich belastet», so eine weitere Erfahrung.

Cornelia Müller-Herger hört aufmerksam zu und zeigt auf, dass Älterwerden unabhängig vom Gesundheitszustand immer auch mit der Verarbeitung des Lebens verbunden ist. Angesichts der Überforderung rät sie den Frauen, herauszufinden, was ihnen guttut, und sich entsprechend zu organisieren. Das kann z. B. heissen, Widerstand betreffend einer Medikamenteneinnahme mit der Spitex oder dem behandelnden Arzt zu besprechen und sich so Hilfe und Unterstützung zu holen.

Obwohl jede Situation anders ist, sind manche Erfahrungen ähnlich. Es verunsichert, wenn die kranke Person den Tag mit Suchen verbringt und in

## Anlaufstelle Demenz

Im Kanton Luzern leben schätzungsweise 6570 Personen, die an einer Form von Demenz erkrankt sind. Voraussichtlich wird sich diese Zahl bis 2050 verdoppeln, denn der grösste Risikofaktor ist das Alter. 67 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Rund 5 Prozent aller Menschen mit Demenz erkranken vor dem 65. Lebensjahr. Pro erkrankte Person sind eine bis drei Angehörige mitbetroffen. Infos zu Fragen rund um Alzheimer und Demenz und zu den Gesprächsgruppen:

**Infostelle Demenz**, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Telefon 041 210 82 82, E-Mail: [infostelle@alz.ch](mailto:infostelle@alz.ch)

# anders ist



In der Pause weist Cornelia Müller-Herger (Mitte) die Teilnehmerinnen auf hilfreiche Unterlagen und Projekte im Zusammenhang mit der Demenzkrankheit hin.

Angst lebt. «Meine Mutter hatte geradezu eine paranoide Angst vor Einbrüchen, sodass sie sogar das Schlafzimmer abschloss und bei der Wohnungstür den Schlüssel stecken liess. Das war alles sehr belastend, sodass ein Eintritt ins Pflegeheim nötig wurde», berichtet eine weitere Frau. Eine alleinstehende Berufsfrau möchte sich rechtzeitig vor Überforderung schützen. Sie erarbeitet deshalb für ihre Mutter, die in einer kleinen Wohnung mit Dienstleistungen lebt, in Absprache mit dem Bruder eine geregelte Wochenstruktur. Da sich die Mutter von sich aus nicht beschäftigt, sucht sie nach einer geeigneten Tagesstätte für Menschen mit Demenz. Sie wird die Mutter vor vollendete Tatsachen stellen. Bisher habe sie Glück, dass die Mutter mitmacht, meint sie.

## Respekt vor Selbstbestimmung

«Ist deine Mutter immer noch mit dem Velo unterwegs?» Die Frage zeigt, wie gut sich die Frauen und deren Lebenssituationen kennen. Die Angesprochene bejaht. Sie möchte den Drang nach Bewegung und Selbstbestimmung trotz dem damit verbundenen Stress so lange wie möglich zulassen – auf die Gefahr hin, dass einmal etwas passieren könnte. «Ich bin immer wieder erstaunt über die Mischung von Verrücktsein, Klarheit und Sturheit, die mit einer

Demenzkrankheit verbunden sein kann.» Lachend erzählt die Tochter, wie sich ihre Mutter auch in Gesellschaft und im öffentlichen Raum ungeniert ihren Platz sucht, was für die Angehörigen manchmal peinlich werden kann.

Die Gruppe ist sich einig: «Demenz ist immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft, das unbedingt aufgebrochen werden muss, damit die Leute mehr Verständnis haben für ein auffälliges Benehmen.» Denn demenzkranke Menschen dürfen nicht isoliert werden, sind ein Teil unserer Gesellschaft.

«Wie weit mische ich mich ein, wenn noch beide Elternteile leben? Zuwarten, bis der gesunde Partner sein Bedürfnis nach Hilfe selber anmeldet?» In der Diskussion wird klar, dass die Eltern nicht alleingelassen werden dürfen. Es gelte gut zu beobachten, wann der gesunde Elternteil Unterstützung braucht. Das sei oft schwierig. «Ich unterstütze meine Mutter darin, dass es okay ist, wenn sie Entlastung annimmt», berichtet eine der Frauen und erzählt: «Wir haben die Eltern auch schon vor vollendete Tatsachen gestellt und jede Woche eine Familienaktivität organisiert. Wenn wir der Mutter Zeit schenken wollen, müssen wir gleichzeitig dafür sorgen, dass jemand den Vater betreut. Doch es ist belastend, wenn er jede halbe Stunde nach der Mutter fragt.» Sie denkt viel an die Mutter und hat das Gefühl, zu wenig für sie zu machen. «Ich bin oft in einer Sandwichposition, muss meine Rolle immer wieder neu finden.»

Cornelia Müller-Herger fragt nach, erklärt, gibt Hinweise auf Fachstellen, Entlastungsangebote und Websites und nimmt Anregungen entgegen. Dazu gehört, dass mehr Anlässe und Kurse für pflegende Angehörige auch am Abend stattfinden könnten. «Es tat so gut, miteinander reden zu können», sind sich die sechs Frauen beim Abschied einig.



Machen Sie mit!

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

## Gemeinsame Interessen

### Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

#### Treffen

- 27.9./18.10./22.11. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
- 28.9./26.10./23.11. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
- 28.9./26.10. NEU: Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
- 5.10./2.11. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 6.10./3.11. Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
- 11.10./8.11. Single Lunch, Guggi Luzern
- 19.10./23.11. Digi-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 19.10./16.11. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 20.10./17.11. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
- 20.10./17.11. Jass-Treff, Militärgarten Luzern
- 21.10./18.11. Denk-Fitness-Treff, Maihof u. Guggi Luzern
- 25.10./29.11. NEU: Trauer-Café, Guggi Luzern

#### Touren

- 29.9. Wanderung «Axalp Hinterburgsee»
- 29.9. MTB-Tour «Obwalden»
- 4.10. Velotour «Herzroute ab Willisau»
- 5.10. Wanderung «Vierwaldstättersee»
- 12.10. Wanderung «Menzingen Sihlbrugg»
- 13.10. MTB-Tour «Rund um den Ägerisee»
- 27.10. Wanderung «Bürgenstock»
- 3.11. Wanderung «Eschenbach»
- 8.11. Abschluss Velotouren, Murmatt Luzern
- 9.11. Wanderung «Solothurn»
- 10.11. MTB-Tour «Littau»
- 16.11. Jahresrück und -ausblick Wandern, Maihof
- 23.11. Wanderung «Luzerner Kapellenweg»

#### Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide unter:  
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen





# Ein Vernetzer

Nach der Niederlage im Sonderbundskrieg zogen sich viele Katholiken aus der nationalen Politik zurück. Von Bundesbern wurden sie als «unbequeme Randgruppe» wahrgenommen. Der Historiker Urs Allematt<sup>1</sup> nennt die 43 Jahre der politischen Abstinenz von 1848 bis 1891 «Das katholische Ghetto». Diesem «Abseitsstehen der konservativen Katholiken» setzte Josef Zemp (Büste links) ein Ende.

VON WALTER STEFFEN\*

1834 in Entlebuch als Sohn eines Gerichtsschreibers geboren, studierte Josef Zemp in München und promovierte 1859 in Heidelberg zum Dr. iur. Danach eröffnete er in Entlebuch ein Anwaltsbüro. Seine politische Laufbahn begann er 1857 als Zentralpräsident des Schweizerischen Studentenvereins (StV) der katholischen Kaderschmiede. Mit 28 Jahren wurde er in den Grossen Rat gewählt, 1871 in den Ständerat und 1872–1891 gehörte er dem Nationalrat an.

In der kantonalen Politik hielt er sich geschickt zurück, kandidierte nie als Regierungsrat. Auch in Bern stand er immer etwas im Schatten seines grossen Gegenspielers Philipp Anton von Segesser. Im Unterschied zu diesem trotzigen Stadtpatrizier und «Grand Old Man der katholischen Opposition gegen den Freisinn» war er ein Mann des Volkes, der Vernetzung und des Ausgleichs. Der Freisinn stellte in dieser Zeit alle Bundesräte und (dank der Majorzwahl) die Mehrheit im Parlament. Nicht erstaunlich, denn der Freisinn war die Siegerpartei; zudem waren die Sonderbundskantone (LU, UR, SZ, NW, OW, ZG, FR, VS) mit damals 15% der Gesamtbevölkerung (heute 17%) eine quantité négligeable.

Der Kulturkampf nach 1848 war eine religiös-weltanschauliche Auseinandersetzung. Auf der einen Seite die katholische Kirche und der politische Katholizismus, auf der anderen Seite ein antiklerikaler Liberalismus, dem auch viele Katholiken – und nach 1871 die Christkatholiken – anhängen. Die konservativ-fundamentalistischen Neinsager unter von Segesser verweigerten die konstruktive Mitarbeit im Bundesparlament. Sie waren gegen alles Neue, hiess es nun Telegrafie, Gotthardbahn oder Impfung. Dieses reaktionäre Image relativierte Zemp 1884 zusammen mit den (progressiv) konservativen Nationalräten Johann Josef Keel (SG) und Michele Pedrazzini (TI) mit

einer zukunftsgerichteten Motion für eine Teilrevision der Bundesverfassung: Erstmals wollten hier Konservative konstruktiv am Bundesstaat mitarbeiten. Sie verlangten unter anderem eine Verfassungsreform in Richtung Volksinitiative.

Das Eis war gebrochen. Viele Freisinnige sahen von nun an in den Konservativen einen zukünftigen Juniorpartner im Kampf gegen die aufkommende Sozialdemokratie, obwohl auch die Konservativen für eine Proporzwahl des Nationalrates eintraten. Zudem war Zemp keineswegs wirtschaftsfeindlich. Während von Segesser in seiner 40-jährigen Parlamentarierzeit keinen einzigen Verwaltungsratsitz eingenommen hatte, besetzte Zemp deren drei: Schweizerische Centralbahn, Bern-Luzern-Bahn und Eisenwerke von Moos.

Er stand damit für die «Verwirtschaftlichung» der Politik, während von Segesser eine reine Weltanschauungspolitik betrieb, was seine vielseitige publizistische Tätigkeit als Rechtshistoriker und Staatsrechtler nicht mindern soll.

Zemps entscheidende Stunde schlug 1891. Emil Welti, der starke Mann im Bundesrat, war mit dem versuchten Kauf der Centralbahn (Basel-Luzern) durch den Bund gescheitert. Das Volksreferendum vom 6. Dezember 1891 machte ihm einen Strich durch die Rechnung. Konservativer und welschschweizerischer Föderalismus hatten sich hier gegen das Staatsmonopol vereint. Welti dankte ab. Der Freisinn stand vor einem Scherbenhaufen. Das Volk war dem arrogant-selbtherrlichen freisinnigen Gesamtbundesrat nicht gefolgt. Der Bundesstaat geriet in eine Systemkrise. Wie sollten die sieben freisinnigen Bundesräte gegen eine starke konservative Minderheit regieren, die sich durch Zuzug weiterer Unzufriedener jederzeit durch das Referendum in eine Mehrheit verwandeln konnte? Plötzlich wurde der Einbezug der stärksten Oppositionsgruppierung in die Regierung für den bisher alleinherrschenden Freisinn bittere Notwendigkeit.



Zirkus schon damals! Mit Philipp Anton von Segesser als Zirkusdirektor einer neuen «Konservativen Union»

Karikatur Nebelspalter

Der Kulturkampf nach 1848 war eine religiös-weltanschauliche Auseinandersetzung. Auf der einen Seite die katholische Kirche und der politische Katholizismus, auf der anderen Seite ein antiklerikaler Liberalismus, dem auch viele Katholiken – und nach 1871 die Christkatholiken – anhängen. Die konservativ-fundamentalistischen Neinsager unter von Segesser verweigerten die konstruktive Mitarbeit im Bundesparlament. Sie waren gegen alles Neue, hiess es nun Telegrafie, Gotthardbahn oder Impfung. Dieses reaktionäre Image relativierte Zemp 1884 zusammen mit den (progressiv) konservativen Nationalräten Johann Josef Keel (SG) und Michele Pedrazzini (TI) mit

<sup>1</sup>Allematt Urs, «Der Weg der Schweizer Katholiken ins Ghetto», Zürich 1991.



# mit Weitblick



Familie Zemp-Widmer im Sommer 1876: v.li. Marie, Rudolf, Ida, Anna (hinten) Mutter Philomena mit Martha, Vater Josef, Philomena, Adelheid, Max und Bernarda.



Fotos: Wikipedia, z.Vg. Chromolithographie des Malers Karl Jausli

500. Gedenktag der Schlacht bei Sempach im Jahr 1886. Der Vizepräsident des Nationalrates, Josef Zemp (vor dem Baum), hält eine berühmt gewordene Versöhnungsrede.

Wurde damit auch der Grundstein zur Konkordanzdemokratie gesetzt? Jedenfalls fiel die Wahl vom 17. Dezember 1891 im ersten Wahlgang schon auf den Mann des Ausgleichs: Josef Zemp. Mit dem Post- und Eisenbahndepartement erhielt er das zu diesem Zeitpunkt schwierigste Ressort. Schwierig auch, weil man von ihm als konservativem Föderalist und Verwaltungsrat von Privatbahnen eine klar privatwirtschaftliche Bahnpolitik erwartet hatte. Genau dazu kam es nicht. Unablässiges Aktenstudium führte ihn dazu, seine Meinung zu ändern.

Nach dem frühen Tod seiner Frau – nur drei Monate nach seiner Wahl – arbeitete er am sogenannten «Rückkaufsgesetz» – den juristischen Grundlagen der SBB. Mit Erfolg: Zum einen wurde zu jener Zeit deutlich, welch lebenswichtiger Faktor die Bahn im Alltag darstellte. Zum andern zeigten sich in der

Schweiz wie in ganz Europa immer mehr die Schattenseiten der Privatbahnen: fragwürdiges Geschäftsgebaren, steigende Unfallhäufigkeit wegen Sparmassnahmen usw. Vor allem die Nordostbahn gab zu reden: Skrupellose Geschäftspraktiken nach Art des Manchester Liberalismus, wie sie ein Guyer-Zeller praktizierte, führten in Zürich zu Streiks und zum Zusammenbruch der Versorgung. Diese dramatischen Entwicklungen beschleunigten den Umschwung im Volke: Mit grossem Mehr stimmten die Schweizer Männer 1898 für den Kauf der Privatbahnen durch den Bund und damit für die von Zemp ausgearbeitete gesetzliche Grundlage zur Gründung der SBB. Für ihn ein persönlicher Erfolg, denn auch der Kanton Luzern war aus der kompakten föderalistischen Abwehrfront ausgebrochen und hatte die Vorlage angenommen.

Mitgespielt hat sicher auch die 600-Jahr-Feier von 1891 zur Bundesgründung von 1291. Man besann sich auf das gemeinsame historische Erbe von Winkelried, Tell und Rütlichschur. Das Bundeshaus sollte zum Tempel dieses nationalen Aufbruchs werden: Die Eingangshalle mit den riesigen drei Eidgenossen und den vier lebensgrossen Kriegeren, welche die vier Sprachregionen verkörpern, zeugen heute noch von dieser nationalen Euphorie. Zemp durfte als Bundespräsident das Gebäude 1902 einweihen. Als Postminister veranlasste er auch den Bau der prächtigen Postgebäude in jeder grösseren Stadt.

Im Juni 1908 trat Zemp aus gesundheitlichen Gründen aus dem Bundesrat zurück. Fünf Monate später starb er in Bern. Seine Amtszeit im Bundesrat ist verbunden mit einem Demokratisierungsschub: Seine Politik hat massgeblich zur Überwindung der politisch-religiösen Gräben (des Kulturkampfes) beigetragen und die Konkordanzdemokratie, das Proporzwahlrecht und die Stärkung und Integration von schwächeren Gruppierungen vorangebracht. Sogar den eidgenössischen Finanzausgleich hat er angedacht und zwar mit der von ihm favorisierten, vom Volk jedoch 1894 abgelehnten Volksinitiative für die Verteilung der Zolleinnahmen an die Kantone. Für den politischen Katholizismus stellte er – ähnlich wie 1943 Ernst Nobs für die Sozialdemokratie – eine Symbolfigur für die politische Integration in den Bundesstaat dar. Sogar die erste bundesrätliche Zauberformel hat er initiiert: Sie hiess damals 6 : 1 – heute 2 : 2 : 2 : 1.

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



# Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

## Gutschein

- Hörtest und Beratung
- Probetragen
- Optimierung jedes Hörgerätes



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

HÖRZENTRUM



SCHWEIZ  
LUZERN



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Mit smarten Notruflösungen ist Hilfe nie weit entfernt.

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

- 1. Der passende Notrufknopf | 2. Das optimale Basisgerät | 3. Das richtige Abonnement**

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

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

Partner:



Ein Unternehmen von  swisscom und  helvetia

Max Schmid (77) war Lehrer an der Schweizer-schule in Rom, bereiste als Journalist viele Länder und berichtete im Radio u. a. über den Krieg in Bosnien und aus Russland. Er sah viel Schönes und hatte Einblick in grausame Schicksale. Trotzdem hat er den Glauben an den Menschen nicht verloren.

Foto: Monika Fischer



## Der Zufall als Glücksbringer

Aufgewachsen mit einer Schwester im streng katholischen Milieu in Luzern, war der frühe Tod des Vaters mit 40 prägend für sein Leben. Da er unbedingt Lehrer werden wollte, besuchte er von 1961 bis 1966 das Lehrerseminar in Luzern und studierte nach einem Jahr als Primarlehrer Geschichte und Deutsch an der Uni Zürich. Daneben unterrichtete er am Töchtern-Gymnasium Luzern. Über einen Kollegen kam er im Herbst 1974 als Mittelschullehrer an die Schweizer-schule in Rom. «Ein Zufall, der das grosse Glück meines Lebens wurde. Schon lange hatte ich gespürt, dass etwas nicht stimmte. In Rom fand ich zu mir und meiner Homosexualität.» Erste Radiosendungen, zum Beispiel über die Italiener, die in den 70er-Jahren in die Heimat zurückkehrten, brachten ihn zum Radiojournalismus.

Nach seiner Rückkehr in die Schweiz arbeitete er vier Jahre als Auslandredaktor beim «St. Galler Tagblatt». «Ohne journalistische Ausbildung und mit bescheidener Erfahrung», sagt er, lacht und erzählt vom nächsten glücklichen Zufall. Ein Kollege machte ihn auf eine freie Stelle bei Radio DRS aufmerksam. Er packte zu und wurde 1985 Echo- und Auslandredaktor, später Asien-Reisekorrespondent. Als sich 1989 die Grenzübergänge Richtung Osten geöffnet hatten, teilte er mit Iren Meier den neu geschaffenen Korrespondentenposten für Ostmitteleuropa in Prag. «Es war spannend mitzuerleben, wie Osteuropa sich veränderte.» In besonderer Erinnerung geblieben ist ihm ein Interview mit dem späteren Kriegsverbrecher Radovan Karadzic in Sarajewo unmittelbar vor dem Krieg (1992–1995). Unvergesslich sind auch die Begegnungen mit den ersten Flüchtlingen aus Bosnien. «Es war so grausam, was sie erlebt hatten, dass es zunächst schwerfiel, ihnen zu glauben. Doch hat sich später alles bestätigt.»

Wie konnte er verarbeiten, was er während des Krieges erlebt hat? «Sicher half die Notwendigkeit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, zudem waren wir nicht selten zu zweit oder zu dritt unterwegs. Die Gespräche mit den Kolleginnen und Kollegen waren sehr wichtig. Hilfreich waren auch die Kontakte mit Einheimischen, mit denen wir auch gefährliche Situationen teilten.»

Mit 54 nahm er Urlaub für einen Intensivkurs in Russisch zur Vorbereitung für seinen nächsten Korrespondentenposten in Moskau (1999–2008). Es gab anfänglich eine Vielfalt an freien Medien, die auch kritisch z. B. über den Tschetschenienkrieg berichteten. Doch die Situation änderte sich schnell. Die Orange Revolution 2004 in der Ukraine und die harsche Reaktion darauf in Russland erlebte er als Wendepunkt. Er war wochenlang in Kiew und spürte: «Hier passiert, was ich mir immer gewünscht hatte. Es war eine unglaubliche Aufbruchstimmung verbunden mit dem Willen: Wir schaffen es.» Die damalige russische Propagandaschlacht gegen die Ukraine liess erkennen, dass Wladimir Putin spätestens jetzt den Westen als Feind betrachtete.

Nach der Pensionierung reiste er bis zur Pandemie jährlich nach Moskau und pflegt bis heute intensiven Kontakt mit seinen russischen Freunden: «Sie sind alle gegen den Krieg und immer verzweifelter, weil auch ihr Land kaputtgeht.» Max Schmid hielt Vorträge, gab Deutschkurse für Migranten, betreut einzelne Flüchtlinge von Queeramnesty und arbeitet in der Redaktion von Luzern-60plus mit. Dankbar für sein vielseitiges Leben freut er sich: «Seitdem ich mit meinem italienischen Partner Francesco zusammenwohne, ist der Süden wieder mehr in mein Blickfeld gerückt und ich geniesse das Leben, beim Lesen, Wandern und Reisen.»

MONIKA FISCHER

# Hören im Alter – Mythen und Fakten

Was sind die Herausforderungen des Hörens im Alter, und was kann oder soll man tun?

VON DR. MED. CLAUDIA CANDREIA\*

Älterwerden ist unvermeidlich auch mit einer zunehmenden Hörminderung verbunden. Da es sich um einen normalen Alterungsprozess handelt, könnte vermutet werden, im Alter weniger zu hören, wirke sich kaum auf die Lebensqualität aus. Häufig berichten Patientinnen und Patienten von Bekannten, die mit ihren Hörgeräten mehr schlecht als recht zurecht kämen. Da könne man halt nichts tun. Ist das so?

Hören ist ein komplexer Prozess, bei dem Schallwellen vom äusseren Ohr ins Innenohr transportiert, dort verstärkt und in elektrische Signale umgewandelt werden, die im Hirn zu Sprache verarbeitet werden. Der Hörsinn ist für den Menschen von zentraler Bedeutung, nicht nur bei der Ortung und beim Erkennen von Gefahren, sondern auch beim Genuss von Musik und bei der Kommunikation mit den Mitmenschen. Die artikulierte Lautsprache unterscheidet den Menschen von den Tieren.

Wie alle Sinnesorgane ist auch das Gehör von Alterungsprozessen betroffen. Diese finden sowohl im Ohr als auch im Hirn statt. Die Abnahme des Gehörs mit zunehmendem Alter ist unterschiedlich und kann durch andere schädliche Einflüsse wie Lärmexposition, Chemotherapeutika, Infekte oder Ohrerkrankungen beschleunigt werden. Der Hörtest in Abbildung 1 (rechts oben) zeigt den erwarteten Hörverlust für verschiedene Altersgruppen. Je schlechter das Gehör, desto tiefer unten ist die Linie. Ab 40 bis 50 Jahren wird der Hörverlust bei den hohen Tönen erstmals ersichtlich, ab 60 Jahren schon deutlich.

Das Verstehen von Wörtern ist ein komplexer Prozess, der die Unterscheidung verschiedener Töne und die Verarbeitung im Hirn einschliesst. Das Sprachverstehen kann grob abgeschätzt werden mit Hilfe der sogenannten Sprachbanane (grün gestrichelte Linie in Abbildung 1). Beim Vergleich von Hörschwelle (schwarze Kurve) und Sprachfeld in Abbildung 2

(rechts oben) wird klar, welche Laute von der Person mit dem Audiogramm nicht gehört werden können, nämlich die stimmlosen Laute B, T, S, F. Worte wie «See» und «Fee» können so nicht unterschieden werden. Bei Hintergrundlärm werden zusätzlich die tieffrequenten Informationen übertönt. Neben der Einschränkung der Kommunikation leiden Betroffene häufig auch unter erhöhter Höranstrengung und Lärmempfindlichkeit. Viele Studien haben einen negativen Einfluss der Schwerhörigkeit auf die Lebensqualität und eine Verbesserung derselben nach einer Gehörsrehabilitation gezeigt.

Da die Veränderungen des Gehörs sich langsam anbahnen, werden sie von den Betroffenen selbst erst spät bemerkt. Das Umfeld reagiert oft viel früher und realisiert, dass bei Gesprächen improvisiert wird. Häufig fühlen sich Betroffene ausgeschlossen und ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und meiden lärmige Umgebung und gehen z.B. nicht mehr gern ins Restaurant. Bei Gesprächen verhalten sie sich häufig einsilbig oder geben Antworten ohne Zusammenhang zum Thema. Auf jeden Fall lohnt es sich, solche Aussagen der Angehörigen ernst zu nehmen und im Zweifelsfall das Gehör zu testen.

## Wann benötige ich eine Hörhilfe?

Der wichtigste Faktor beim Entscheid für eine Hörhilfe ist der individuelle Leidensdruck. Einige Betroffene wollen mit einem Hörgerät so lange wie möglich zuwarten. Es gibt aber gute Gründe, frühzeitig eine Hörverbesserung anzugehen. Eine Hörverbesserung kann bereits bei mildem Hörverlust sinnvoll sein, um die Höranstrengung zu reduzieren, das Sprachverstehen zu verbessern und mittel- und langfristig Auswirkungen auf neuronaler (Hörnerv) und kognitiver Ebene (Wahrnehmung) und im psychosozialen Bereich zu verhindern. Hörverlust wurde seit längerem als Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz identifiziert. Zwischenzeitlich gibt es Daten, die belegen, dass eine Verbesserung des Gehörs durch ein Hörgerät kognitive Abbauprozesse und eine demenzielle Entwicklung verzögern kann durch Aktivierung des Hirns.

Aufmerksamkeit und Kombinationsfähigkeit oder die Nutzung anderer Informationsquellen können trainiert wer-



**\* Dr. med. Claudia Candreia**  
Leitende Ärztin Klinik für HNO-Heilkunde, Hals- und plastische Gesichtschirurgie, Spezialistin Audiologie und Neurologie, Luzerner Kantonsspital

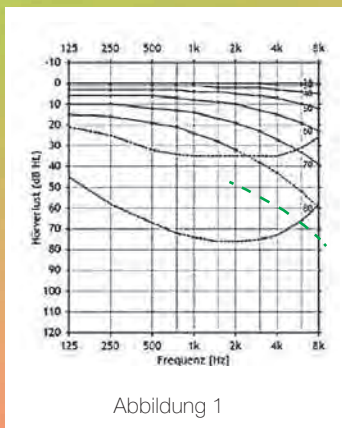


Abbildung 1

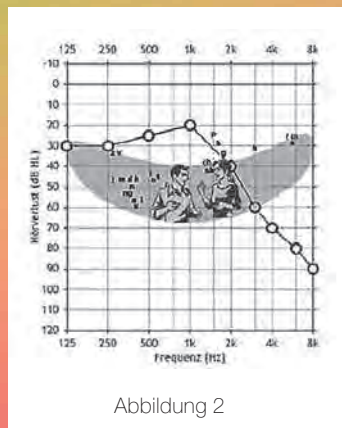


Abbildung 2



den. Beim Lippenlesen zum Beispiel werden visuelle Eindrücke als Informationsquellen herangezogen. Nicht trainierbar sind hingegen defekte Sensorzellen, und fehlende Hörsignale können nicht durch Training verbessert werden. Eine Verstärkung der Inputsignale ist sinnvoll und gelingt in den meisten Fällen am besten mit einem Hörgerät. Die Non-Profit-Organisation Pro Audito bietet Verständigungskurse an.

**Nützt ein Hörgerät etwas?**

Ein Hörgerät besteht vereinfacht gesagt aus einem Mikrofon, einem intelligenten Verstärker (Minicomputer) und einem Lautsprecher. Entgegen den Befürchtungen ist eine Hörgeräteversorgung bei Hörverlust in den meisten Fällen hilfreich. Um einen optimalen Nutzen davon zu haben, sind jedoch mehrere Hürden zu überwinden. Das Hörgerät muss individuell an die Bedürfnisse des Nutzers/der Nutzerin angepasst werden. Nicht alle Hörgeräte sind für jeden Hörverlust geeignet. Zum Beispiel sind zur Korrektur eines steilen Abfalls der Hörkurve im Hochtonbereich viele verschiedene Kanäle notwendig.

Bei der Anpassung eines Hörgerätes ist es normal, dass in der Anfangsphase die meisten Umgebungsgeräusche als «zu laut» empfunden werden. Dies ist dadurch bedingt, dass Betroffene durch die Hörminderung über längere Zeit «horchen» mussten, um die Umwelt besser zu verstehen. Wird ein Hörgerät angepasst, muss zuerst diese erhöhte Empfind-

lichkeit wieder herunter reguliert werden, damit die Schallsignale – körpereigene oder externe – nicht zu laut wahrgenommen werden.

Deshalb ist es sehr wichtig für die Patientin oder den Patienten, diese Anfangsphase zu überstehen und sich an die «Lautheit» zu gewöhnen. Die heutigen Technologien erlauben auch in schwierigen Situationen eine Verbesserung durch die Nutzung von externen Mikrofonen, Richtmikrofonen und Bluetooth. Die erfolgreiche Anpassung eines Hörgerätes gleicht der Anpassung eines Massanzugs und ist ein aktiver, zeitintensiver und spannender Prozess, der von Experten durchgeführt werden sollte.

Sollte es schliesslich trotz guter Hörgeräteanpassung nicht gelingen, das Gehör zufriedenstellend zu verbessern, lohnt sich eine erneute Abklärung bei einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt. In vielen Fällen kann jedoch eine Verbesserung allein durch eine banale Ohrreinigung bei Ohrpropf (eingedickter Ohrenschmalz) erreicht werden. Im Maximalfall wird ein Hörimplantat nötig.

Dass das Gehör im Alter schlechter wird, können wir nicht verhindern. Aber den Auswirkungen auf die Lebensqualität, die sozialen Interaktionen und die Wahrnehmung können wir mit einer frühzeitigen Hörverbesserung entgegenwirken. Dieser Prozess ist zwar anspruchsvoll und zeitintensiv, lohnt sich aber. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen.

Inserat



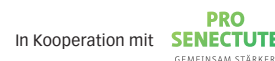
Öffentlicher Vortrag: «Gsond ond zwäg is Alter»  
**Schwerhörigkeit im Alter: wie weiter?**

**Dienstag, 25. Oktober 2022, 18.30 bis 20.00 Uhr**  
 Hörsaal, LUKS Luzern und als Livestream

Der Eintritt ist frei. Die Platzzahl ist beschränkt. Nach dem Vortrag wird ein Apéro offeriert.

**Referentinnen und Referenten:** Dr. med. Claudia Candrea, Leitende Ärztin HNO LUKS Luzern,  
 Prof. Dr. med. Gunesh Rajan, Co-Chefarzt HNO LUKS Luzern,  
 Dr. techn. Armina Kreuzer Simonyan, Leitende Audio-Ingenieurin LUKS Luzern

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch/veranstaltungen  
 Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG



Möchten Sie ältere Mitmenschen im Alltag entlasten und deren Wohlbefinden stärken?

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



Wir helfen.  
Helfen Sie mit?

**Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen, sind Sie zuverlässig, flexibel und verschwiegen?**

Für den Bereich **Hilfen zu Hause** suchen wir

**Assistenzpersonen**

- Alltags- und Umzugshilfe für freiwillige Einsätze
- Reinigung im Stundenlohn

Sie bestimmen Ihre Einsätze.

**Verträgerpersonal** mit Auto und Führerausweis

- Mahlzeitendienst im Stundenlohn

Sie erleben bei uns abwechslungsreiche Tätigkeiten mit hoher Eigenverantwortung.

Eine Fachperson begleitet Sie und Sie profitieren u.a. von Weiterbildungskursen.

**Ihre schriftliche Bewerbung mit Foto schicken Sie bitte an:**

Andy Muff, Bereichsleiter Hilfen zu Hause,  
andy.muff@lu.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Luzern  
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
lu.prosenectute.ch/Freiwilligenarbeit



**ORTHOPÄDIE  
GRAF**

Das Fachgeschäft für Orthopädie, Rehabilitation, Schuhtechnik und Sanitätsartikel betreut Sie sorgfältig und mit hoher Professionalität in ihren individuellen Anliegen. Gerne unterstützen wir Sie dabei, sich möglichst sicher und unabhängig im Alltag zu bewegen.

In unserem Fachgeschäft finden Sie unter anderem:

- Gehstöcke, Rollatoren, Rollstühle
- Alltagshilfen, wie z.B. Duschstühle, Erhöhung Toilettensitze, Greifhilfen, Flaschenöffner
- Sitz- und Nackenkissen
- Kompressionsstrümpfe, nach Mass oder konfektioniert, Anziehhilfen
- Bandagen zur Therapie und Prophylaxe bei Beschwerden des Bewegungsapparates
- Bandagen Kollektion speziell für ältere Menschen
- Modische Bequemschuhe, Spezialschuhe, Hausschuhe
- Orthopädische Schuheinlagen
- Gesundheitsartikel

Wir freuen uns, Sie in unserem Geschäft zu begrüßen.

**Orthopädie Graf AG, Bundesstrasse 18, 6003 Luzern,  
Telefon 041 320 01 60  
www.orthopaedie-graf.ch**

info  
stelle  
demenz

**Wissen anstelle von Angst**

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

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

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**alzheimer**  
Luzern

## cinedolcevita Seniorenkino

### Rund um den Erdball

In der aktuellen cinedolcevita-Saison gibt es eine Vielfalt von Menschen, Themen und Welten, die Sie kennenlernen können.

### 15. NOVEMBER, 14 UHR THREE IDENTICAL STRANGERS

von Tim Wardle, USA 2018, 96 Min., E/d,f



Foto: zVg

Die eineiigen Drillinge Bobby, Eddy und David wurden nach ihrer Geburt getrennt. Erst 19 Jahre später – und durch reinen Zufall – begegnen sich die jungen Männer wieder.

### 13. DEZEMBER, 14 UHR ECHO/BERGMÁL

von Rúnar Rúnarsson, Island/F/CH 2019, 79 Min., Isländisch/d,f

In einer kargen Winterlandschaft brennt lichterloh ein altes Bauernhaus. Sein Besitzer hat es angezündet, weil neue Fertighäuser billiger sind als deren Renovierung.

- Mehr Infos erhalten Sie direkt an der Kinokasse oder unter [lu.prosenectute.ch](http://lu.prosenectute.ch) sowie [stattkino.ch](http://stattkino.ch).
  - Tickets: stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
  - Eintritt: CHF 13.–
- Kino und Kinokasse befinden sich im Untergeschoss. Lift vorhanden. Das Kino ist rollstuhlgängig. Reservation empfohlen: Telefon 041 410 30 60 oder [info@stattkino.ch](mailto:info@stattkino.ch)

### 17. BIS 30. OKTOBER Themenwochen Alter

#### Stadtbibliothek Luzern

Im Oktober setzt die Stadtbibliothek einen Schwerpunkt zum Thema Alter. Am 20. Oktober erzählt Walter Däpp musikalisch umrahmte Geschichten und am Samstag, 29. Oktober, 17 Uhr, berichtet und liest Amanda Wettstein aus ihrem Buch «Peter und Greti – Eine Enkelin erzählt».

- **Eintritt:** frei
- **Infos:** [prosenectute.ch/Veranstaltungen](http://prosenectute.ch/Veranstaltungen) oder [bvl.ch/Veranstaltungen](http://bvl.ch/Veranstaltungen)



Foto: zVg

### DENKFORUM VON JULIA ONKEN Die Kraft der Worte

#### Online-Ringvorlesungen

- **Mittwoch, 28. September,** Julia Onken: Worte gegen die Angst
- **Weitere Termine:** Mittwoch, 5. / 19. Oktober, 9. November, jeweils 19 bis 20 Uhr
- **Anmelden:** [denkforum@julia-onken.ch](mailto:denkforum@julia-onken.ch)

### 17. NOVEMBER clubTALK in Sursee

#### Gönnerverein club sixty-six

Am Donnerstagabend, 17. November, lädt club-sixtysix-Präsident Kurt Sidler zum clubTALK mit Alt-Nationalrat Ruedi Lustenberger und dem ehemaligen Stadtschreiber Emil Scherer ein.



Foto: zVg

- **Eintritt:** frei
- **Ort:** Pfarreizentrum Sursee
- **Zeit:** 19 Uhr
- **Infos:** [www.club66.ch](http://www.club66.ch)

### 3. UND 4. NOVEMBER – SENIORENBÜHNE LUZERN «Huusfründe»

#### Premierenaufführungen



Foto: zVg

Das diesjährige Stück «Huusfründe» der Senioren Bühne Luzern ist eine lustige, turbulente Komödie von Charles Lewinsky in vier Akten. Bearbeitet hat das Stück Veronika Picchetti, Regie führt erneut Beni Kreuzer. Die drei Protagonisten des Stücks haben entweder ihren achtzigsten Geburtstag bereits hinter sich oder stehen kurz davor, sind aber jederzeit für Neues bereit. So zeigt sich bei allen, dass es zum «Jungsein» nie zu spät ist.

- **Premieren:** Donnerstag und Freitag, 3. und 4. November, jeweils 19.30 Uhr im Lukassaal, Morgartenstrasse 16, Luzern.
- **Eintritt:** frei (Kollekte). Keine Reservation nötig.



Foto: Peter Lauth

### PRO SENECTUTEKONZERT Neujahrskonzerte

#### 1. Januar 2023, 13.30 und 17 Uhr

An den Neujahrskonzerten von Pro Senectute Kanton Luzern zum Thema «Let's Dance» sorgt das Luzerner Seniorenorchester, umrahmt von Tänzerinnen und Tänzern der Musical Factory, für einen beflügelnden Start ins 2023!

- **Tickets:** Luzerner Theater, Theaterstrasse 2, Luzern, Telefon 041 228 14 14
- **Infos:** [lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen](http://lu.prosenectute.ch/Veranstaltungen)

Vorverkauf gestartet

## FOKUS DEMENZ

# Konzerte für Menschen mit Demenz und Begleitung

### Luzerner Sinfonieorchester, KKL Konzertsaal:

- 4. November 2022 (Les Gouts-Réunis)



Die Café TrotzDem von Alzheimer Luzern bieten die Möglichkeit, sich zu informieren und mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen. Der Besuch steht allen Interessierten offen.

- 1. Dezember 2022 (Glass & Mahler – und das Jenseits)
- **Tickets:** bis 1 Woche vor dem jeweiligen Konzert.

- **Anmelden:** per Mail an [n.petschi@sinfonie-orchester.ch](mailto:n.petschi@sinfonie-orchester.ch) oder Telefon 041 226 05 19, oder [karten@sinfonie-orchester.ch](mailto:karten@sinfonie-orchester.ch) oder 041 226 05 15.

## Café TrotzDem

- **Entlebuch:** Restaurant Bahnhofli, 14. Oktober, 11. November von 14 bis 16 Uhr
- **Hochdorf:** Bistro & Bar Im Spitz: 25. Oktober, 29. November von 14.30 bis 16.30 Uhr
- **Luzern:** melissa's Kitchen: 13. Oktober, 10. November von 14.30 bis 17 Uhr
- **Sursee:** Café Koller: 19. Oktober, 16. November von 14 bis 16.30 Uhr

- **Willisau:** Alterszentrum Zopfmat: 29. September, 27. Oktober, 1. Dezember von 14 bis 16 Uhr

### Informationsanlässe Demenz

(für Angehörige und deren Bezugspersonen):

- **Sempach:** Meierhöfli, 11. November von 14 bis 16.45 Uhr
- **Willisau:** Alterszentrum Zopfmat, 18. November von 14 bis 17 Uhr

## Theater für Menschen mit Demenz

Ein kostenloses ressourcenorientiertes Halbtagesangebot, das Menschen mit Demenz ermöglicht, in einer Kleingruppe individuelle kreative Entwicklung im Hier und Jetzt zu erleben. Neben persönlichen Erfahrungen der

Teilnehmenden bietet das Angebot auch Entlastung für ihre Angehörigen, z. B. durch den integrierten Fahrdienst.

- **Daten:** 7. Oktober, 21. Oktober, 28. Oktober, 4. November
- **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr

- **Leitung:** Maria Gallati und Jürg Lauber, Theaterkoffer Luzern
- **Information und Anmeldung:** Theaterkoffer Luzern, Telefon 077 512 30 69, Mail: [info@theaterkoffer.ch](mailto:info@theaterkoffer.ch)



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

### Menschlichkeit macht mobil.

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

Unsere Dienstleistungen:

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

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Luzern





## PRO SENECTUTEINFO in Sursee

### «Vorsorge fürs Alter – Vorausdenken und selber entscheiden»

Pro Senectute informiert in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und KESB über die Vorsorge.

- **Datum:** 20. Oktober
- **Zeit:** 18.30 bis zirka 20.30 Uhr
- **Ort:** Sursee, Pfarreizentrum

Jetzt anmelden

- **Anmeldung:** [lu.prosenectute.ch/Info](http://lu.prosenectute.ch/Info) oder Telefon 041 226 11 88.

## PRO SENECTUTEIMPULS in Weggis und Hochdorf

### Angehörige! Betreuung und Pflege verrichten bedeutet nicht, auf alles zu verzichten



Foto: z/Vg

Eine Person zu betreuen oder zu pflegen, kann bereichernd und erfüllend sein. Es kann aber auch sehr herausfordernd und kräftezehrend werden. Hilfe zu holen, anzunehmen und sich abzugrenzen, braucht Mut und ist eine Stärke, zu der man finden muss. Betroffene und Fachpersonen erzählen von ihren Erfahrungen. Clown Jeanloup zeigt mit Herz, wie der Alltag humorvoll gemeistert werden kann.

- **Weggis:** Mittwoch, 28. September, Aula Schulhaus Dörfli
- **Hochdorf:** Dienstag, 8. November, Zentrum St. Martin
- **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr
- **Anmeldung:** Telefon 041 226 11 85 oder [lu.prosenectute.ch/Impuls](http://lu.prosenectute.ch/Impuls) Pro Senectute Kanton Luzern, Nicole Strasser, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

Jetzt anmelden

## EXPERTENREFERAT in Emmenbrücke

### «Finanzielle Existenzsicherung im Alter»

Im Vortrag von Markus Stadelmann, Leiter Beratungsstelle Pro Senectute Emmen, werden Fragen beantwortet wie: Wie finanziere ich mein neues Hörgerät oder eine Zahnprothese? Wer be-

zahlt die Spitex-Pflege oder eine Haushaltshilfe? Wie finanziere ich meinen Aufenthalt im Pflegeheim?

- **Datum:** Dienstag, 25. Oktober
- **Zeit:** 19 Uhr

- **Ort:** Vivale Sonnenplatz, Gerliswilstrasse 63, Emmenbrücke
- **Eintritt:** frei
- **Anmeldung:** Telefon 041 269 85 85 oder [info@vivale-sonnenplatz.ch](mailto:info@vivale-sonnenplatz.ch)

Jetzt anmelden

Inserate



Suchen Sie einen Partner des Vertrauens für den Verkauf Ihrer Immobilie?  
Gerne verkaufen wir Ihre Immobilie.

HEV Immo AG  
Hallwilerweg 5 | 6003 Luzern | [www.hev-immoag.ch](http://www.hev-immoag.ch)



Urs Bärtschi, Verkauf  
Tel. +41 41 227 20 74 | [urs.baertschi@hev-immoag.ch](mailto:urs.baertschi@hev-immoag.ch)

# Ihre Zahnärzte und Spezialisten für Zahnmedizin und Implantologie in Luzern

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

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

Moderne Methoden in der Zahnmedizin ermöglichen vollwertigen Ersatz bei wenigen verbliebenen Zähnen und eine Stabilisierung von Prothesen durch Zahnimplantate.

Durch 3D-Röntgenverfahren lässt sich selbst bei wenig oder schlechtem Knochen eine feste Lösung finden.



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

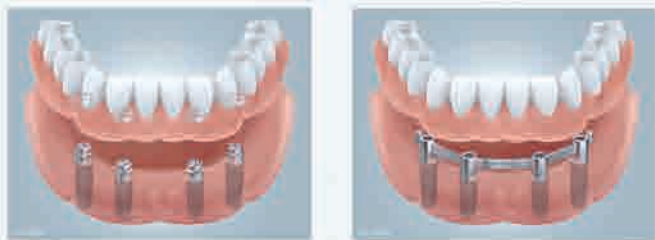
## Zahnlücken schliessen

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

## Probleme mit der Zahnprothese?

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

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



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

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



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

Genferhaus  
St. Leodegar-Str. 2  
6006 Luzern

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



club  sixtysix

Partner

unterstützt pro senectute kanton luzern



KREBS & MARTIN  
Zahnmedizin und Implantologie

Telefon:  
041 417 40 40

# Chancen, aber auch Risiken

Per 1. Januar 2023 tritt das geänderte Erbrecht in Kraft. Die Neuerungen haben unter anderem zur Folge, dass das Pflichtteilsrecht der Nachkommen neu geregelt ist.

In seiner Botschaft zur Revision des Erbrechts schreibt der Bundesrat, dass sich seit dem Erlass des Zivilgesetzbuches im Jahre 1912 die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen grundlegend verändert hätten. Die durchschnittliche Lebenserwartung sei stark gestiegen, die Ehe habe ihre Monopolstellung in der Partnerschaft verloren, Zweit- und Drittbeziehungen seien häufiger und die familiären Lebensformen vielfältiger geworden (BBL 2018 S. 5814). Daher erachtete der Bundesrat eine Anpassung des Erbrechts für angezeigt. Das geänderte Recht tritt am 1. Januar 2023 in Kraft.

Die Neuerungen bewirken vorab, dass der Erblasser oder die Erblasserin weitergehend als bisher über seinen/ihren Nachlass verfügen kann. So ändert ab Beginn des nächsten Jahres das Pflichtteilsrecht der Nachkommen, die neu nur noch 1/2 des gesetzlichen Erbanspruchs als Pflichtteil beanspruchen können, statt, wie bis anhin, 3/4. Die Eltern des Erblassers sind ab 2023 nicht mehr pflichtteilgeschützt. Gerade Letzteres erscheint mir angesichts meiner Erfahrungen als richtig. Durch die Sozialversicherungswerke AHV und Pensionskassen sind die Eltern, die aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung häufig beim Ableben eines ihrer Nachkommen im Pensionsalter sind, in der Regel genügend abgesichert. Ist dem nicht so, kann der Erblasser im Rahmen des verfügbaren Teils seine Eltern immer noch begünstigen.

Aber die Rechtsänderung bietet auch Risiken, was am folgenden Beispiel aufgezeigt wird. Eine Mutter hinterlässt drei Kinder. Testamentarisch verfügt sie:

*«Ich will, dass meine Tochter Chloe den Pflichtteil erhält und meine beiden anderen Kinder Zora und Reinhard den gesamten übrigen Nachlass zu gleichen Teilen erben.»*

## Dies führt zu nachfolgender Verteilung des Nachlasses:

Zora erhält	9/24
Reinhard erhält ebenfalls	9/24
Chloe erhält	6/24

**Zur Erläuterung:** Der gesetzliche Erbteil jedes der drei Kinder beträgt 1/3 oder 8/24. Drei Viertel von diesem Drittel sind eben diese 6/24. Diese gut gemeinte und bis Ende Dezember 2022 richtige Verteilungsrechnung bietet Streitpotential. Wollte jetzt die Mutter, dass Chloe den



Foto: Adobe Stock

jeweils rechtlich festgelegten Pflichtteil erhält, ab 2023 somit 1/2 des gesetzlichen Erbanspruchs, also 4/24? Oder erachtete die Mutter den Anspruch von 6/24, der mit dem bisherigen Pflichtteilsanspruch übereinstimmt, als in der Höhe eben dieser 6/24 als angemessen? Die sogenannte Übergangsregelung gibt darauf keine Antwort. Ein solcher Fall dürfte wohl bei Gericht landen, es sei denn, die Erben einigen sich darauf, dass Chloe den alten Pflichtteilsanspruch erhält.

Neu geregelt ist auch, dass der Pflichtteilsanspruch der Ehegatten bereits erlischt, sobald ein Scheidungsverfahren hängig ist, und nicht erst, wenn die Scheidung rechtskräftig geworden ist. Dies korrigiert die in der Praxis hin und wieder vorkommende Situation, dass der überlebende Ehegatte trotz laufender Scheidung mindestens im Rahmen des Pflichtteils erbt, was in der Regel ganz und gar nicht im Sinne des im Scheidungsverfahren versterbenden Ehegatten ist.

Was man sowieso periodisch tun soll, ist jetzt erst recht zu empfehlen. Testament oder Erbvertrag sollen überprüft werden, ob die Regelung mit dem neuen Recht vereinbar ist oder nicht. Denn mit einer letztwilligen Verfügung will man unter anderem Streit verhindern und ihn nicht provozieren. Die Überprüfung gibt Ihnen die Sicherheit, dass Ihr Wille dereinst korrekt umgesetzt werden kann.

### \* Urs Manser ist

Rechtsanwalt und Notar  
des Kantons Luzern, zudem  
Mediator SDM/SVFM und  
Supervisor (SHB) für  
Mediation





Die Schülerin hat den Kontakt zur Heimbewohnerin rasch gefunden und interessiert sich für ihr Leben.



Diese beiden geniessen den Aufenthalt im Restaurant und freuen sich über das gemeinsame Erlebnis.

# Eine Brücke zwischen

In einem einzigartigen Generationenprojekt begleiteten die Abschlussklassen des Schulhauses Utenberg die Bewohnenden von Viva Luzern Wesemlin und Tribtschen in zwei Gruppen auf einem Ausflug: Ein Erlebnis und ein Gewinn für beide Seiten.

VON MONIKA FISCHER

Kurz vor Abschluss des Schuljahres warten die 24 Schülerinnen und Schüler der 3. Oberstufe des Schulhauses Utenberg im Saal des Betagtenzentrums von Viva Luzern Wesemlin gespannt auf das, was auf sie zukommt. Einige sind unsicher, ob sie die Aufgabe bewältigen können. Ein Jugendlicher hat Übung im Umgang mit älteren Menschen, die Grosseltern hatten bis zu ihrem Tod bei der Familie gewohnt. Sportlehrer Martin Arnet ist als Begleitperson dabei, ist es doch bereits die sechste Durchführung des Projektes. Er berichtet: «Es gibt immer gute Rückmeldungen, es sei ein extrem schöner Anlass. Die Schülerinnen und Schüler machen es enorm gut, übernehmen Verantwortung und sind sehr fürsorglich.»

«Schön, dass ihr da seid und die verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen werdet, eine betagte Person auf einem Ausflug zu begleiten», heisst Betriebsleiterin Doris Fankhauser Vogel die Gäste willkommen. Sie erklärt: «Die betagten Menschen brauchen eine Begleitung, weil sie teilweise nicht mehr gut gehen, hören und sehen oder auch desorientiert sind. Sie freuen sich auf den Austausch mit jungen Menschen und erzählen gerne.» Selim Krasniqi, Leitung Betreuung und Pflege, stellt den Ablauf vor und motiviert die Jugendlichen mit den Worten: «Wir glauben an eure Stärke und an eure Ressourcen. Ihr seid nicht allein. Es kommt auch ein Pflegeteam mit auf die Reise, das euch hilft und unterstützt.»

Jeder Schüler und jede Schülerin bekommt einen Zettel mit dem Namen und der Zimmernummer der zu begleitenden Person. Notiert ist auch, ob diese zu Fuss, mit dem Rollator oder Rollstuhl unterwegs ist. Während sich die Jugendlichen auf den Weg machen, um die Bewohnerinnen und Bewohner abzuholen, sind drei grosse Cars vorgefahren. Ob das alles klappen wird, braucht es doch eine unglaubliche Organisation, bis alle 90 Personen ihren Platz im Bus gefunden haben!

Schon fährt eine Frau im Rollstuhl herbei, sie kann es kaum erwarten, bis die Reise losgeht, und sagt: «Ich freue mich enorm, endlich wieder einmal aus dem Quartier herauszukommen.» Nach und nach treffen die Zweiergruppen ein. Ein grossgewachsener Jugendlicher führt eine zierliche alte Frau am Arm. Sie ist sichtlich stolz auf den jungen Begleiter. Eine andere Bewohnerin ist bereits in ein Gespräch mit der Schülerin vertieft.

## Wenn Engel reisen ...

Endlich kanns losgehen, ein Bus nach dem andern fährt ab. Auf der Fahrt durch die Stadt zeigt ein Senior, wo er aufgewachsen und zur Schule gegangen ist. Die junge Begleiterin hört aufmerksam zu und fragt nach. Auf dem Weg ins Engeltertal wird der Regen immer stärker. Wie ein Wunder hört



Aufmerksam hört der Schüler zu, was ihm die Seniorin von vergangenen Zeiten zu erzählen hat.



Beim gemeinsamen Ausflug auf das Wirzweli gibt es genug Zeit für einen lebhaften Austausch zwischen den Generationen.

# Alt und Jung

er auf und die Sonne dringt durch die Wolken, als die Cars auf den Parkplatz der Wirzwelibahn einbiegen. Die Pflegenden helfen beim Aussteigen und Umsteigen in die Rollstühle und in die Kabine der Seilbahn. Eine Bewohnerin kann es kaum fassen, wieder einmal in einem Bähnli zu sitzen. Mit freudigem Staunen blickt sie aus dem Fenster. Auf dem Wirzweli angekommen, bewegt sich eine lange Kolonne hinauf zum Restaurant. «Joholidu!» ertönt der laute Juchzer einer Seniorin. Eine andere pfeift durch die Finger. Eine Frau im Rollstuhl beginnt zu singen: «Lustig ist das Zigeunerleben.» Andere bestaunen den grossen Kinderspielplatz und die auf der Wiese weidenden Pferde. «Ich bin sehr häufig geritten früher», erzählt die Seniorin. «Oh, ich erst einmal», staunt die Schülerin.

## Ein tolles Erlebnis

An den Tischen im Restaurant sind manche in ein Gespräch vertieft, andere sitzen still da. Ein Senior versteht nicht, warum plötzlich ein Dessert vor ihm steht. «Ich habe doch gar nichts bestellt», meint er, was den Schüler etwas irritiert. Eine Frau erzählt von Wanderungen, die sie in der Region mit ihrem Mann gemacht hat, eine andere von ihren Kindern und Enkelkindern, weiss jedoch nicht mehr, wie sie heissen. Die Jugendliche nimmt es zur Kenntnis: «Ich finde es spannend und habe gerne Kontakt mit alten Menschen.» Ein Schüler meint: «Es kann auch schwierig sein, wenn ich gerne reden möchte, die zu betreuende Person aber keine Antwort gibt.» Eine Kollegin strahlt: «Ich plane eine Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit. Dieser Tag ist für mich die Bestätigung, dass dies die richtige Wahl ist.»

Auch die Rückreise klappt reibungslos. Nach der Ankunft im Wesemlin bringen die Jugendlichen die Bewohnenden in

ihre Zimmer, wo sie sich verabschieden. Bei der Auswertung sammelt Selim Krasniqi die Eindrücke: «Es war schön, es war lustig, es gab gute Gespräche. Die Stimmung im Bus war zuerst komisch, dank dem gutem Team bekam ich aber Antwort auf meine Fragen. Es war ein schöner Nachmittag, ein tolles Erlebnis. Es war interessant, meine Begleiterin hat viele Geschichten erzählt.» Die meisten Schülerinnen und Schüler äussern sich positiv über das einmalige Erlebnis. Ein Schüler bedauert, dass er mit seinem Begleiter nicht sprechen konnte, und meint: «Wir müssten mehr wissen über die alten Menschen, warum sie so sind, damit man damit umgehen kann.» Ein anderer wünscht: «Wir müssten länger Kontakt haben mit den zu betreuenden Personen und vielleicht schon im Zimmer ins Gespräch kommen.»

Beeindruckt von den tollen Rückmeldungen freut sich Doris Fankhauser: «Mit eurer Begleitung habt ihr einen Boden gelegt, auf dem sich etwas weiterentwickeln kann. Vergesst nicht: Diese alten Menschen haben sehr viel geleistet!» Sie dankt ihnen und dem ganzen Team für die enorme Arbeit und insbesondere Selim Krasniqi, der das Projekt mit viel Herzblut entwickelt hat.

Es ist ein Anliegen der Betriebsleiterin, das überzeugende Projekt auch in Zukunft durchzuführen mit dem Ziel, verschiedene Generationen zusammenzubringen, den Schülerinnen und Schülern in einer Zeit des Fachkräftemangels verschiedene Berufe in einer Institution erfahrbar zu machen und sie vielleicht dafür zu gewinnen. Sie betont, wie wichtig der Kontakt zwischen jungen und hochaltrigen Menschen ist: «Letztere sind in der Gesellschaft häufig nicht mehr sichtbar. Deshalb möchten wir zeigen, dass das Leben auch mit 95 noch lebenswert und lebensfroh sein kann.»

# Wie viel ist zu viel?

Wir konsumieren alle. Es geht gar nicht anders: fürs Lebensnotwendige, für Essen, Trinken, Kleidung, darüber hinaus für Genuss und Vergnügen. Doch: Wie viel ist zu viel?

Unsere Vorlieben und Abneigungen sind geprägt durch Erlebtes aus der Vergangenheit. Positive und negative Gefühle spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wir verfügen aber nicht nur über ein bewusstes Erinnern. Im «Körpergedächtnis» sind Erfahrungen ebenfalls abgespeichert. Empfindungen wie ein Kribbeln im Bauch oder ein Prickeln im Nacken sind Zeichen dafür.

Als bald 60-Jähriger höre ich von Gleichaltrigen sehr Unterschiedliches über die Zeit nach dem Berufsleben. Die einen freuen sich und können es kaum erwarten, andere verdrängen es und manchen macht der Gedanke daran sehr zu schaffen.

In der dritten Lebensphase stellen sich neue Fragen nach dem Sinn, dem Umgang mit drohenden Krankheiten, Verlust von Lieben und der eigenen Vergänglichkeit. Mehr freie Zeit in der Partnerschaft oder das Alleinsein können Freude oder Unbehagen bereiten. Der Konsum von bisher moderat genossenem Wein, Bier oder Cüpli ist vielleicht ein guter «Sanitäter in der Not», wie es einst Herbert Grönemeyer besungen hat.

Herr M. kommt auf unsere Fachstelle, weil es ihn stört, dass er

dann und wann zu viel Alkoholisches trinkt. Manchmal kombiniert er es mit Medikamenten, wenn ihn Schmerzen plagen oder er nicht schlafen kann. Der 70-Jährige pflegt Hobbys und Beziehungen, erlebt sich in geselliger Runde beim Wein fröhlicher, für sich allein trinkend kreativer. Zeitweise trauert er um «tempi passati» und

leidet unter gesundheitlichen «Bresten», die er mit Wein besser aushält. Er bemerkt aber, dass der Körper empfindlicher auf Alkohol reagiert. Wie viel ist zu viel?

Sie sehen: Zu uns kommen nicht nur Menschen mit einem abhängigen Konsum. Wir empfangen häufig Personen mit erst im AHV-Alter gesteigertem Trinkverhalten. In den Gesprächen geht es dann darum, wie die eigene Genussfähigkeit erhalten oder wiedererlangt werden kann. Dabei orientieren wir uns an den Bedürfnissen des Gegenübers. Wir bieten Raum und Zeit zum Ausprobieren von Lösungsideen. Als nicht abstinentorientierte Fachstelle kann jede betroffene Person über Weiterkonsum, Konsumpausen oder -stopps selbst entscheiden, ausserdem, wie oft und wie lange der Kontakt mit uns bestehen bleiben soll.

Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf für sich selbst oder als mitbetroffenes Familienmitglied bei uns anzurufen. Sie sind für ein unverbindliches Kennenlerngespräch herzlich willkommen.

## Themen

- Alkohol • Digitale Medien
- Gamern • Glücksspiel
- Medikamente • Tabak
- Sex/Pornografie • Kaufen

## Angebot

- Beratung • Begleitung
- Therapie • vor Ort • per Video
- per Mail • anonyme Online-Beratung
- Coaching und Fachberatung • Moderierte Gruppen
- Weiterbildung • Interviews

**KLICK**  
FACHSTELLE SUCHT  
REGION LUZERN

Obergrundstr. 49  
6003 Luzern  
041 249 30 60  
info@klick-luzern.ch  
www.klick-luzern.ch  
Ganzer Kanton Luzern  
www.sobz.ch



Ruedi Studer,  
Geschäftsführer und  
Sozialarbeiter FH

## Pro Senectute Kanton Luzern

### GESCHÄFTSSTELLE

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

### BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE

Telefon 041 226 11 81  
beratung.gemeinde@lu.prosenec-  
tute.ch

### MAHLZEITENDIENST

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

### TREUHANDDIENST

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

### STEUERERKLÄRUNGSDIENST

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

Telefon 041 210 82 82  
infostelle@alz.ch

### VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

### GÖNNERVEREIN club sixtysix

Telefon 041 226 11 85  
www.club66.ch  
info@club66.ch

### BERATUNGSSTELLEN

Region Stadt Luzern, Kriens,  
Rontal, Weggis, Vitznau  
Maihofstrasse 76  
6006 Luzern  
Telefon 041 319 22 88  
luzern@lu.prosenectute.ch

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

Gerliswilstrasse 63  
6020 Emmenbrücke  
Telefon 041 268 60 90  
emmen@lu.prosenectute.ch

### Region Willisau, Sursee, Entlebuch

Menzbergstrasse 10  
6130 Willisau  
Telefon 041 972 70 60  
willisau@lu.prosenectute.ch

Einen freiwilligen Beitrag fürs  
Zenit können Sie mit Vermerk  
«Zenit» versehen.

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



Inserat



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

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

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

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

#### Mitgliedschaft (einmalige Zahlung)

CHF 850.00 wenn die Wohngemeinde die Kosten  
der Einäscherung bezahlt.

CHF 1'350.00 wenn der Verein diese Kosten  
übernimmt.

#### Mitgliedschaft mit Jahresbeiträgen (auf Anfrage)

**Informationen:** Walter Gnos, Telefon 041 360 51 58

Bitte senden Sie mir unverbindlich die Informations-  
unterlagen zum Vereinsbeitritt.

Name/Vorname

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Mail

**Einsenden an:** Kremationsverein Luzern  
Postfach 3111, 6002 Luzern  
www.kremationsverein.ch  
info@kremationsverein.ch

# RAIFFEISEN



**Jetzt**

Beratungstermin  
vereinbaren

## Schicksalsschlag abgesichert?

Mit unserer ganzheitlichen Vorsorgeberatung schliessen wir allfällige Vorsorgelücken, bevor sie entstehen und machen den Weg frei für eine sorgenfreie Zukunft in den eigenen vier Wänden.

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