

zenit

1 | 24

MÄRZ

Blick in die Geschichte
**Der Vertrag von
Lausanne**

Wohlbefinden
**Was man über die
Zahngesundheit
wissen muss**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Ferdi Steiner**

SCHWERPUNKT:
Übergänge

Kathrin Altwegg

**«Ich bin aus Sternenstaub
und werde es wieder»**

PRO
SENECTUTE

**APRIL
MAI
2024**

**KKL LUZERN
KONZERTSAAL**



**ZWEI GROSSE
SINFONIEERLEBNISSE
IM KKL LUZERN**

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

FÜR SIE AUSGESUCHTE SINFONIEKONZERTE:

KONZERT ZUM MUTTERTAG: BOCCHERINI, HAYDN & MOZART

Leitung: Michael Sanderling

Solistin: Lucienne Renaudin (Trompete)

Sonntag, 12. Mai 2024

11.00 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise Regulär: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25

Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 50 | 25

RENCONTRE CHARLES DUTOIT & YUNCHAN LIM (KLAVIER)

MOZART & CHOPIN

Mittwoch, 15. Mai 2024

19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

Preise Regulär: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25

Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 50 | 25

BERATUNG, TICKETS UND INFORMATION:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

sinfonieorchester.ch

Bitte das Stichwort «ZENIT» erwähnen.



BESTELLUNG:

Oder senden Sie Ihre Bestellung mit Stichwort «ZENIT» inklusive Kopie Ihres Personalausweises an:

Luzerner Sinfonieorchester

Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte – wie auch die Extrakonzerte des Klavierfestivals «Le Piano Symphonique», Angebote und weiterführende Informationen zur Saison 2023/24 finden Sie unter: sinfonieorchester.ch

**LUZERNER
SINFONIEORCHESTER**

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



inhalt

Übergänge sind alltäglich

«Nichts ist so beständig wie der Wandel», sagte einst der griechische Philosoph Heraklit. Diese starke Aussage von 500 v. Chr. hat 2024 mehr denn je seine Gültigkeit. Veränderungen, Übergänge begleiten uns ein Leben lang. Dieser Meinung ist auch der Pflegefachmann und Gerontologe Adrian Winter im Fachbeitrag. «Wir alle sind «Über-gänger» und «Vorüber-Gänger», sagt er. Geborenwerden und Sterben seien zwar die grössten Übergänge, aber es gebe noch viele andere. Haben all diese Veränderungen gesellschaftliche Auswirkungen? Lesen Sie die Antworten zu unserem Schwerpunktthema auf den Seiten 10/11. Eindrücklich schildert Hanny Amstad Banholzer den Übergang vom Leben in den Tod. Ihr Mann entschied sich nach jahrzehntelanger, schwerer Krankheit im vergangenen Herbst für den Freitod mit EXIT. Wie die 80-Jährige diesen Schritt erlebt und wie sie den Weg zurück ins Leben geschafft hat, beschreibt sie auf den Seiten 16/17. Übergänge gehören auch zum Alltag von Kathrin Altwegg. In der Rubrik «im zenit» erzählt die bekannteste Weltraumforscherin der Schweiz, wieso ihr Astrophysik beim Älterwerden hilft. Sie wisse, dass das Leben irgendwann fertig sei, sagt sie. «Wir sind nur winzig kleine Teile des Ganzen. Aber wir gehören dazu.» Lesen Sie im Magazin, wie das mit dem «Ganzen» genau ist und welche Rolle wir auf der Erde spielen. Sie ist überzeugt: «Ich bin aus Sternenstaub und werde es wieder». Möchten Sie mehr über Kathrin Altwegg und ihre Arbeit erfahren? Die 72-Jährige ist nebst Maja Brunner, Erika Reymond Hess und Thomas A. Müller Gast beim *Pro Senectute*TALK am Donnerstag, 27. Juni, im KKL. Auch bei Pro Senectute gehören Übergänge zum (Arbeits-)Alltag. In dieser Ausgabe lesen Sie unter anderem von der Umbenennung des club66 zum Gönnerverein und dem Wechsel des Stiftungsratspräsidiums. Eine Veränderung gibt es auch beim Versand des Magazins zenit: Neu wird es ressourcensparsam hüllenlos oder – falls eine Beilage dabei ist – im Papierumschlag versendet.

Ruedi Fahrni
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

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

Redaktionsadresse
 Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern
 Maihofstrasse 76
 Postfach
 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
 66 000

Abonnemente
 Für Spendende und Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern im Jahresbeitrag inbegriffen

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Kathrin Altwegg.

10 LEBENSÜBERGÄNGE

Pflegefachmann und Gerontologe André Winter über den oft schwierigen Umgang mit Übergängen.

12 LOSLASSEN UND UMZIEHEN

Vier Frauen berichten, weshalb sie ins Altersheim gezogen sind und wie sie sich dort eingelebt haben.

16 LEBEN UND TOD

Hanny Amstad Banholzer erzählt vom Übergang ihres Mannes in den Tod und über ihren eigenen Weg zurück ins Leben.

19 PERSÖNLICHKEITEN

Drei Männer und zwei Frauen erzählen, wie sie Veränderungen gemeistert haben.

22 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Der Vertrag von Lausanne.

25 WAS MACHT EIGENTLICH ...

Zu Besuch bei Ferdi Steiner-Grögli.

27 GESUNDHEIT

Dr. med. dent. Lukas Gnädinger über Zahngesundheit im Alter.

31 AKTUELL

Stiftungsratspräsident Guido Graf über seine Ziele für Pro Senectute Kanton Luzern.

33 BILDUNG+SPORT

Seit 50 Jahren dabei: Marlene Michel-Burri, Leiterin Fit Gym, Malters.

35 AGENDA

Anlässe zum Vormerken.

39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute.

Als Frau in einer von Männern dominierten Forschungsrichtung hatte sie lange einen schweren Stand. Heute ist Kathrin Altwegg die bekannteste Weltraumforscherin der Schweiz. Die 72-Jährige ist zwar wenig optimistisch, was den Fortbestand der Spezies Mensch betrifft. Dennoch zeigt sie sich mit ihrem Leben zufrieden, nicht zuletzt, weil die Physik ihr eine Portion Gelassenheit verleiht.

«Ich bin aus Sternenstaub und werde es wieder»

VON ROBERT BOSSART

Der Mensch sei nur eine Fussnote der Geschichte. Wenn es ihn einmal nicht mehr gebe, werde das Universum friedlich weitermachen. Solche Aussagen hört, wer ein Referat von Kathrin Altwegg mitverfolgt. Die 72-jährige emeritierte Professorin der Universität Bern stand letztes Jahr fast wöchentlich an irgendeinem Rednerinnenpult. Wenn sie über Physik und das Universum spricht, gibt sie den Zuhörenden das Gefühl, dass die komplexe Materie einfach verständlich ist. Und witzig. Auf die Frage, was vor dem Urknall war, antwortet sie: «Gott schuf zuerst die Hölle für Leute, die solche Frage stellen.» Eine Frage, die falsch sei, da vor dem Urknall kein Raum und keine Zeit vorhanden war. Also auch kein «vorher».

Die Astrophysik hilft ihr auch beim Älterwerden. «Ich weiss, dass es irgendwann fertig ist mit mir. Die Frage, was nachher ist, nehme ich durch mein Fachgebiet relativ gelassen. Ich bin aus Sternenstaub und werde es wieder.» Die Physik hilft ihr, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. «Wir sind nur winzig kleine Teile des Ganzen. Aber immerhin gehören wir dazu.»

Wie das mit dem «Ganzen» ist und welche Rolle wir auf der Erde dabei spielen, interessierte Kathrin Altwegg ihr ganzes Leben lang. So richtig spannend wurde es, als sie 1996 Projektleiterin von «Rosina» wurde. Zusammen mit einem 20-köpfigen Team an der Universität Bern baute sie einen Massenspektrometer, der an Bord der ESA-Raum-

sonde «Rosetta» Daten des Kometen Churyumov-Gerasimenko sammeln sollte. Es folgten zehn Jahre Bau- und eine ebenso lange Flugzeit. 2014 erreichte das Flugobjekt der Europäischen Weltraumorganisation sein Ziel und die Spannung war riesengross: Konnte Rosina nach jahrelangem Tiefschlaf wieder zum Leben erweckt werden? Kathrin Altwegg schmunzelt. «Wir wussten wirklich nicht, ob unser Plan funktionieren wird.»

Das mediale Interesse an der Mission und an ihr als Person waren gross, «Schweiz aktuell» sendete live aus der Universität. «Aber Rosina machte keinen Pieps», erinnert sie sich. «Das wäre eine herbe Enttäuschung gewesen – 20 Jahre Arbeit für nichts.» Es kam bekanntlich anders. Kurz vor dem Ende der Sendung erreichte die Erde ein Signal aus dem All. «Rosina machte es maximal spannend.» Die Freude bei den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern war riesig und die Jubelbilder verbreiteten sich in der breiten Öffentlichkeit. «Das waren für uns alle überwältigende Emotionen, als wir begriffen, dass wir nun tatsächlich unsere Messungen auf dem Kometen durchführen konnten.»

Zwei Jahre dauerte die Mission, eine spannende, aber auch intensive Zeit. Kathrin Altwegg erinnert sich, wie sie damals mit einem 75-Prozent-Pensum mindestens 120 Prozent gearbeitet hat. «Dem Kometen war es egal, ob gerade Weihnachten oder Ostern sind, und so mussten wir natürlich rund um die Uhr, sieben Tage die Woche präsent



sein.» Wozu dieser Aufwand? «Kometen sind so etwas wie die Embryonen unseres Sonnensystems, das aus Gas und Staub entstanden ist. Kometen und Asteroiden stammen aus der Anfangszeit dieses Prozesses, möglicherweise geben uns also die Stoffe, die wir finden, Erkenntnisse darüber, wie unsere Erde entstanden ist.» Interessant ist auch, dass Kometeneinschläge mit ihrem Material mit verantwortlich dafür waren, dass auf der Erde überhaupt Leben entstehen konnte. Davon später mehr.

Die beruflichen Höhenflüge waren keineswegs von langer Hand geplant. Kathrin Altwegg wuchs im Klus, das zur Solothurner Gemeinde Balsthal gehört, auf. «Das Dorf liegt in einer Schlucht, weshalb der Blick zum Himmel versperrt war», meint sie und lacht. Damals interessierte sie sich aber ohnehin weniger für den Himmel, dafür umso mehr für die irdische Natur, vor allem für Tiere. Deshalb wollte sie Tierärztin werden, aber auch Pilotin und Archäologin standen auf der kindlichen Wunschliste. Wegen letzterem lernte sie am Gymnasium Griechisch und Hebräisch, kurz vor der Matura entschied sie sich dann aber für Physik. «Archäologie kann man als Hobby betreiben, Physik nicht», meint sie.

Als Landei in New York

Kathrin Altwegg stammt aus einer Ärztesfamilie. Da ihre Schwester in die elterlichen Fussstapfen trat und Medizin studierte, war für sie der Weg frei für Physik. Mit der Unterstützung ihrer Eltern belegte sie an der Universität Basel die Fachrichtung Physik und doktorierte in Festkörperphysik. Den danach üblichen Postdoc absolvierte sie zusammen mit ihrem damaligen Freund und heutigen Ehemann in New York. «Wir kamen als Landeier in diese verrückte Stadt, die wir sehr spannend fanden. Trotz kleinem Lohn war es eine schöne Zeit.»

Zurück in der Schweiz bewarben sich beide auf die gleichen zwei Stellen, eine in der Industrie, die andere an der Universität Bern. Die junge Frau merkte, was es heisst, sich in einer von Männern dominierten Welt zu bewegen. «Bei der Stelle in der Industrie war völlig klar, dass ich da keine Chance hatte», erinnert sie sich. An der Uni hatte sie das Glück, dass Professor Balsiger das Talent von Kathrin Altwegg erkannte und sie mithilfe seines Zuspruchs eine Anstellung erhielt. Schliesslich sollte sie jahrzehntelang mit ihm zusammenarbeiten. Er war es auch, der sie für die Leitung des Projekts Rosina vorschlug. «Er war ein wichtiger Mentor und hat mir immer den Rücken gestärkt.»

Trotzdem wurde ihr klar, dass es als Frau nicht einfach war in ihrem Tätigkeitsgebiet. Als sie dann noch Mutter zweier Kinder wurde, erschwerte sich ihr berufliches Leben noch mehr. «Kinder und Karriere vertragen sich nicht gut», so ihre Erfahrung. In der Kleinkinderphase arbeitete sie nur noch 30 Prozent. Das interessierte aber niemanden in

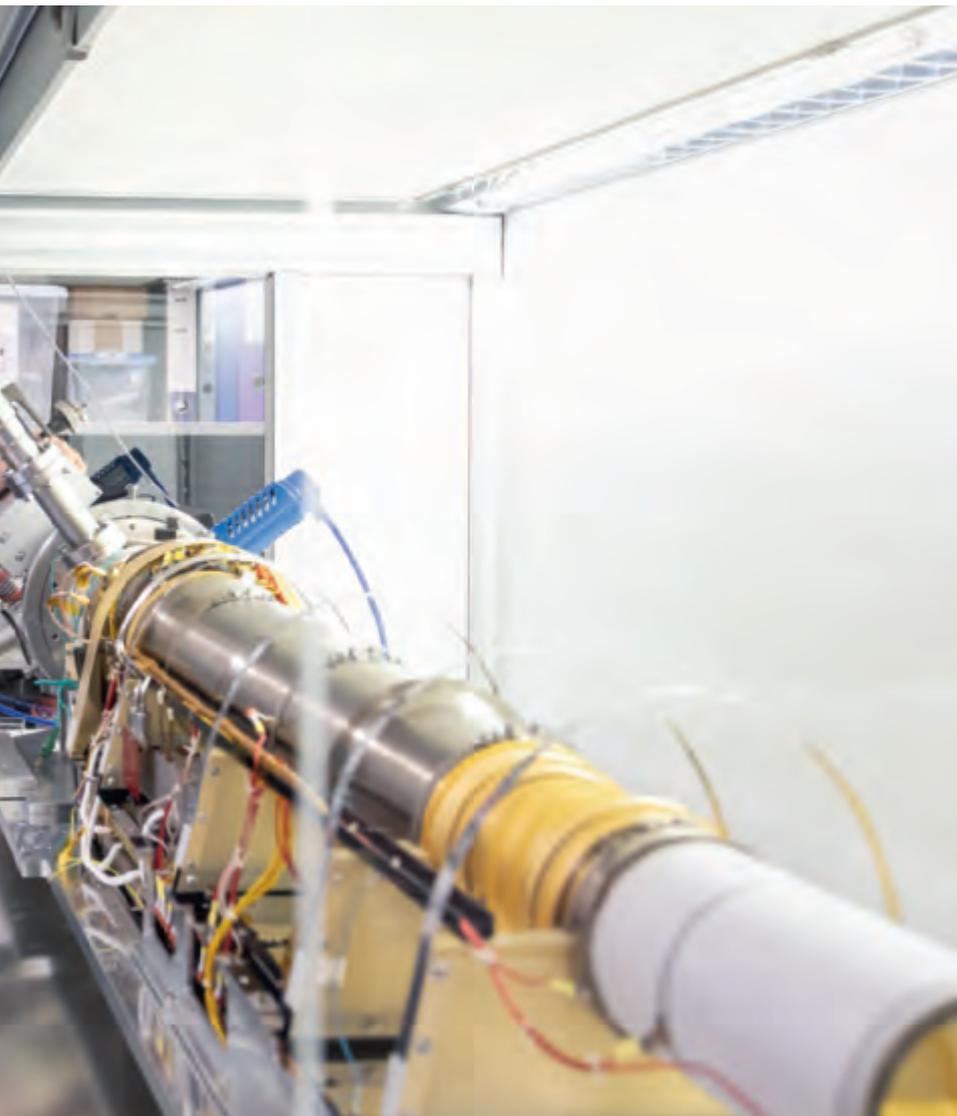


der Wissenschaft, fügt sie an. Was zähle, sei die wissenschaftliche Leistung. Auf der anderen Seite bekam sie zu spüren, dass eine Mutter, die arbeitete, auf Unverständnis stösst. «Nachbarinnen sagten mir, dass so etwas nicht gut sei für die Kinder.» Glücklicherweise wohnte im obersten Stock des Mietshauses eine alleinstehende Frau, die beim «111» arbeitete und nach ihrer Pension nichts lieber machte, als Kathrin Altweggs Kinder zu hüten. Zusammen mit ihrer Mutter, die ihre Enkel auch betreute, konnte sie sich so die nötigen Freiräume schaffen. «Da hatte ich wirklich Glück.»

Eigentlich hatte dem Paar gar niemand zugetraut, dass es mal Kinder hätte. «Alle dachten, dass wir nur an der Wissenschaft interessiert seien.» Kathrin Altwegg und ihr Mann genossen aber das ganz normale Familienleben und die Zeit mit ihren Kindern. Zudem unternahmen sie, als die Kinder aus dem Gröbsten raus waren, gemeinsam Weitwanderungen in den Alpen und machten längere Reisen mit ihren Pferden.

Zur Person

Kathrin Altwegg, geboren 11. Dezember 1951, wuchs in Klus, das zur Solothurner Gemeinde Balsthal gehört, auf. Nach ihrer Matura studierte sie als einzige Frau in ihrem Jahrgang an der Universität Basel Physik und doktorierte 1980. Sie arbeitete zwei Jahre als Postdoc in New York. 1982 wurde sie an der Universität Bern Mitglied der Forschungsgruppe von Hans Balsiger im Bereich Weltraumforschung und Planetologie. Dort befasste sie sich mit dem Bau des Ion Mass Spectrometer (IMS), einem Instrument der Raumsonde Giotto für die Erforschung des Kometen Halley. 1996 vollendete Kathrin Altwegg ihre Habilitation im Fachbereich Sonnensystem. Im selben Jahr wurde sie Chefin des Projekts Rosina, welches die Erforschung des Kometen Churyumov-Gerasimenko zum Ziel hat. Das Projekt umfasst mehrere Instrumente, die in die Sonde Rosetta der Europäischen Weltraumorganisation eingebaut wurden. Die Physikerin und Mutter zweier erwachsener Kinder gilt als bekannteste Weltraumforscherin der Schweiz.

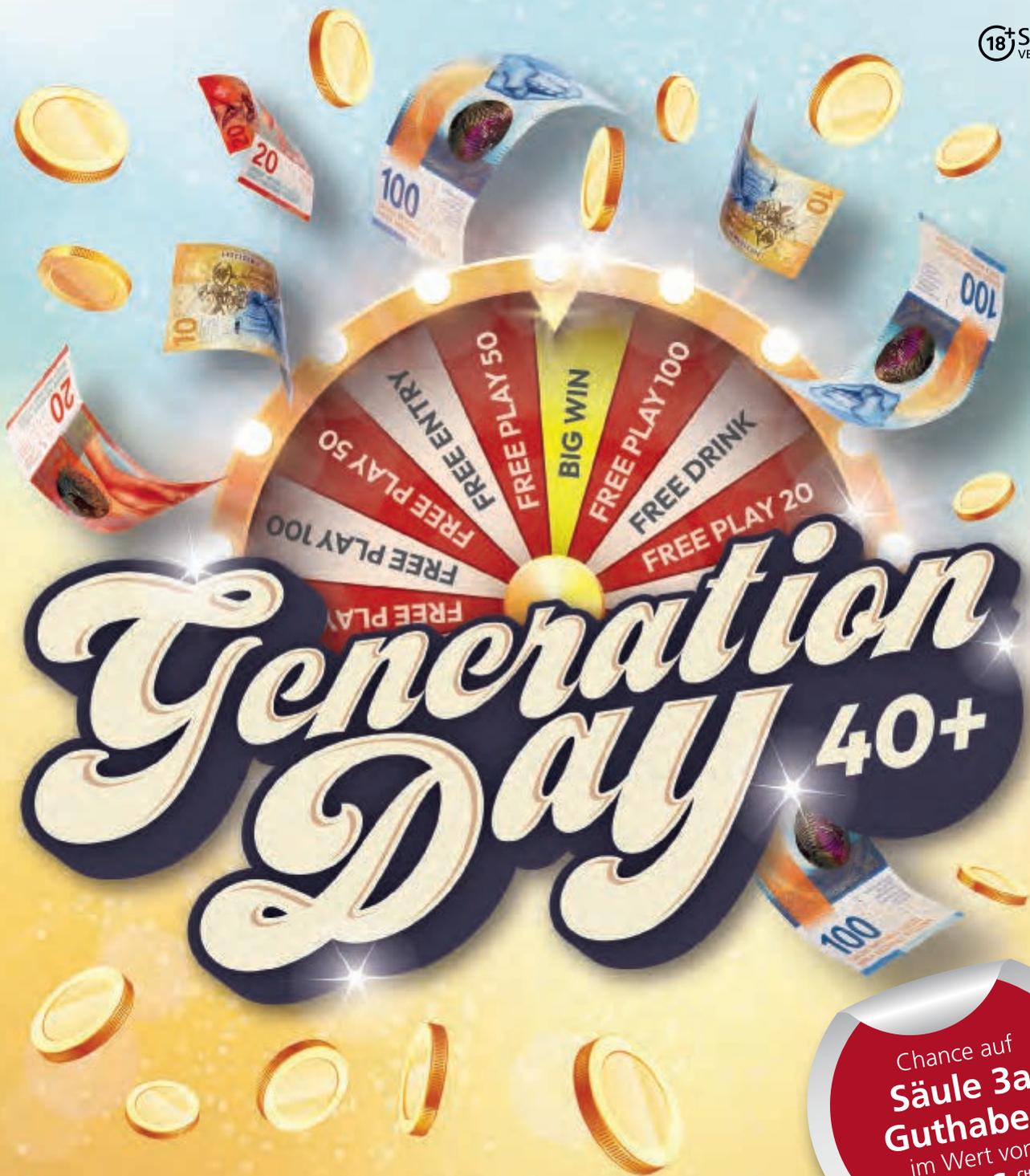


Die Gleichstellungsthematik hat Kathrin Altwegg während ihrer Berufskarriere stets beschäftigt. Als sie zur Leiterin des Projekts Rosina vorgeschlagen wurde, das aus Bundesgeldern finanziert und zum Teil von der Privatwirtschaft gebaut wurde, gab es hinter ihrem Rücken Widerstand. «Eine Frau und dazu noch in einem Teilzeitpensum, das gehe doch nicht, hiess es damals.» Aber Professor Balsiger setzte sich für sie ein. Der Erfolg gab beiden Recht. «Es ist lustig, später kam einer aus der Industrie auf mich zu und meinte, er hätte immer eine Stelle für mich offen.» Wieder lächelt Kathrin Altwegg. Die Skepsis gegenüber Frauen gebe es heute immer noch, fügt sie an. «Heute wird diese einfach eleganter begründet.»

2016 war die Mission Rosina beendet, zwei Millionen Datensätze kamen zusammen, die bis heute noch nicht alle ausgewertet sind. Im gleichen Jahr ging Kathrin Altwegg in Pension. Es sei ein sanfter Übergang gewesen. Sie ist bis heute an der Uni geblieben, wenn auch nur noch in einem

kleinen Pensum, und hilft mit, die vielen Daten zu verarbeiten. «Rosina war mein Baby, quasi mein drittes Kind, deshalb macht es mir Freude, noch ein Stück weit mit dabei zu sein.» Zusammen mit einer Chemikerin arbeitet sie derzeit an einer Publikation. Und wie bereits erwähnt, betätigt sich die Wissenschaftlerin auch als Referentin und hält Vorträge in Kindergärten, Seniorenunis und vor Fachpublikum.

Abgesehen von Spesen erhält sie für ihre Arbeit als Pensionärin keinen Lohn, das wolle sie auch nicht. «Ich habe mein Leben lang mit öffentlichen Geldern wissenschaftlich arbeiten und so meine grosse Leidenschaft ausüben können. So kann ich in gewissem Sinne wieder etwas zurückgeben.» Kürzlich, als sie im Stade de Suisse vor Wirtschaftsleuten auftrat und einen grösseren Betrag angeboten bekam, rundete sie diesen mit Publikumszuwendungen auf und spendete ihn an die Organisation «Ärzte ohne Grenzen».



Chance auf
Säule 3a
Guthaben
im Wert von
7'056.^{CHF}.-

**Sonntags bis 19 Uhr, für alle Ü40:
Gratis-Eintritt & Glücksrad-Preise.**

Für alle **my.club®**-Member:
4 x CHF 500.- Jackpot*

*ca. 4 x pro Sonntag. Ausser Multi-Roulette.

grandcasinoluzern.ch

Die 72-Jährige geniesst aber auch ihre Freizeit. Zusammen mit ihrem Mann verbringt sie viel Zeit in einem Haus in Appenzell, das sie umbauen. Einmal die Woche hütet sie ihre Enkelkinder und wenn das Wetter passt, macht sie Ausritte mit ihrem Pferd. Trotzdem beschäftigen sie die grossen Fragen der Menschheit auch heute noch. Etwa die, ob es «da draussen» vielleicht noch andere Lebewesen gibt. «Kometeneinschläge finden überall statt. Da diese bei uns wie bereits erwähnt womöglich mitverantwortlich dafür sind, dass es uns gibt, kann man fast sicher annehmen, dass sich auf anderen Planeten Mikroben befinden.» Also auch höher entwickelte Wesen? Wohl eher sehr selten, meint sie. Der Mensch sei aufgrund von mehreren Zufällen entstanden. «Die Temperaturen sind in den letzten 500 Millionen Jahren aus diversen Gründen relativ stabil geblieben, zudem sorgt unser Mond dafür, dass die Erdachse schräg ist und wir die Jahreszeiten haben.» Vieles spiele zusammen und es sei sehr unwahrscheinlich, dass so viele Zufälle auch auf vielen anderen Planeten stattgefunden hätten. «Es brauchte sehr viel Glück, dass es uns überhaupt gibt», so ihr Fazit.

Europapark versus Weltraumtourismus

Hatte sie, die ihr Leben dem Weltraum widmete, nie den Wunsch, einmal ins All zu fliegen? Sie schmunzelt. Für den Weltraumtourismus hat sie wenig Verständnis, weil sie es ethisch fragwürdig findet, für einen Kurztrip so viel CO₂ auszustossen wie für 100 Langstreckenflüge. «Ich empfehle daher allen, sie sollen doch besser in den Europapark gehen, da hat man für den gleichen Nervenkitzel viel weniger Kosten und ist bedeutend sparsamer unterwegs.» Ein Flug zum Mond wäre schon schön, gibt sie zu, aber gesund sei dies nicht. Und ein Flug auf den Mars, fügt sie an, sei eine «One Way»-Mission. «Die kosmische Strahlung ist so stark, dass wir nicht lebend auf die Erde zurückkehren würden.»

Obwohl sie immer noch gern gen Himmel schaut und sich für das, was im Weltraum geschieht, interessiert, fühlt sie sich unserer Mutter Erde verbunden. Das Reiten sei für sie etwas Wunderbares, gerade auch im Alter, wenn der Körper sich immer wieder mal bemerkbar macht, verleihe einem das ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Dass der Körper eher schwächelt als ihr Geist, sei gut so, findet sie. «Ich definiere mich stärker durch meinen Geist als durch meinen Körper, das ist wohl der lebenslangen wissenschaftlichen Tätigkeit geschuldet.» Und wie bereits erwähnt, hat diese ihr auch zu einer Portion Gelassenheit im Umgang mit der Vergänglichkeit verholfen. Tröstlich ist für sie zudem, dass der Mensch trotz seines problematischen Umgangs mit der Schöpfung letztlich nur eine Gefahr für sich selbst bedeutet, denn: «Die Menschheit kann dem Universum nichts anhaben – das ist beruhigend.»



Pro Senectute TALK

«Ein gutes Leben: Schicksal oder Zufall?»

Kurt Aeschbacher diskutiert mit seinen prominenten Gästen (unter anderem **Kathrin Altwegg** sowie **Maja Brunner**, Sängerin und Schauspielerin, **Erika Reymond Hess**, ehemalige Skirennfahrerin, sowie **Thomas A. Müller**, Präsident Verwaltungsrat Raiffeisen Schweiz, was ein gutes Leben ausmacht. Welche Rolle spielt das Schicksal? Ist ein gutes Leben bloss eine Sache der Einstellung? Kurt Aeschbacher und seine Gäste suchen nach Antworten. Für die Unterhaltung zwischen den Gesprächen sorgt der **insiemeCHOR**.

■ **Donnerstag, 27. Juni, 17 Uhr:** Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten mit dem Mitglieder ausweis 50% Rabatt auf das Ticket (maximal 4 Tickets). Eintrittskarten erhalten Sie direkt beim KKL-Ticketshop vor Ort, per Telefon 041 226 77 77 oder online www.kkl-luzern.ch.

«Übergänge begleiten uns ein Leben lang»

Beinahe täglich sind wir mit Übergängen konfrontiert. Wieso ist es schwierig, darüber zu sprechen? Haben diese sogar Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander? Übergänge gibt es viele und genauso viele Arten, damit umzugehen, sagt der Pflegefachmann, Gerontologe und Autor André Winter im Interview.

INTERVIEW ESTHER PETER

Tagtäglich erleben wir Übergänge. Es ist aber ein sehr allgemeiner Begriff. Was kommt Ihnen spontan dazu in den Sinn?



Adrian Winter: Wir selbst sind «Übergänger», «Vorüber-Gänger». Geborenwerden und Sterben sind sicher die grössten Übergänge. Aber natürlich kommen mir noch viele andere in den Sinn. Um nur ein paar zu nennen: vom Daheim ins Heim, von

der Ungewissheit zur Gewissheit z. B. bei einer Diagnose. Oder beim Erkennen einer demenziellen Erkrankung bis zum Punkt, an dem man vergisst, dass man vergisst. Wenn man Angehörige und sich selbst vergisst. Oder verlassen und verlassen werden – immer wieder finden wir uns vor einer Tür wieder, hinter der uns eine angstmachende Veränderung erwartet. Wir wissen nicht, wie lange wir für das Ankommen im Neuen und Unbekannten brauchen.

Altern respektive Übergänge sind Prozesse, die uns alle das ganze Leben lang begleiten. Insbesondere für ältere Personen sind diese nicht immer einfach. Es sind oft letzte Lebensabschnitte. Welche Auswirkungen hat dies auf die Psyche?

Die wohl häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter sind Depressionen und die Auswirkungen, welche eine demenzielle Entwicklung auf die Wahrnehmung, das Erleben und Verhalten der Betroffenen hat. Angststörungen und der Missbrauch von Alkohol und Medikamenten können zu Problemen führen. Man spricht in der Altersmedizin auch von den geriatrischen «I» (da alle Syndrome mit einem «I» beginnen): Immobilität, Inkontinenz, Instabilität, Intellektueller Abbau, Insomnie, Isolation, Immundefekte, Impotenz und Iatrogene Schädigungen (ärztliche Kunstfehler) haben alle einen grossen Einfluss auf unser psychisches Befinden.

Haben Übergänge auch gesellschaftliche Auswirkungen? Welche?

Übergänge gibt es viele und wohl genauso viele Arten und Weisen, damit umzugehen. Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson spricht in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Krisen, also von Übergängen, die es zu bewältigen gilt. Auf der letzten Stufe geht es darum, auf sein Leben zurückzublicken und anzunehmen, was war, weil es nun nicht mehr zu ändern ist. Gelingt dies, kann der Mensch Weisheit erlangen und dem Tod ohne Angst entgegenblicken. Gelingt dieser Übergang nicht, führt dies oft in Verzweiflung. Als Pflegefachperson weiss ich, dass man dann meist auch anders stirbt. Weil jede und jeder Einzelne ein «Baustein» unserer Gesellschaft ist, hat es also durchaus gesellschaftliche Relevanz, wie jede und jeder gelernt hat, mit Krisen, sprich Übergängen umzugehen.

Einer der schwierigsten Übergänge ist, wie Sie sagen, jener des Sterbeprozesses. Doch dies ist bei vielen ein Tabuthema – darüber wird selten oder nie gesprochen. Wieso?

Ist nicht alles ein Tabuthema, was uns Angst macht? Die Psychotherapeutin Monika Renz spricht im Zusammenhang mit dem Sterbeprozess von einem Ich-Tod, der wohl schwierigste, oft auch angstbehaftete Übergang für die meisten von uns. Alles Ich-hafte, sagt sie, alles, was ich war, was mich ausmachte, löst sich auf. Alles, was ich fühlte, musste, dachte, wollte, verschwindet für immer. Aber nicht nur das Ich geht unwiderruflich verloren, sondern auch alles und alle, die an dieses Ich gebunden und mit diesem Ich verbunden waren. Alles, was mein war: Meine «Mein-ung» ebenso wie meine «Ge-mein-schaft».

Können Übergänge im Alter auch positiv gestaltet werden?



Wir alle erleben eine Vielzahl von biografischen Übergängen. Je nachdem, wie wir sie bewältigen, wirken sie sich positiv oder negativ auf unsere weitere Entwicklung aus. In der gerontologischen Forschung spricht man von gelingendem versus nicht-gelingendem Altern. Merkmale des gelingenden Alterns sind beispielsweise sich für sein Leben verantwortlich zu fühlen und nicht andere dafür verantwortlich zu machen, d. h. sich nicht als Opfer von irgendwem oder irgendetwas zu sehen. Grundsätzlich eine positive Einstellung zu haben und auch Negativem etwas Positives abgewinnen zu können, und ganz wichtig, effektive soziale Unterstützungssysteme zu pflegen, d. h. sich andern Menschen verbunden zu fühlen, hilft sehr, um Übergänge im Alter positiv zu gestalten.

Gibt es einfache Tipps, wie Übergänge perfekt gestaltet werden können?

Beim Wort «perfekt» zucke ich ein wenig zusammen. Perfektionismus ist wohl einer der grössten Feinde innerer Zufriedenheit. Zudem bin ich kein Freund von einfachen Tipps, aber natürlich kommt mir hier das PERMA-Modell aus der Positiven Psychologie des amerikanischen

Psychologen Martin Seligmann in den Sinn: «P» = Positive Emotions (positive Emotionen haben, Liebe, Freude), «E» = Engagement (sich für etwas engagieren, selbstwirksam sein), «R» = Relationships (Verbundenheit, enge Beziehungen, Freundschaften), «M» = Meaning (Sinnvolles tun, meinen Beitrag leisten), «A» = Accomplishment (Leistung, beschäftigt sein, noch Ziele zu haben). Wenn es einem gelingt, diese fünf Bereiche positiv zu gestalten, ist man sicher gut gerüstet für seine Übergänge.

«Wir werden nicht älter mit den Jahren, wir werden neuer jeden Tag.» Können Sie dieses wunderbare Zitat der US-amerikanischen Dichterin Emily Dickinson unterstreichen?

Zusammenfassend lässt sich sicher sagen: Übergänge bringen uns an unsere Grenzen, und oft darüber hinaus, aber sie wandeln uns auch, formen uns neu und führen ins Neue und Unbekannte. Dieses Bewusstsein ist zentral, um den Mut für sie aufzubringen, sei es als «Übergängerin» oder Begleiterin von Übergängen, denn auch wir sind hier in einem stetigen Übergang. Einmal sind wir «Übergänger», ein andermal Begleiter.



Christine Hess: Fühlt sich aufgehoben und hadert nicht.



Maria Imhof: Weniger ist mehr. Sie vermisst im Ibenmoos nichts.

Ein schwieriger Schritt,

Sich vom selbstbestimmten Leben trennen und in ein Alters- oder Pflegeheim wechseln: Das ist ein Übergang, der vielen Betagten schwerfällt und der oft aus der Not heraus passiert. Trotzdem kann dieser Schritt wohltuend sein und für neue Lebendigkeit sorgen.

VON ROBERT BOSSART

An diesem Abend im letzten Dezember habe sie Fernsehen geschaut, was sie eigentlich nur noch selten tue, dann sei es passiert. «Auf dem Weg ins Schlafzimmer schlug ich mit dem Kopf an einer Kante an», erzählt Verena Heinrich. Sie fiel zu Boden, eine Blutlache breitete sich aus. Zum Glück hatte die 85-Jährige ihr Handy dabei und so konnte sie die Nachbarin und die Ambulanz anrufen. Im Spital diagnostizierten die Ärzte ein Schädel-Hirn-Trauma. «Ich merkte, dass ich nicht mehr nach Hause kann», sagt sie. Verena Heinrich hat Glück: Kurz vor diesem Unfall hatte sie sich nämlich im Alterszentrum Ibenmoos im Luzerner Seetal angemeldet. Dies, obwohl sie eigentlich noch gut «zwäg» war. «Ich besuchte meine Freundin Maria, die hier wohnt. Als ich ins Haus eintrat, wusste ich gleich, dass ich dereinst auch hier wohnen möchte, und so liess ich mich auf die Warteliste setzen.»

Schliesslich ging alles sehr schnell. Ein paar Tage nach dem Unfall konnte sie bereits ihr Zimmer im Alterszentrum beziehen. Die Wohnung war erstaunlich rasch aufgelöst. Sie habe den «Jungen» alles verschenkt, was noch brauchbar war. Für

die Seniorin aus Sattel ein befreiendes Gefühl. Sie habe Erfahrung im Loslassen, meint sie, vor einigen Jahren ist ihr Mann gestorben. «Das war ein trauriger Übergang, gleichzeitig war ich auch erleichtert, weil sein Leiden ein Ende hatte.»

Dass sie nun im Ibenmoos leben darf, sei ein Geschenk, meint sie. Sie, die früher selbst als Betagtenbetreuerin arbeitete, fühlt sich «wunderbar eingebettet» in der neuen Gemeinschaft. «Dass ich hier mit meiner Freundin zusammen sein kann, ist eine wohltuende Abrundung meines Lebens.»

Loslassen – eine Erleichterung

Maria Imhof freut sich ebenfalls über die glückliche Fügung, dass ihre Gefährtin Verena Heinrich nun im gleichen Haus untergebracht ist. Die 86-Jährige ist selbst noch relativ neu im Ibenmoos, im letzten Oktober wechselte sie von ihrem Haus in Oberwil-Lieli hierher. Vor drei Jahren ist ihr an Demenz erkrankter Mann gestorben, den sie zuvor gepflegt hatte, bevor er in ein Pflegeheim wechselte. Nach einer Knieoperation wurden ihr Haus und Garten zu viel und ihr wurde bewusst, dass



Rosalie Knüsel: Der Schritt ins Alterszentrum war gut überlegt.



Verena Heinrich: Ist glücklich, jetzt im Ibenmoos zu sein.

der erlösend sein kann

es jetzt darum gehe, loszulassen. «Als ich dann eine Familie kennenlernte, deren Sohn etwas für seine junge Familie suchte, wusste ich, dass das ein Wink des Schicksals ist», sagt Maria Imhof und strahlt. Da sie eine Mitarbeitende des Ibenmoos kannte, fiel ihr die Wahl des Alterszentrums leicht.

Auch bei ihr ging es schnell, weil ein Platz frei wurde. Wie erlebte sie den Wechsel aus einer grossen Wohnung in das bescheidene Zimmer im Alterszentrum? «Das ist meine kleine Bude und mein Glück», schwärmt sie. Die Zeit zum Loslassen sei reif gewesen und es fühle sich befreiend an, nicht mehr so viele Besitztümer zu haben. «Weniger ist mehr, das ist eine kostbare Erfahrung für mich.» Sie vermisse rein gar nichts, habe oft Besuch von ihren Verwandten und die Küche, Pflege und Betreuung seien gut, versichert sie.

Zwei Beispiele, die zuversichtlich stimmen. Allerdings gestaltet sich der grosse Übergang im Alter – der Wechsel von den eigenen vier Wänden in ein Alters- oder Pflegezentrum – bei vielen Seniorinnen und Senioren nicht so harmonisch und einfach wie bei den beschriebenen. Denn es möchten fast alle so lang wie möglich selbstbestimmt ihren Alltag bestreiten. Manche können dies bis zum Schluss, wenn die Gesundheit und das Umfeld stimmen. Bei den meisten kommt aber irgendwann der Punkt, an dem es nicht mehr geht. «Meist erhalten wir zuerst einen Anruf von Angehörigen, die Angst um ihre betagten Eltern haben», sagt Marcel Villiger, Heimleiter vom Ibenmoos. «Sie sind hin- und hergerissen und möchten ihren Nächsten nicht ihre Freiheit wegnehmen, sorgen sich

aber um deren Sicherheit.» Dass jemand gesund und ohne äussere Not ins Alterszentrum kommt, ist die Ausnahme. «Meist leiden sie an einer demenziellen Entwicklung oder sind aus anderen Gründen pflegebedürftig, so dass sie nicht mehr selbstständig wohnen können», erklärt Bernadette Bossart, Leiterin Pflege und Betreuung. In den letzten Jahren werde das Wohnen im Zentrum aber oft zuerst in einem sogenannten Ferienbett ausprobiert. «Oft merken die Menschen dann, dass es gar nicht so schlimm ist, wie sie gemeint haben. Und sie sehen, dass rund um die Uhr Hilfe angefordert werden kann, was Sicherheit vermittelt.»

Weniger einsam als vorher

Wenn die Betagten ins Ibenmoos ziehen, gewöhnten sie sich meist rasch an die neue Umgebung, sagt Marcel Villiger. «Die Vorteile überwiegen – man ist weniger allein als vorher, es muss kein Haushalt mehr geführt werden.» Bernadette Bossart nickt. «Auch wir Angestellten nehmen uns Zeit für Begegnungen und die Begegnungsmöglichkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner sind vielfältig. Das soziale Leben hier wird geschätzt und führt oft dazu, dass die Menschen aufleben und sich wohl fühlen.» Es entstehen Kontakte und es finden sich Menschen, die eine gute Zeit miteinander beim Jassen oder Lottospielen verbringen. «Manche kennen sich von früher und freuen sich über die neu belebten Kontakte.»

Trotzdem: Der Übergang in ein Alters- und Pflegezentrum fällt nicht immer leicht. Da ist zum einen das Bewusstsein, die



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Öffentlicher Vortrag

Wiederkehrende Blaseninfektionen bei Frauen – Lösungsansätze für ein hartnäckiges Problem



Dienstag, 18. Juni 2024, 10.00 bis 11.30 Uhr

LUKS Sursee, Räume Rigi und Pilatus

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.

Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Apéro ein.

Infos zum Thema: Wir setzen uns mit dem Thema wiederkehrende Blaseninfektionen bei Frauen auseinander. Dr. med. Ivo Fähnle beleuchtet die Ursachen und präsentiert praxisnahe Lösungsansätze und gibt Ihnen neue Perspektiven für ein beschwerdefreies Leben.



luks.ch/goz

Gössi-Veloferien

In Zusammenarbeit mit

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Zauberhafte Côte d'Azur

7.-13. April

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

Emilia-Romagna - Eindrückliche Po-Ebene mit Ferrara

21.-27. April

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

Luxemburg - Multikulturell, bunt und vielfältig

5.-11. Mai

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

Fünf-Flüsse-Radtour von Nürnberg nach Regensburg

16.-22. Juni

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

Münster (Westfalen)

14.-20. Juli

Unterwegs mit den **Veloleitern Urs Burkart** und **Markus Bucher** inkl. ZF im ****Hotel Atlantic Münster mit Dampfbad und Sauna, 3x Nachtessen (davon 2x im Hotel und 1x in einem Restaurant), Fahrradtransport im professionellen Fahrrad-Anhänger, 5 geführte Radtouren, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Stadtführung Münster **Fr. 1850.-**

Main - Fränkische Saale

4.-11. August

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

Hamburg und Sylt - Pulsierend und idyllisch

20.-25. August

Unterwegs mit den **Veloleitern Werner Helfenstein** und **Ruedi Widmer** **Mit Rückflug ab Hamburg** inkl. ZF im ****JUFA Hotel Hamburg HafenCity und im ****Hotel Easy Living in List, 1x Nachtessen im Hotel in List (2. Tag), 1x Abendessen im Restaurant Manne Pahl (5. Tag), Flug Hamburg - Zürich, Transfer Flughafen Zürich - Horw im Gössi-Car, Miet-E-Bike für alle Touren, 4 geführte Radtouren, sachkundige Reiseleitung durch das Gössi-Veloteam, Syltfähre Havneby - List - Havneby, Hafensrundfahrt Hamburg **Fr. 1990.-**

Erlebnisreiches Holland - Friesland

8.-15. September

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

Bergamo - Lago d'Iseo

22.-28. September

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



GÖSSI CARREISEN AG • Tel. 041 340 30 55 • info@goessi-carreisen.ch

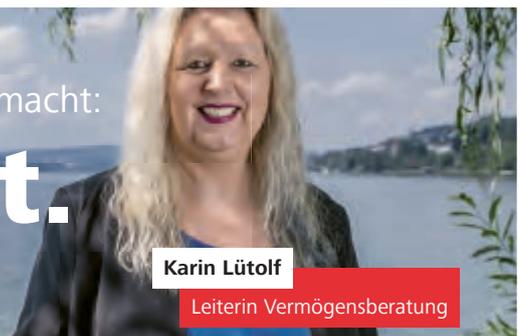
RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Sempachersee-Rottal Süd



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.



Karin Lütolf

Leiterin Vermögensberatung

Mit langjähriger Erfahrung und individuellen Lösungen begleiten wir Sie im Anlage- und Vorsorgebereich.

letzte Station des Lebens erreicht zu haben. «Die Menschen, die hier leben, wissen das», sagt Bernadette Bossart. «Damit umzugehen, ist nicht einfach», fügt sie an. Und es gebe Menschen, die sich nie richtig an das Leben im Heim gewöhnen können. «Manche haben Mühe, das alte Leben hinter sich zu lassen und die Vorteile des Heims zu sehen.»

Ein wohlüberlegter Schritt

Damit hatte die 92-jährige Rosalia Knüsel-Leu keine Probleme. Als sie letzten Sommer hierherkam, war das ein wohlüberlegter Schritt. «Ich probierte ein Jahr zuvor in einem Ferienbett aus, wie der Alltag hier ist», sagt sie. «Ich erlebte eine wohlwollende Atmosphäre und eine mit Freundlichkeit und Liebe bestückte Zeit. Von da an war klar, dass ich, wenn die Zeit kommt, hierher will.» So kam es dann auch. Nach gesundheitlichen Problemen entschied sie sich für diesen Schritt. «Es ging auch darum, dass ich meine Kinder nicht belasten will.» Sie hat sich rasch eingelebt im Ibenmoos. «Ich kannte von meinen Ferien her bereits ein paar Bewohnerinnen, zudem bekomme ich oft Besuch von Verwandten und Bekannten.»

Von einer Stunde auf die andere entschieden hat sich die 93-jährige Christina Hess vor gut einem Jahr. Statt die Treppe aufwärts ging sie abwärts und fiel rückwärts auf den Hinterkopf. Zum Glück war die Verletzung nicht schlimm, dennoch

war für sie klar, dass es nun Zeit war für den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Eine weitere Veränderung bewirkte ein Schlaganfall letzten Sommer. Nach einem sechswöchigen Spitalaufenthalt kam sie mit einer halbseitigen Lähmung zurück ins Ibenmoos. Veränderungen, Übergänge, die nicht einfach sind. Die Seniorin zuckt mit den Schultern und lächelt. «Ich schicke mich rein, es ist einfach so, sonst würde man ja nie sterben.» Ihr Lachen ist wohlthuend, es zeigt, dass sie es schafft, das Leben zu akzeptieren, wie es ist und nicht damit zu hadern. Sie sei doch so gut aufgehoben hier und schliesslich habe sie mit ihren 37 Gross- und 44 Urgrosskindern ziemlich oft Besuch.

Geborgenheit durch Fürsorge

Für diejenigen, die sich nicht so einfach ihrem Schicksal hingeben können und Zeit brauchen, um den Übergang in eine neue Lebensphase zu meistern, bietet das Haus bestmögliche Unterstützung an. «Wie bereits erwähnt, ist es uns sehr wichtig, dass wir uns Zeit nehmen, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern zu reden und uns mit ihnen zu beschäftigen», sagt Bernadette Bossart. Wichtig sei nicht zuletzt das gute Essen, etwas, das viele vorher allein zu Hause kaum mehr stemmen konnten. «Und die Betreuung und Umsorgung führen dazu, dass die Menschen weniger Druck spüren, die Ängste nachlassen und sie sich geborgen fühlen.»

Inserat

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.



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

HÖRZENTRUM  SCHWEIZ
LUZERN

«Der Übergang in den Tod war fliessend»

Nach jahrzehntelanger, schwerer Krankheit entschied sich Hans Banholzer letzten Herbst für den Freitod mit Unterstützung von EXIT. Mit grosser Offenheit erzählt seine Frau Hanny Amstad Banholzer (80), wie sie den Übergang ihres Mannes vom Leben in den Tod und ihren eigenen Weg zurück ins Leben erfahren hat.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Schon vor 30 Jahren, als wir heirateten, war Hans an multipler Sklerose erkrankt. Eigentlich wollte ich nie heiraten, ich war damals schon 50. Doch dann wurde Hans notfallmässig ins Spital eingeliefert und ich erhielt erst ärztliche Auskunft, als seine beiden Töchter aus erster Ehe ihr O.k. gaben. Da ging ich zu ihm und sagte, wenn du hier herauskommst, planen wir unsere Hochzeit. Er sagte, einen Heiratsantrag hätte er sich schon etwas romantischer vorgestellt, doch nach seinem Spitalaufenthalt heirateten wir tatsächlich. Trotz Krankheit erlebten wir viele schöne gemeinsame Jahre. Wir waren sogar mit dem Rollstuhl in Amerika.

Schwer wurde es in den letzten zweieinhalb Jahren. Diese Zeit würde ich als Übergang vom Leben in den Tod bezeichnen. Es war ein fliessender Prozess. Hans konnte seine ganze rechte Seite nicht mehr bewegen und hatte auch keine Kraft mehr in den Beinen. Obwohl ich ihn nachts mehrmals umlagerte – ich schlief nur noch im Stundenrhythmus – und trotz Unterstützung von Spitex und Spezialärzten kam es zu einem Dekubitus. Vier Mal wurde Hans wegen sehr schmerzhafter Wunden im Spital behandelt. Dann konnte und wollte er nicht mehr. Hans war ein kräftiger, stattlicher Mann. Aber manchmal liefen ihm vor Schmerzen Tränen über die Wangen. Mit 81 darf man gehen, das waren seine Worte. Wir waren beide traurig, dass unser gemeinsamer Weg enden wird.

Selbstbestimmt aus dem Leben scheiden

Schon fünf Jahre zuvor waren wir EXIT beigetreten. Hans sprach mit seinem Hausarzt. Dieser unterstützte EXIT nicht, respektierte aber den Entscheid seines Patienten. So rief mein Mann bei der Organisation an und sagte, er möchte nun sterben. Es folgte eine mehrwöchige Abklärungszeit. Das hätte ich nicht so intensiv erwartet. Ein EXIT-Konziliararzt kam ins Haus und prüfte, ob der Ent-

scheid gut überlegt und gerechtfertigt sei. Der Arzt erhielt vollen Einblick in die Krankenakte und sprach mit dem Hausarzt. Als die Abklärung vorüber war, stellte der Konziliararzt das Rezept für das Sterbemedikament aus.

Hans bestimmte den 23. Oktober 2023 als den Tag, an dem er zu Hause sterben wollte. Ein Datum ohne besondere Bedeutung. Für eine Tochter war die Ankündigung besonders schwer. Sie flehte mich an, dafür zu sorgen, dass er es nicht tut. Ich versuchte zu erklären, dass nur Hans über diese Frage bestimmen darf. In den folgenden Wochen machte sie einen enormen Prozess durch und akzeptierte schliesslich seinen Entscheid. Das Verhältnis zur zweiten Tochter war durch die Scheidung etwas schwieriger. Ein langes Gespräch zwischen Vater und Tochter brachte viel Klärung. Sie verstand, dass ihr Vater so nicht weiterleben wollte.

Intensive Abschiedsabende

Für Hans war zentral, seinen Entscheid offen zu kommunizieren. Er laufe nicht einfach aus dem Leben davon, sondern wolle sich von den Menschen verabschieden, die ihm wichtig waren, erklärte er. Es war sein Wunsch, in den letzten zwei Wochen vor seinem Tod jeden Abend Gäste einzuladen. Ich sagte, das ist gut und recht, aber ich schaffe es nicht, auch noch für Gäste zu kochen. So entschieden wir, allen Gschwelli mit Käse anzubieten. Diese Abschiedsabende waren enorm intensiv und wir führten viele gute Gespräche.

Am Vorabend seines Todes wollte Hans seine beiden Töchter und den Schwiegersohn bei sich haben, und er wünschte sich Jakobsmuscheln an Weissweinsauce. Das war nicht einfach, diese Köstlichkeiten einzukaufen und zu kochen. Und als wir nebeneinander im Bett lagen, wusste ich, das ist die letzte gemeinsame Nacht.

Als die Kinder am Mittag des 23. Oktobers kamen, hat Hans uns alle nochmals intensiv angeschaut. Zu sagen gab

«Die Trauer kommt und geht», sagt Hanny Amstad Banholzer. Vor fünf Monaten schied ihr Mann mit EXIT aus dem Leben.



Foto: Asrid Bossert Meier

es nicht mehr viel. Um 14 Uhr kam die EXIT-Begleitperson. Hans zweifelte keinen Moment an seinem Entscheid. Es ist jetzt vorbei, ich will gehen, sagte er. Er war gelöst, mit sich im Reinen und glücklich, dass seine Liebsten bei ihm waren. Nachdem er das Sterbemedikament eingenommen hatte, dämmerte er langsam in den Schlaf, machte einen letzten, tiefen Atemzug und starb. Das war ein sehr friedlicher und feierlicher Moment und fühlte sich richtig an.

Es braucht Zeit, um den Tod zu verarbeiten

Später musste sein Freitod von offizieller Seite bestätigt werden. Ich war dankbar, dass die Beamten in Zivil kamen. Als der Todesfall abgewickelt war, durften wir die Bestatterin rufen. Hans hatte mit ihr alles vorbereitet. Er war ein organisierter Mensch. Als Holzbauingenieur durfte er nichts dem Zufall überlassen. Das wollte er auch nach seinem Tod nicht. Die Todesanzeigen lagen gedruckt auf dem Stubentisch, der Lebenslauf war geschrieben, die Beerdigung geplant.

Manche hatten mich vor dem Moment gewarnt, wenn der Sarg aus dem Haus getragen wird. Doch der Körper von Hans hatte uns zeitlebens Mühe bereitet. Ich dachte, diese Hülle können sie ruhig mitnehmen. Die Beerdigung im Baumgrab des Rothenburger Friedhofs fand erst einen

Monat später statt. Ich brauchte diese Zeit, um seinen Tod etwas zu verarbeiten. Die Beerdigung war sehr emotional. Auf Wunsch von Hans sang die Jodlerin Silvia Rymann und statt Blumen warfen wir Holzspäne ins offene Grab, die sein Bruder von Hand gehobelt hatte.

Hans hatte vor seinem Tod öfters gesagt, danach musst du wieder lernen, zu leben. Das stimmt. Jahrelang hat sich alles um ihn gedreht, meine eigenen Bedürfnisse habe ich zurückgestellt. Obwohl ich mich darauf vorbereiten konnte, war mein Leben nun vom einen auf den anderen Tag leer. Das ist das Schwierigste. Am Morgen stehe ich auf und denke, warum eigentlich, ich habe ja keine Aufgabe. Am Tisch redet niemand mit mir.

Hans fehlt, selbst die Auseinandersetzung fehlt mir. Bei uns war nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen. Nun muss ich erst wieder eine Daseinslegitimation finden. Kleine Schritte habe ich schon geschafft. Seit kurzem jasse ich wieder mit den Frauen, mit denen ich früher Karten gespielt hatte. Und ich habe mich einer Walking-Gruppe angeschlossen. Aber das sind Hobbys, keine Aufgaben. Ich möchte etwas Sinnvolles tun. Das Bewusstsein ist da, die Lösung noch nicht in Sicht. Das braucht wohl noch etwas Zeit. Zeit, die ich mir für diesen Übergang geben will.



Pro Senectute **IMPULS**

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Eintritt
frei!

«Was uns im Alter stärkt»

Resilienz als Kraftquelle für Geist und Seele

Inputreferat

«Vom Mut, im Alter mutiger zu werden»

Marcel Schuler, www.alterhumor.ch

Talkrunde

Spannende Persönlichkeiten berichten aus ihrem Leben, plaudern aus dem Nähkästchen und erzählen von ihren Interessen und Wünschen.

Musikbegleitung

Fredy Pi, www.fredypi.ch

Austausch

bei einem feinen Zvieri

Sursee

Montag, 18. März 2024, Pfarreizentrum

Schüpfheim

Mittwoch, 15. Mai 2024, Pfarreiheim

Ebikon

Dienstag, 18. Juni 2024, Pfarreiheim

Willisau

Donnerstag, 5. September 2024, Pfarreizentrum

Weggis

Mittwoch, 23. Oktober 2024, Aula, Schulhaus Dörfli

Hochdorf

Dienstag, 5. November 2024, Zentrum St. Martin

jeweils 14.00 – 16.30 Uhr

Anmeldung erwünscht bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter:

www.lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 93



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Aller Anfang ist schwer

Die Pensionierung, der Auszug aus dem geliebten Zuhause, der Verzicht auf den Führerschein oder die Rückkehr in die alte Heimat: Reto Solè, Jules und Romy Barili, Felix Lack, Anna Rosa und Fernando Pereira erzählen, wie sie es geschafft haben, diese Übergänge zu meistern.

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER



Dank dem Seniorenmobil kann Felix Lack einkaufen oder den Friedhof besuchen, wann immer er will.

«Mobilität macht mich unabhängig»

Als Felix Lack (88) vor zwei Jahren gesundheitliche Probleme hatte, riet die Hausärztin, den Führerausweis abzulegen. Dieser Schritt war schmerzhaft für den ehemaligen Landwirt aus Wikon, der nicht nur jahrzehntelang Auto, sondern auch Traktor und Motorrad gefahren war. «Gesundheitlich ging es mir bald besser, doch ich fühlte mich isoliert», sagt er.

Das Bauernhaus, das er seit dem Tod seiner Frau alleine bewohnt, liegt abseits des Dorfes und drei Kilometer vom nächsten Laden entfernt. Umziehen war kein Thema. Felix Lack hält

drei Katzen und ein paar Hasen und besorgt zudem die Rinder seines Sohnes im Stall. «So wird mir nie langweilig und eine günstigere Wohnung finde ich nirgends.» Schwierig war jedoch, plötzlich auf die Fahrdienste der beiden Kinder angewiesen zu sein.

Es war die Tochter, die ihrem Vater letzten Herbst Prospekte von Seniorenmobilen mitbrachte. Schon wenig später sass Felix Lack bei der Firma Sunel im aargauischen Boniswil für eine Probefahrt in einem Elektro-Auto mit Kabine und einer Maximalgeschwindigkeit von 20 km/h.

Mit der Technik kam er auf Anhieb gut zurecht, doch die Anschaffungskosten von 13 000 Franken mussten gut überlegt sein. «Doch das ist es mir wert», entschied der 88-Jährige. Heute ist er stolzer Besitzer eines Seniorenmobils mit einer Reichweite von bis zu 100 Kilometern. «So weit fahre ich nie», winkt er ab.

Zwei bis drei Mal pro Woche tuckere er gemütlich zum Einkaufen, auf den Friedhof oder zum Arzttermin. Das reiche. «Viel wichtiger ist, dass ich wieder frei entscheiden kann. Diese Unabhängigkeit ist viel wert.»



Noch nicht bereit fürs Rentnerleben

Agil bleiben, sich auf Neues einlassen, etwas wagen: Reto Solèr (68) hat sich beruflich immer wieder herausgefordert. Nach einigen Jahren als Primarlehrer bildete er sich zum Oberstufenlehrer weiter, später folgte ein Spezialisierungsstudium in Theaterpädagogik.

Er unterrichtete an verschiedenen Sekundarschulen, machte einen kurzen Abstecher in die Armeeausbildung, kehrte zurück zur Volksschule, arbeitete später auch an einer Sonderschule und führte während der drei letzten Jahre vor seiner Pensionierung im Kanton Zug eine Time-Out-Klasse mit Schülerinnen und Schülern, die in der Regelklasse nicht mehr tragbar waren.

Solèrs Schulalltag war herausfordernd. Doch berufsmüde war er mit 65 längst nicht. «Ich stehe gern mit jungen Menschen im Austausch. Mich für die Schülerinnen und Schülern einzusetzen – gerade für jene der Time-Out-

Klasse –, war eine sinnvolle Tätigkeit, die auch mich selbst nährte.» Gerne hätte Reto Solèr nach der offiziellen Pensionierung weitergearbeitet. Doch das war im Kanton Zug nicht möglich. So stand er am 31. Januar 2021 letztmals im Klassenzimmer. Bereit für den Übergang ins Rentnerleben war er damals nicht. «Schon nach kurzem hat sich in mir eine innere Leere breit gemacht, die ich so nicht erwartet hätte.»

Weder Familie mit Kindern und Grosskind noch Hund, Haus, Freunde, Nachbarn oder seine vielfältigen Hobbys vermochten dieses Loch zu füllen. «Ich vermisse die Struktur und die Anregung von aussen.» Seine Frau schlug vor, doch in den Schuldienst zurückzukehren. Tatsächlich suchte die Schule an seinem Wohnort Buchrain gerade eine Stellvertretung. So kehrte der Neurentner für einige Wochen ins Berufsleben zurück. «Es war, als ob ich von der Kälte draussen an die Wärme kam»,

beschreibt er seine damalige Gefühlswelt. Auf den ersten Einsatz folgten weitere. Und seit Herbst 2022 unterrichtet er in Kriens als fest angestellter Klassenlehrer eine Sek C. Diese Schülerinnen und Schüler möchte er noch bis zum Schulabschluss begleiten. Dann soll definitiv Schluss sein.

Beruhigt sieht Reto Solèr dem definitiven Abschied vom Berufsleben nicht entgegen. Er will sich der neuen Situation jedoch bewusster stellen. «Ich werde versuchen, mir mehr Zeit zu geben, auch mal Leere zuzulassen, damit sich Neues entwickeln kann.» Noch stehen ihm dabei eigene Glaubenssätze im Weg: «Untätigkeit verbinde ich noch immer mit Nutzlosigkeit», sagt der 68-Jährige offen und ehrlich. Dennoch hat sich Reto Solèrs innere Haltung etwas verändert. Er denkt darüber nach, was ihn ähnlich glücklich machen könnte wie das Unterrichten. Ein Einsatz in der Kirche vielleicht? Ein Engagement als Stadtführer? Oder eine andere Tätigkeit, bei welcher er im Austausch mit Menschen steht?

All diese Aufgaben scheinen wie gemacht für den kommunikativen Menschen. Ausserdem möchte Reto Solèr seiner Frau den Wunsch erfüllen, vermehrt zu reisen. Wer weiss, vielleicht gelingt die «zweite Pensionierung» einfacher, als Reto Solèr heute befürchtet.

Rückkehr in die Heimat: Glück und Schmerz zugleich

27 Jahre lang arbeitete Fernando Pereira in der Schweiz – erst als Saisonarbeiter auf einem Bauernhof, danach als Nachtlogistiker beim Transportunternehmen Galliker in Altishofen. 2002 zogen seine Frau Anna Rosa und der damals 14-jährige Sohn Tiago aus Portugal ebenfalls in die Schweiz. Die Familie lebte sich in Büron gut ein, ihre Herzen schlugen jedoch stets auch für ihre Heimatstadt Gondomar, die in einem sanften, fruchtbaren Hügelland im Norden Portugals liegt.



Video-Anruf nach Portugal: Zwischen Sohn und Eltern liegen 1900 Kilometer.



Im neuen Zuhause angekommen

Als Jules Barili seine Gedanken über den Umzug in eine Alterswohnung verschriftlichte, wählte er den markanten Titel: «Die Vertreibung aus dem Paradies». Ganz so ernst sei er nicht gemeint, fügt er augenzwinkernd an. Das täuscht aber nicht darüber hinweg, wie anspruchsvoll es ist, Geliebtes loszulassen und sich auf etwas Neues einzustellen.

Mit 65 hatten sich Jules und Romy Barili (heute beide 82) den Traum einer Eigentumswohnung erfüllt, in Obernau bei Kriens mit Panoramansicht in die Berge. Doch dann bekam Jules Barili die Diagnose Parkinson und Romy Barili Probleme mit den Augen. Vor fünf Jahren gaben sie deshalb das Autofahren auf. Die steilen Zugänge zum Haus und die Entfernung zum Einkaufen wirkten sich nun doppelt aus.

Schon länger hatten ihre beiden Kinder den Eltern vorgeschlagen, sich für eine Alterswohnung anzumelden. Diesen ersten Schritt tat das Paar im Früh-

ling 2023 ohne grosse Begeisterung und im Vertrauen darauf, dass es vielleicht Jahre dauern würde, bis etwas frei wäre. Doch bereits Ende August kam die Mitteilung, im Quartier Schweighof stehe per November eine 3,5-Zimmer-Wohnung zur Verfügung. «Der Anruf war fast ein Schock, dennoch haben wir die Wohnung besichtigt. Und was ich vor Ort antraf, gefiel mir auf Anhieb», erinnert sich Jules Barili.

Moderner Neubau, hell, sonnig, verglaste Loggia, hochwertiger Ausbau und Dienstleistungen wie etwa ein Notruf. Doch Jules Barili sah die Gefühlslage seiner Gattin: «Sie war über die Tatsache, ihre geliebte Wohnung an prächtiger Lage nun abrupt für immer verlassen zu müssen, sehr traurig.» Romy Barili bestätigt ihre damalige Traurigkeit. Doch sie spürte auch, dass es Zeit war, einen Entscheid zu fällen. Nicht alles war perfekt am neuen Ort. «Eigentlich wollte ich nie in dieses Quartier ziehen, in

Im Verlauf der Jahre kauften Pereiras in Gondomar ein Haus mit dem Ziel, nach der Pensionierung hierher zurückzukehren. Diesen Traum machten sie 2022 wahr. Der Übergang ins neue Leben in der alten Heimat war nicht nur einfach. So vermissen sie noch heute das gut ausgebaute Schweizer Gesundheitssystem. Dafür geniessen sie das milde Klima, das nahe Meer und natürlich ihr schönes Haus.

Wirklich schwierig ist hingegen, dass Sohn Tiago (37) und seine beiden

Kinder nun 1900 Kilometer entfernt von ihnen leben. Als Fernando und Anna Rosa Pereira beim Video-Anruf davon erzählen, können sie die Tränen nicht zurückhalten. «Das ist sehr hart», sagt Anna Rosa Pereira. «Ich liebe meine Enkel und meinen Sohn. Er war immer für mich da.» Auch für Tiago Pereira ist die Situation schwerer als erwartet. «Ich wusste ja, dass meine Eltern zurück nach Portugal wollen. Aber ich hätte nicht gedacht, dass ich sie so vermissen werde.»

Obernau hatten wir so wunderbare Spazierwege. Aber die Wohnung ist schön und wir hatten ja nur dieses Angebot. Also fanden wir, wir könnten uns arrangieren, und sagten zu.»

Unter Mithilfe der Kinder mit Anhang bezog das Paar am 7. November 2023 sein neues Zuhause. Die ersten Wochen bleiben zwar als etwas chaotisch in Erinnerung. Doch es gab auch Schönes: Der Perserteppich passte zentimetergenau in die neue Stube, auch das Sofa und die Relax-Sessel. Zudem schätzen Barilis die Extras wie den offenen Dachgarten, die wöchentlichen Spiel- und Jassnachmittage und natürlich das Restaurant «Fratelli» im Erdgeschoss, wo sie sich mit ihrem Besuch gerne zum Mittagessen treffen. Und dann sind da auch die vielen Mitbewohnenden. «Vorher waren wir die Ältesten im Haus, fast alle anderen waren berufstätig und tagsüber auswärts. Hier treffen wir viel mehr Leute und mit allen besteht eine Du-Kultur. Das gefällt uns.»

Nur noch selten wandern ihre Gedanken zurück zum alten Zuhause in Obernau. «Wir hatten das grosse Glück, ein Objekt zu finden, das uns gefällt», bilanziert Romy Barili. «Aber es braucht schon auch etwas Offenheit und Toleranz. Das hat uns geholfen, am neuen Ort anzukommen und heimisch zu werden.»

Whatsapp-Videoanrufe müssen den persönlichen Kontakt ersetzen. Diese Möglichkeit nützt Familie Pereira rege, manchmal mehrfach täglich. Und Tiago besucht seine Eltern regelmässig in Portugal. War es richtig, in die Heimat zurückzukehren? «Sicher», sagt Fernando Pereira ohne Zögern. Bei seiner Frau hingegen sind leichte Zweifel zu spüren. «Aber ich kann ja meinen Mann hier nicht alleine lassen. Das ist viel zu gefährlich», sagt sie augenzwinkernd und lacht ihm zu.



24. Juli 1923:
Tag der Unterzeichnung des Vertrags von Lausanne.
Quelle: ORF

Der Vertrag von Lausanne

Wenn der Vertrag von Versailles 1918 für Deutschland ein Desaster war, dann war es derjenige von Lausanne für den Nahen Osten. Er hat die Grenzen des Osmanischen Reiches neu gezogen ohne Rücksicht auf Minderheiten und Religionen und damit viele der heutigen Verwerfungen hervorgerufen.

VON WALTER STEFFEN *

In seinem berühmten Buch «Kampf der Kulturen» (erschienen 1992) schreibt der US-Politikwissenschaftler Samuel P. Huntington: «Der Westen eroberte die Welt nicht durch die Überlegenheit seiner Werte oder seiner Religion, sondern vielmehr durch seine Überlegenheit bei der Anwendung von organisierter Gewalt. Oftmals vergessen Westler diese Tatsache; Nichtwestler vergessen sie niemals.» Und weiter meint er: «Nach dem Ende des Kalten Krieges 1989 bestimmen nicht mehr politische Ideologien, sondern Kulturen die Weltordnung: Die neuen Kriege verlaufen entlang der Grenzen von Religionen und Kulturen.»

Türken, Libanesen, Kurden, Araber, Armenier, Iraker, Jordanier und Palästinenser finden im Vertrag von Lausanne von 1923 denn auch den Ursprung aller heutigen Probleme. Und eine pro-türkische Seite auf Facebook von 2023 stellt den Vertrag von Lausanne wegen des Verlusts der Ägäis infrage. Viele Türken trauern heute noch dem verlorenen Osmanischen Reich nach.



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

Der Vertrag von Lausanne wurde am 24. Juli 1923 zwischen der Türkei sowie Grossbritannien, Frankreich, Italien, Japan, Griechenland, Rumänien und dem Königreich der Serben, Kroaten und Slowenen im Palais de Rumine geschlossen. Er regelte Folgendes:

■ Die Türkei wurde in ihren heutigen Grenzen anerkannt. Die gleichzeitige «Türkische Revolution» machte sie zu einem Einheitsstaat europäischen Zuschnitts: Sie übernahm das Schweizerische Zivilgesetzbuch und die lateinische Schrift. Verbunden damit war ein radikales Bekenntnis zur türkischen Identität, Kultur, Sprache und Rasse.

■ England und Frankreich teilten den Nahen Osten untereinander auf: Frankreich kontrollierte Syrien und den Libanon als «Mandat des Völkerbunds», während Grossbritannien den Irak, Jordanien und Palästina verwaltete. Israel begründet sein Existenzrecht auf die «Balfour-Deklaration» vom 2. November 1917. Darin erklärte sich Grossbritannien einverstanden mit dem Ziel des Zionismus, in Palästina eine «nationale Heimstätte» des jüdischen Volkes zu errichten.

■ Bis vor kurzem galt dieser Vertrag als «die erfolgreichste und dauerhafteste aller Nachkriegsvereinbarungen und die darauf bauende Republik Türkei als die Erfolgsgeschichte des Nahen Ostens».

Die Dekonstruktion einer vermeintlichen Friedensordnung

Die Anerkennung der Türkei als Einheitsstaat brachte zwar eine diplomatische Stabilisierung. Aber es blieben zahlreiche Fragen ungelöst u. a. die armenische, die kurdische und die palästinensische.

■ Am 6. Januar 1923 plädierten die westlichen Delegierten zum letzten Mal für eine «armenische Heimat-Provinz in Anatolien unter türkischer Souveränität für die Genozid-Überlebenden». Die türkische Delegation boykottierte diese Resolution und verliess den Raum. Um die Konferenz zu retten, gaben die restlichen Delegierten nach. Die «Armenische Frage» war vom Tisch. Sie galt ohnehin durch den Vertrag von Moskau von 1921 als gelöst. Die Sowjetunion hatte damals ihre Grenzen mit der Türkei bereinigt und die «Armenische Sozialistische Sowjetrepublik» ausgerufen. Ein Zitat von Riza Nur, Vizechef und Seniorendiplomat der Delegation Ankaras in Lausanne, spiegelt die türkische Haltung: «Für die Armenier gibt es keine Lösung ausser sich den schweren Konsequenzen ihres unnatürlichen Zustands zu unterziehen oder sich zum Islam zu bekehren oder zu verschwinden. Sie sind wie die Juden ein ... und zerstreutes Volk.»

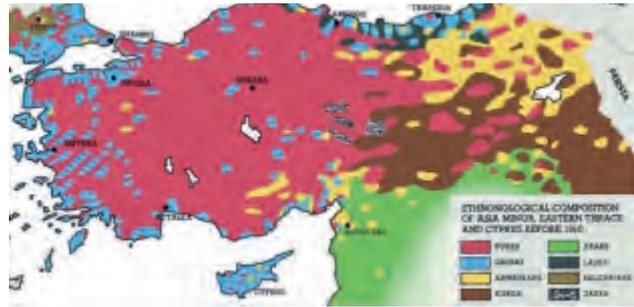
■ Die in Lausanne anerkannte türkische Regierung bestand aus Männern, welche den Völkermord an den Armeniern organisiert hatten.

■ Den Türken gelang in Lausanne auch eine ethnische Säuberung, getarnt als «Bevölkerungsaustausch». Er betraf 0,4 Mio. griechischsprachige Muslime in Nordgriechenland und 1,5 Millionen anatolische Christen, die nach Griechenland zogen und ihr Land verloren. Das Kriterium für «Rasse» war die Religion.

■ Die Konferenz liess das Ziel einer multikulturellen Gesellschaft in der Türkei fallen, ebenso wie die Rechte kleiner Völker – ein Hohn für die Prinzipien des Völkerbunds und die Versprechen der Entente im 1. Weltkrieg.

Lausanne 1923 – eine Sternstunde der Faschismen

Die Konferenz breitete Mussolini die Arme aus, anerkannte Ankaras aufkommende Parteidiktatur und vernetzte Rechts-extreme wie den Schweizer Oberstbrigadier Fonjallaz, Vorsitzender der pro-türkischen «Société Suisse des amis de la Turquie» und Gründer der Schweizerischen Faschistischen Bewegung. Ankaras Erfolg gab den Nationalisten in Deutschland zu verstehen, dass sich mit militärischer Macht der Vertrag von Versailles revidieren liess und «rücksichtslose Nationalisierung» machbar war. Die Konferenz signalisierte im Nahen Osten, dass der Westen fortan Autokraten belohnte, solange sie strategisch und wirtschaftlich, insbesondere im Bereich Rohstoffe, zusammenarbeiteten. Allen war klar, dass das demokratische Zusammenleben und die Rechte schwächerer Gruppen dabei geopfert wurden.



Ethnologische Karte um 1910. In den Todesmärsche 1915/1916 wurden die Armenier aus der Türkei vertrieben. Über 1,5 Millionen Menschen kamen dabei um.

Quelle: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:AsiaMinor1910.jpg>

Ein Lehrstück für Hitler

«In München verinnerlichten frühe Nazis während der Lausanner Konferenz die Angst, wie die Armenier ausgelöscht zu werden, und zogen daraus den Schluss, Deutschland müsse seine Gegner präventiv vernichten. Die Armenier blieben für Adolf Hitler das Schreckbild eines inakzeptablen «jämmerlichen Daseins». In einem Interview Ende Dezember 1922 prangerte er die Juden als Agenten des Bolschewismus an und forderte eine «Lösung der Judenfrage», andernfalls werde das deutsche Volk elend und jämmerlich werden wie die Armenier. Der Hitlerputsch am 8./9. November 1923 war inspiriert durch Ankaras Erfolg: Die Vertreibung von Armeniern und Griechen durch eine autoritäre, ultranationalistische Regierung wurde international sanktioniert.» (Hans-Lukas Kieser, «Nahostfriede ohne Demokratie», 2023.)

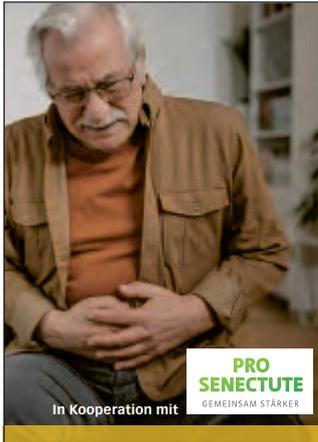
Fazit

Friedensschlüsse müssen von der Akzeptanz der jeweiligen Situation ausgehen. In Lausanne aber wurde eine durch Gewalt geschaffene Lage als letztgültige Wirklichkeit zementiert. Die Schweiz als Gastgeber-Staat ohne Stimmrecht machte dabei eine schlechte Figur: Während hierzulande die Minderheiten prinzipiell geschützt sind und zuvorkommend behandelt werden, setzten die damaligen Weltmächte auf das Recht des Stärkeren, sofern sich dies als wirtschaftlich vorteilhaft erwies, ohne jegliche Rücksicht auf das Selbstbestimmungsrecht von Minderheiten.

Lord Curzon, Leiter der britischen Delegation in Lausanne, sagte damals: «Der Vertrag ist eine zutiefst schlechte und bösartige Lösung, für die die Welt in den nächsten hundert Jahren einen hohen Preis zahlen wird.» Hoffentlich finden zukünftige Friedensverhandlungen bessere Lösungen.



Mehr zum Thema in: Hans-Lukas Kieser, «Nahostfriede ohne Demokratie», 2023, ca. CHF 48.–



Öffentlicher Vortrag

Darmgesundheit kompakt: Tipps für Ihr Wohlbefinden



Dienstag, 16. April 2024, 18.30 bis 20.00 Uhr

Hörsaal, LUKS Luzern und online

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf luks.ch/goz an.

Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Apéro ein.

Infos zum Thema: An diesem Abend beleuchten wir verschiedene Aspekte wie Reflux oder Stuhlinkontinenz und geben Ihnen praktische Tipps z. B. für die Vorbeugung gegen Mangelzustände sowie der Darmkrebs Vorsorge.



luks.ch/goz



Hunger ist vererbbar.

Ihn zu beenden auch.

Vererben Sie Zuversicht und Lebensfreude

Mit einem Legat oder Vermächtnis an Fastenaktion ermöglichen Sie vielen Familien in Afrika, Lateinamerika und Südostasien den Zugang zu Essen. So lernen zum Beispiel Bäuerinnen und Bauern in den Projekten von Fastenaktion, wie sie trotz vermehrter Trockenheit Lebensmittel produzieren können.



Informationen/Bestellung

Testament-Ratgeber:

Telefon 041 227 59 59

fastenaktion.ch/testament



Fastenaktion

Gemeinsam Hunger beenden

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Rothenburg



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.



Thomas Stocker

Vermögensberater

Das Arbeitsleben von Ferdi Steiner-Grögli (88) drehte sich meist um Finanzen. Er arbeitete für diverse Firmen in der Wirtschaft, für Versicherungen, war Finanzinspektor der Stadt Luzern, CEO der CSS-Krankenkasse. Als seine Frau Rosmarie an Demenz erkrankte, widmete er sich nach einer persönlichen Lebensbilanz ganz ihrer Betreuung.



Foto: Monika Fischer

An diesem Platz zwischen Küche und Wohnzimmer liest Ferdi Steiner täglich die NZZ.

«Ich liebe es, mit anderen nach Lösungen zu suchen»

In seiner geräumigen Wohnung mit Blick auf Luzern und den Pilatus erzählt er, wie sich vor ein paar Jahren sein Leben «Knall auf Fall» verändert hatte. Nach und nach übernahm er die Hausarbeiten, kochte, wusch, putzte. Als nach einem Spitalaufenthalt eine 24-Stunden-Betreuung seiner Frau nötig geworden wäre, fand er mit sehr viel Glück einen Platz für sie im nahen Pflegeheim. «Ich besuchte sie täglich und ging mit ihr spazieren. So bekam ich einen guten Einblick in den Alltag der Institution.» Dabei fiel ihm besonders die Herzlichkeit und Empathie der Pflegenden aus anderen Kulturen auf. «Als meine Frau im Januar 2023 starb, nahmen sie mich in die Arme und weinten mit mir.»

Nachdenklich erzählt er von seinem wechselvollen Leben. Es ist geprägt von Zufällen, von guten Beziehungen und Geschichten, an die er sich zum Teil bis ins Detail erinnert. Aufgewachsen mit einem Bruder und einer Schwester in Bremgarten im Freiamt, arbeitete er nach der Matura in Freiburg zuerst bei Brown Boveri in Baden und absolvierte danach ein Basisstudium an der Hochschule St. Gallen mit der Spezialisierung in Versicherungen. Nach dem Lizentiat war er zuerst bei der Zürich Versicherung in Luzern, danach für die Berner Versicherung tätig. Neben der Arbeit an seiner Doktorarbeit über die Entwicklung der Finanzen des Kantons Aargau bekam er als Direktionssekretär einer Buntmetallfirma Einblicke in die Wirtschaftsgeschichte mit ihren Entwicklungen.

Seit 1968 lebte er mit der Familie in Luzern, war 1972 bis 1980 Finanzinspektor der Stadt und wechselte danach als Zentralverwalter zur CSS, wo er bis zum CEO aufstieg. «Es war eine enorm spannende Arbeit in einer Zeit sehr vieler Veränderungen. Dazu gehört die Einführung der Automatisierung.» Die Entwicklung der Kostensteigerungen in den

Krankenkassen macht auch ihm Sorgen. Er führt sie auf drei Ursachen zurück: «Die Entwicklung der Medizin und der medizinischen Berufe; Versicherte, die das Angebot voll ausnützen wollen; die zunehmenden Kontrollvorschriften der Finma und damit der Kosten der Verwaltung.»

Weshalb hat er sich immer wieder neuen Herausforderungen gestellt? «Es hat sich eines aus dem andern ergeben. Ich arbeitete gerne mit Menschen zusammen. Überall, wo ich tätig war, versuchte ich in Gesprächen mit den Mitarbeitenden zugunsten der Sache Lösungen zu finden, hinter denen eine Mehrheit stehen konnte.» So konnte sich Ferdi Steiner nach seiner Frühpensionierung mit 63 noch nicht zur Ruhe setzen. Wieder ergaben sich durch seine vielen Kontakte neue Herausforderungen unter anderem als Beirat für Wirtschaftsfragen der Köchlin-Stiftung, als Präsident der Finanzkommission von Caritas Schweiz und als Präsident des TCS, Sektion Waldstätte.

Weiterhin plaudert und jasst Ferdi Steiner bei seinen regelmässigen Besuchen im Pflegeheim mit den Bewohnerinnen. Er engagiert sich bei Innovage Zentralschweiz und betreut als Mentor einen jungen Ukrainer. Seit kurzem setzt er sich in einer Kommission des Forum Luzern60plus mit der Hochaltrigkeit auseinander. «Es ist mein grosses Anliegen, dass die jungen Menschen erfahren, welchen Nutzen hochaltrige Menschen für die Gesellschaft hatten und haben. Dass sie nicht nur Kosten verursachen und keine Profiteure der Gesellschaft sind.»

Wie geht er selber mit der Hochaltrigkeit um? «Es geht mir gut. Ich merke wohl, dass die Kräfte abnehmen und ich alles aufschreiben muss. Doch lebe ich weiterhin gerne aktiv und bin dankbar für die vielen guten Beziehungen in und ausserhalb der Familie mit den zwei Söhnen und den drei Enkelinnen, die mir viel Freude bereiten.» MONIKA FISCHER



drehscheibe 65plus

sicher, selbstständig und aktiv im Alter

Die regionalen kostenlosen Anlaufstellen für Altersfragen im Kanton Luzern



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

Region Seetal
041 910 10 70

Region Rontal
041 440 50 10

Region Entlebuch
041 485 09 09

Region Sursee
041 920 10 10

www.drehscheibe65plus.ch

sicher stehen
sichergehen.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Besuchen Sie uns an der Luga

Pro Senectute **MESSE**

Geistig und körperlich fit bleiben

Montag, 29. April 2024

10 bis 18.30 Uhr, Foyer Halle 1/2
Luga, Allmend/Messe, Luzern

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unsere Angebote:

Digital fit bleiben – wir unterstützen Sie

Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit

«sicher stehen – sicher gehen»

Gleichgewichtsparcour

Eventbühne: 13.30 und 16.30 Uhr Kurs zum Mitmachen

Jass- und Spielstübli

Galerie, Halle 1/2, 13.30 bis 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Sie.

Gutschein
Eintritt siehe
Seite 30

PRO SENECTUTE

Bildung+Sport

Kursprogramm «impulse»:
www.lu.prosenectute.ch/Freizeit
oder Telefon 041 226 11 99



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

«sicher stehen – sicher gehen» wird unterstützt von:



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Zähne wollen gepflegt sein – auch im Alter

Nicht nur Haut, Körper und Haare altern mit uns, sondern auch die Zähne. Weil die Zahngesundheit einen Einfluss auf den ganzen Körper hat, sollte der Zahnpflege im Alter besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dr. med. dent. Lukas Gnädinger* erklärt im Interview, auf was es beim Zähneputzen ankommt und welche Rolle die richtige Ernährung spielt.



INTERVIEW ANDREA HURSCHLER

Als Kind lernen wir zu Hause und in der Schule, wie wir unsere Zähne pflegen sollen. Gibt es auch fürs Alter ein paar Tipps?

Prinzipiell gelten nach wie vor die gleichen Grundsätze: mindestens zweimal pro Tag die Zähne pflegen. Die Zahnbürste sollte weich sein und einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben. Für die Zwischenraumpflege wird der Zahnarzt, die Dentalhygienikerin oder die Prophylaxe-

assistentin auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Zahnzwischenraumbürstchen empfehlen. Bei Zahnlücken weisen die lückenseitigen Zahnhälse stärkere Belagsansammlungen auf und sollten bei der Pflege deshalb ein besonderes Augenmerk erhalten.

Anders gefragt: Was wird häufig falsch gemacht?

Viele ältere Menschen hören mit dem Zähneputzen an

den Stellen auf, die bluten oder wehtun. Das sind aber Entzündungszeichen und gerade dort sollte umso mehr geputzt werden. Oder die Putztechnik wird aus Gewohnheit nicht an neue Gegebenheiten wie Zahnlücken oder grössere Zahnzwischenräume angepasst. Nicht vergessen: Wenn man beim Zeitungslesen eine Brille braucht, gehört sie auch beim Zähneputzen auf die Nase gesetzt!

Hilft eine elektrische Zahnbürste bei der richtigen Reinigung? Oder andere Hilfsmittel?

Wenn die Hand- und Fingerfertigkeit altersbedingt nachlässt oder zum Beispiel wegen Rheuma eingeschränkt ist, kann eine elektrische Zahnbürste sehr hilfreich sein. Wichtig ist, dass eine Schallzahnbürste mit länglichem Kopf gewählt wird. Das braucht aber eine Angewöhnungszeit! Ein anderes Hilfsmittel kann ein über den Bürstengriff gestülpter Moosgummirundstab oder ein Tennisball sein.

Gibt es Tipps bei der Wahl der Zahnpasta?

Grundsätzlich empfiehlt die Schweizerische Zahnärztesellschaft (SSO), eine fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden. Ansonsten darf man sich von der geschmacklichen Vorliebe leiten lassen. Falls bereits eine erhöhte Gefahr für Karies besteht, dann wird der Haus- oder Heimzahnarzt eine hochdosiert fluoridhaltige Zahnpasta (Duraphat) verschreiben. Diese Zahnpasta ist nur auf Rezept erhältlich.

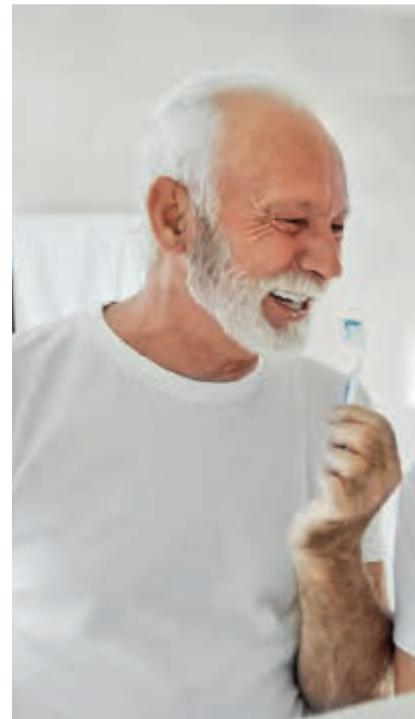
Welche Ursachen gibt es für Zahnbeschwerden im Alter?

Die meisten Zahnbeschwerden im Alter sind auf Karies zurückzuführen. Typische Ursachen für einen erhöhten Kariesbefall im Alter sind ungenügende Mundpflege, Mundtrockenheit oder Fehlernährung. Weitere Beschwerden können entstehen, wenn über längere Zeit Entzündungen am Zahnfleisch zu Knochenrückgang führen.

Sie haben die Ernährung erwähnt. Welche Rolle spielt sie für die Zahngesundheit?

Eine sehr wichtige Rolle, nicht nur für die Zahngesundheit. Es gelten auch hier die gleichen Grundsätze, die schon in jüngeren Jahren gegolten haben. Die Ernährung sollte ausgewogen sein. Wenn Süßes, dann in Massen und direkt nach einer Hauptmahlzeit. Möglichst keine süßen Zwischenmahlzeiten und sicher keine süßen «Bettmümpeli». Zur Ernährung zählt auch die Wahl des Getränkes: Der beste Durstlöcher ist Wasser oder ungesüsster Tee. Kaffee oder Tee mit Zucker sowie Süßgetränke, dazu zählt auch Apfelsaft, können ebenso die Kariesaktivität antreiben.

«Auch ein Zahn-ersatz setzt Bakterienbeläge an.»



Mundtrockenheit haben Sie ebenfalls aufgeführt. Gibt es andere Empfehlungen, als nur genügend zu trinken?

Das Wichtigste ist tatsächlich, mindestens zwei Liter täglich zu trinken, am besten Wasser ohne Kohlensäure, ungesüsste Tees oder alkoholfreies Bier. Darüber hinaus ist es nützlich, auf Kaffee und Alkohol zu verzichten und keine zu stark gesalzenen Speisen einzunehmen, da sie der Schleimhaut Wasser entziehen. Mit Kaugummi kauen oder mit Lutschen von sauren oder zuckerfreien Bonbons kann die Speichelproduktion angekurbelt werden. Den gleichen Effekt hat das Kauen von Fenchelsamen oder Ingwerwurzeln. Mit mundbefeuchtenden Gels kann die Schleimhaut geschützt werden.

Haben auch die Medikamente einen Einfluss auf die Mundgesundheit?

Medikamente haben Nebenwirkungen und häufig leider den Effekt, dass die Speicheldrüsen weniger Speichel produzieren. Andere Medikamente beeinflussen das Essverhalten. Opioid-Schmerzmittel lösen beispielsweise Hunger auf Kohlenhydrate aus. Dieser Hunger wird oftmals mit Süßigkeiten gestillt, was wiederum zur Entstehung von Karies beiträgt.

Wie häufig sollte man zum Zahnarzt?

Die SSO empfiehlt minimal eine jährliche Zahnarztkontrolle. Je nach Situation der Mundgesundheit können auch halbjährliche Zahnarztbesuche sinnvoll sein. Es besteht die Gefahr, dass Karies oder Knochenschwund unbemerkt



voranschreiten und die Mundgesundheit sich rapide verschlechtert. Zudem können «Baustellen» in der Mundhöhle einen direkten Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben.

Dass das Zahnfleisch zurückgeht, ist eine normale Alterserscheinung. Muss man trotzdem etwas dagegen tun?

Hier muss man unterscheiden zwischen entzündungsbedingtem, durch Bakterien verursachtem Zahnfleischrückgang und einem nichtentzündlichen Zahnfleischrückgang, der eher auf Abnützung und Fehlbelastung zurückzuführen ist. Letzterer ist naturgemäss mit dem Älterwerden verbunden. Ein bakteriell bedingter Zahnfleischrückgang hingegen kann in jeder Lebensphase vorkommen und ist keine typische Alterserscheinung. Liegt ein bakteriell bedingter Zahnfleischninfekt vor, sollte dieser unabhängig vom Alter behandelt werden. Etwas anders sieht die Situation bei hochpflegebedürftigen Menschen aus. Hier liegt der Behandlungsschwerpunkt in der Prävention von Lungeninfekten durch die Minimierung der Bakterienlast in der Mundhöhle.

Wie sieht es mit herausnehmbaren Zahnersätzen aus? Welche Pflege benötigen diese?

Auch Zahnersatz setzt Bakterienbeläge an. Aus diesem Grund empfiehlt die SSO, die Prothesen zweimal pro Tag gründlich zu reinigen. Dazu benutzt man am besten eine Prothesenbürste und alkalifreie Seife, zum Beispiel Geschirrspülmittel. Nachts sollte die Prothese trocken,

das heisst ausserhalb des Mundes, in einem offenen Behälter gelagert werden. Wenn die Pflegebedürftigkeit zunimmt, genügt es, die Prothese einmal am Tag gründlich zu reinigen.

Früher schaute man weniger gut zu den Zähnen. Haben die heutigen Seniorinnen und Senioren gepflegtere Zähne als noch die Generation vor ihnen?

Meine Grossmutter erhielt in den 1930er-Jahren Totalprothesen als «Brautgeschenk» kurz vor der Hochzeit, damit ihr zukünftiger Ehemann keine grossen Kosten zu erwarten hatte. Ihre Zähne waren – wie bei den meisten Leuten in dieser Zeit – sicher in einem desolaten Zustand. Die erfolgreiche Schulzahnpflege, die in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts von der SSO lanciert wurde, und die Fluorid-Zusätze in den Zahnpasten führten zu einem markanten Rückgang der Karies. Die Ersten, die damals profitierten, sind heute in der vierten Lebensphase angelangt. Es werden also immer mehr Menschen mit immer mehr Zähnen älter. Das Bewusstsein, wie wichtig es ist, seine Zähne gesund zu behalten, ist heute im Vergleich zu vor 50 Jahren viel höher. Mehr Zähne bedeutet aber auch: Der Pflegeaufwand ist höher! Daran arbeitet die SSO mit neuen Strategien. Zum Beispiel haben wir uns das Ziel gesetzt, dass jede Pflegeinstitution, die das wünscht, von einem Heimzahnarzt betreut wird.

Bestehen Wechselwirkungen zwischen fehlender Mundgesundheit und der allgemeinen Gesundheit?

Studien haben gezeigt, dass Erkrankungen im Mundbereich zu Problemen der allgemeinen Gesundheit führen können – so zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine bakterielle Lungenentzündung. Viele Lungenentzündungen im hohen Alter sind auf Bakterien in der Mundhöhle zurückzuführen. Im Alter spielt auch eine Rolle, dass das Immunsystem mitaltert. Es kommt weniger zu akuten Infekten, dafür aber umso mehr zu chronischen, meist schmerzlosen Infekten, die den Körper und seine Gesundheit belasten. Aus diesen Gründen sind regelmässige zahnärztliche Jahreskontrollen sowie eine gute Mundpflege auch in Alters- und Pflegeheimen und speziell in der Palliativpflege sehr wichtig.



*** Dr. med. dent. Lukas Gnädinger** ist bei der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO für die Alterszahnmedizin verantwortlich. Er führt die Zahnarztpraxis Gnädinger in Seewen (SZ) und macht für immobile Patientinnen und Patienten auch Heimbefuche.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Montag,
29. April 2024**
13.30 bis 16.30 Uhr
Galerie in der
Halle 1/2

Besuchen Sie uns im Luga Jass- und Spielstübli

Ein gemütlicher Nachmittag bei Spiel
und Spass erwartet Sie.

Informationen zu unseren Treffen und zum
Kursprogramm «impulse»:
Telefon 041 226 11 99
www.lu.prosenectute.ch/Freizeit



luga.ch

Eines von 14 Zuchtperden

FURY

Eine von 137 Musikantinnen

SUSI

**26. April –
5. Mai 2024**
Messe Luzern

Sonder-
schau

an der **LUGA**



Gutschein

5 FRANKEN GÜNSTIGER
an die Luga am 29. April 2024

Offeriert von:

**PRO
SENECTUTE**



**MESSE
LUZERN**



0105 2727 2756 2714

Gutschein nur gültig am 29. April 2024. CHF 5.– Reduktion auf die ordentlichen Eintrittspreise.
Gutschein ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar. Keine Barauszahlung möglich.





rigert
EBNET DEN WEG

Sofort
verfügbar!

Treppen- & Plattformlifte

Schweizweit vertreten
☎ 041 854 20 10



Rigert Treppenlifte | www.rigert.ch | [info@rigert](mailto:info@rigert.ch)

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Menznau-Wolhusen



Was unsere Beratung ausmacht:

Qualität.

**Wir beraten Sie persönlich
mit unserer Expertise und
den passenden Vorsorge-
und Anlagelösungen.**

Thomas Schwitter
Leiter Geschäftsstelle



Feierliche Stabs-,
respektive Schlüssel-
übergabe von Daniel
Suter (rechts) an
Guido Graf am
Neujahrskonzert im
Luzerner Theater.



«Unsere Gesellschaft sollte ein positiveres Bild des Alters erlangen»

Am 1. Januar 2024 hat Guido Graf am Neujahrskonzert offiziell das Stiftungsratspräsidium von Pro Senectute Kanton Luzern übernommen. Im Interview erläutert er seine Ziele für die Stiftung und seine Motivation für dieses Ehrenamt.

Guido Graf, warum haben Sie sich unter den vielen Angeboten, die Sie nach dem Austritt aus der Luzerner Regierung erhalten haben, für das Stiftungsratspräsidium von Pro Senectute Kanton Luzern entschieden?

Menschen in Würde und selbstbestimmt älter werden zu lassen, erachte ich als eine der grossen Herausforderungen der Gegenwart. Ich bin überzeugt, mit meinen Fähigkeiten und meinem Netzwerk einen massgeblichen Beitrag zum Wohle älterer Menschen leisten zu können. Mein Engagement bei Pro Senectute ist mein Dank an die Luzerner Gesellschaft für ihr langjähriges Vertrauen in mich und meine Regierungstätigkeit.

Was haben Sie sich für die Weiterentwicklung der Stiftung vorgenommen?

Mir ist es ein Anliegen, dass das Alter nicht einfach in die Ecke der Fragilität gedrängt wird. Unsere Gesellschaft sollte ein positiveres Bild des Alters er-

langen. Eigentlich auch ein realistischeres Bild, denn die Vielfalt in dieser immer länger werdenden Lebensphase ist so unglaublich gross. Nie sind Menschen so unterschiedlich, wie wenn sie alt sind. Es gibt 80-Jährige, die an einem Marathon teilnehmen. Andere im gleichen Alter leben von Demenz betroffen in einem Heim. Das vorherrschende Image des Alters wird dieser Vielfalt und dem Potenzial zu wenig gerecht. Noch in meiner Amtszeit wurde das kantonale Altersleitbild überarbeitet. Genau in diese Richtung muss sich unser Bild des Alters in unseren Köpfen bewegen.

Wie sollen wir das erreichen?

Wir sollten konsequenter das Alter positiver darstellen, immer auch die Chancen betonen, welche jede Veränderung mit sich bringt. Unsere Seniorinnen und Senioren waren noch nie so gesund und fit. Die Möglichkeiten, um ein aktives Seniorenleben zu führen, sind riesig. Nichtsdestotrotz müssen wir gut zu unseren Bedürftigen

schauen. Die verschiedenen Unterstützungsangebote, die Pro Senectute und andere Organisationen anbieten, werden immer wichtiger für das Zusammenleben und eine integrative Gesellschaft. Mit steigender Lebenserwartung verlängert sich auch die Zeit des Miteinanders verschiedener Generationen. Dies eröffnet neue Optionen. Allerdings müssen wir immer auch ein Auge auf das Tempo der Entwicklungen haben. Etwa bei der Digitalisierung ist es zentral, dass niemand abgehängt oder ausgeschlossen wird.

Wie verlief für Sie der Übergang in das Leben nach der Regierungstätigkeit?

Sehr gut. Es ist ein neues Leben. Ich arbeite weniger, reise und lese mehr, pflege Freundschaften und spiele wieder regelmässig Tennis. Ich kann die neu gewonnenen Freiheiten geniessen, obwohl meine Agenda immer noch sehr voll ist. Aber es sind neu alles Termine, die ich mit Herzenslust angehe.

AUFGEZEICHNET VON HEIDI STÖCKLI



Öffentlicher Vortrag

Herzinfarkt hautnah: Oskar's Weg zurück ins Leben



Dienstag, 7. Mai 2024, 18.30 bis 20.00 Uhr
Hörsaal, LUKS Luzern und online

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

Infos zum Thema: Oskar Heini, der selbst 70 Minuten reanimiert wurde, erzählt mit seinem behandelnden Arzt Prof. Dr. med. Florim Cuculi, was das in der Realität bedeutet und seinen Weg vom Überleben zurück ins Leben.



luks.ch/goz

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Pilatus



Wir beraten Sie persönlich mit unserer Expertise und den passenden Vorsorge- und Anlagelösungen.

Flavio Dürger
Leiter Kundenberatung



viva luzern

Rundgänge und Info- Nachmittage.

Auf einem geführten Rundgang zeigen wir Ihnen unsere Alterszentren. Die Alterswohnungen stellen wir Ihnen am Informationsnachmittag im Café | Restaurant Guggi vor.

Daten und Informationen:
vivaluzern.ch/events

Im Alter zuhause.



PRO SENECTUTE

GönnerVerein

Kanton Luzern



Profitieren und gleichzeitig Gutes tun.
Jetzt Mitglied werden – www.lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

club sixtysix hat den Namen gewechselt. Die bisherigen Mitgliederausweise sind weiterhin gültig und werden erst bei deren Ablauf ersetzt.



Mit Elan ins sechste Jahrzehnt

Vor unglaublichen fünf Jahrzehnten startete Marlene Michel-Burri als Leiterin Fit Gym in Malters.

Und auch nach so langer Zeit hat die 68-Jährige nichts von ihrer Power, Energie und Freude für das Vorturnen verloren.

Die sportliche Erfolgsgeschichte startete Marlene Michel 1973, als beim Seniorenturnen eine Leiterin ausfiel. «Es war für mich sofort klar, dass ich einspringe», erzählt sie von ihren Anfängen, «auch wenn mir damals als 18-jährige Teenagerin die Erfahrung und das Know-how noch fehlten.»

Bei der Planung der Lektionen wird das Wohnzimmer zum Vorbereitungsstudio umfunktioniert. Nach wie vor hält sie jede Lektion schriftlich fest. Sie baut die Faktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit ein und achtet darauf, dass nebst

den sportlichen Komponenten stets auch Einheiten fürs Gedächtnis mit dabei sind. Abgerundet werden die Vorbereitungen mit der Suche nach geeigneter Musik, dem passenden Turngerät wie zum Beispiel Theraband oder Ball. Hin und wieder kann auch etwas Unkonventionelles zum Einsatz kommen. «Mit der Planung beginnt für mich die Vorfreude auf die nächsten Stunden.»

Nebst dem sportlichen ist Marlene Michel auch der gesellschaftliche Teil wichtig. So wird jedes Jahr gemeinsam ein Ausflug organisiert und anlässlich der Weihnachtsfeier ein Rückblick gehalten, ein Zöbig genossen, gemeinsam musiziert und Lotto gespielt.

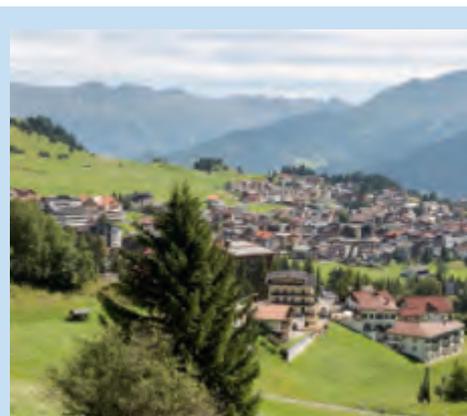


Marlene Michel war für den Anerkennungspreis der IG Sport Luzern nominiert. Aus den Händen von Kantonsratspräsidentin Judith Schmutz durfte sie für ihren unermüdlichen Einsatz die Auszeichnung für den 3. Platz entgegennehmen. Herzliche Gratulation.

Möchten auch Sie sich freiwillig als Sportleiter/in engagieren?

Als Sportleiter/in erleben Sie gemeinsam mit älteren Menschen, dass Bewegung in jedem Alter möglich ist, Spass macht und für die Gesundheit wichtig ist. Möchten Sie mehr zur Ausbildung als künftige Sportleitende erfahren? Die fundierte Aus- und Weiterbildung umfasst neben sportartenspezifischen Inhalten auch gerontologisches Grundwissen. Das Team von Bildung+Sport gibt gerne Auskunft per Telefon unter 041 226 11 99 oder per Mail bildung+sport@lu.prosenectute.ch.

Fotos: z/ig



AKTIVITÄT UND GENUSS GEMEINSAM ERLEBEN

Möchten Sie ein paar unbeschwertere Tage in wunderbarer Gesellschaft erleben? Mögen Sie leichte Wanderungen in den Bergen oder in Stadtnähe oder möchten Sie lieber den feinen Sand unter den Füßen und das warme Meer spüren? Begeben Sie sich auf Entdeckungstour mit den Ferienangeboten von Bildung+Sport.

Freie Plätze gibt es unter anderem bei folgenden Reiseangeboten:

- Genusswandern Murten, Montag, 3. bis Sonntag, 9. Juni
- Begleitete Ferien in Serfaus: Sonntag, 1. September bis Freitag, 6. September
- Badeferien in Mallorca: Sonntag 8. bis Sonntag, 15. September

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Weitere Freizeitangebote können Sie auf der Website www.lu.prosenectute.ch/Kurs-suche oder via QR-Code einsehen.



rückblick



Ein grosses Dankeschön geht auch an die rund 500 Sammelnden. Auf dem Bild die Sammelnden aus Ruswil.

Herbstsammlung

Bei der Herbstsammlung 2023 von Pro Senectute Kanton Luzern kamen 721912 Spendenfranken zusammen. Dank den Spenden ist es weiterhin möglich, einer wachsenden Zahl älterer Menschen mit Rat und Tat beizustehen und ihnen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Spendenaktion

Zum diesjährigen Resultat der Herbstsammlung haben grosse aber auch viele kleine Spenden beigetragen, so unter anderem 135 Franken von Zoë (links im Bild) und Larissa.

Die Oberstufenschülerinnen haben vor Weihnachten im Rahmen des Projektunterrichts drei verschiedene Kekssorten gebacken, diese in Tüten – welche sie verziert haben – abgepackt und in der Nachbarschaft verkauft. Das verdiente Geld spendeten sie Pro Senectute.

Eine tolle Aktion zu Gunsten der älteren Generation. Herzlichen Dank.



Dankeschön

Pro Senectute Kanton Luzern dankt allen Spendenden für die Unterstützung im Jahr 2023 - im Speziellen den folgenden Institutionen:

Gemeinnütziger Frauenverein Hochdorf	1000.–	CH Regionalmedien AG, Luzern	334.75
Kath. Kirchgemeinde Escholzmatt	1000.–	Gen. für Alterswohnungen Emmen	300.–
Katholische Kirchgemeinde Reiden-Wikon	700.–	Matthof Immobilien AG, Luzern	300.–
First Choice Consulting AG, Luzern	600.–	Pfarrei St. Maria, Emmenbrücke	300.–
Axept Business Software AG, Urtenen	581.–	Katholische Kirchgemeinde Wolhusen	300.–
Ygnis AG (Heizlösungen), Ruswil	500.–	Röm.-kath. Kirchgemeinde Rothenburg	300.–
Katholische Kirchgemeinde Sursee	500.–	die-kammerjaeger.ch GmbH, Sursee	300.–
Hodel & Partner Gartenunter., Malters	350.–	Baumeler Immobilien AG, Kerns	270.–
JAK Management Services GmbH, Ebikon	350.–	Kronospan Schweiz AG, Menznau	250.–

Jetzt
anmelden

AB 16. APRIL

«Gsond ond zwäg» ins Alter

Öffentliche Vortragsreihe in
Kooperation mit LUKS



Pro Senectute Kanton Luzern und das Luzerner Kantonsspital laden **ab 16. April** zum ersten Referat der diesjährigen Vortragsreihe ein. In anschaulicher und auch für medizinische Laien gut verständlicher Vortragsweise referieren ausgewiesene Spezialistinnen und Spezialisten zu ausgewählten Themen (siehe Inserate Seite 16, 17, 38).

■ **Anmeldung:** erwünscht unter www.luks.ch/goz.

MONTAG, 29. APRIL

Pro Senectute an der Luga

«Digital und körperlich fit bleiben»

■ Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit. Lernen Sie unsere Angebote kennen. Meistern Sie den Gleichgewichtsparcours. Machen Sie mit bei Kursen auf der Eventbühne (13.30 bis 16.30 Uhr (siehe Inserat Seite 26).

Jass- und Spielstübli

5 Franken günstiger an die Luga

Das speziell eingerichtete Jass- und Spielstübli auf der Galerie im Foyer der **Halle 1/2** lädt von **13.30 bis 16.30 Uhr** zum gemeinsamen Spielen ein. Probieren Sie es beim Dog XXL, Mühle XXL, Jenga, Jassen oder Yatzi aus: Experten sind direkt vor Ort und beantworten Ihre Fragen.

■ Mit dem Gutschein erhalten Sie 5 Franken Vergünstigung auf den Luga-Eintritt (siehe Inserat Seite 30).

Pro Senectute/IMPULS

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

Nach dem Inputreferat «Vom Mut, im Alter mutiger zu werden» von Marcel Schuler berichten spannende Persönlichkeiten aus ihrem Leben. Fredy Pi sorgt für die musikalische Umrahmung des Anlasses.

■ **Schöpfheim: Mittwoch, 15. Mai, Pfarreiheim**

■ **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder Telefon 041 226 11 88 (siehe Inserat Seite 18).



SAMSTAG, 4. MAI

«Abenteuer(l)ich»

Marktplatz 60plus in Luzern

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden – der Marktplatz 60plus versteht sich als Plattform für das zivilgesellschaftliche Engagement der älteren Bevölkerung Luzerns. Dieses Jahr geben die Gäste auf dem Podium Einblick in Abenteuer, auf die sie sich trotz «Ruhestand» eingelassen haben. Daneben zeigen über 30 Institutionen, darunter Pro Senectute, an den Marktständen, wo sich Seniorinnen und Senioren engagieren können und wo sie Anregungen, Beratung und Unterstützung finden.

■ **Samstag, 4. Mai, Kornschütte, Luzern**

■ **Zeit:** 9 bis 16 Uhr

■ **Infos:** www.lu.prosenectute.com/Marktplatz

DONNERSTAG, 20. JUNI

Erzählcafé im Museum Luzern

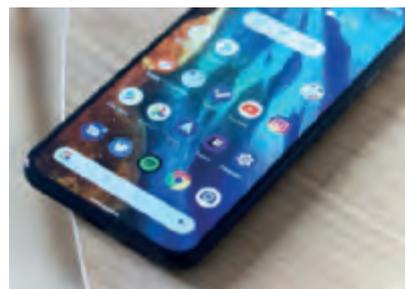
Mobil und digital

Was passiert, wenn unser Handy vibriert, und wie verändert sich dadurch unsere Welt?

■ **Donnerstag, 20. Juni, Museum Luzern**

■ **Zeit:** 17.30 bis 19 Uhr

■ **Infos:** www.historischesmuseum.lu.ch



Ticket
sichern

DONNERSTAG, 27. JUNI

«Ein gutes Leben: Schicksal oder Zufall?»

Kurt Aeschbacher diskutiert am Pro Senectute TALK mit seinen prominenten Gästen, was ein gutes Leben ausmacht, welche Rolle das Schicksal spielt oder ob ein gutes Leben bloss eine Sache der Einstellung ist.

Für die Unterhaltung zwischen den Gesprächen sorgt der insiemeCHOR.

■ **Donnerstag, 27. Juni, 17 Uhr**

Mit dem Mitgliederausweis des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten Sie 50% Rabatt (Promocode: club66). Eintrittskarten erhalten Sie beim KKL-Ticketshop vor Ort, Telefon 041 226 77 77 oder online www.kkl-luzern.ch (siehe Inserat Seite 40).



SENIORENBÜHNE LUZERN Theaterworkshop

Die Seniorenbühne Luzern lädt zum Schnuppern in der Theaterwelt ein. Regisseur Beni Kreuzer gibt eine Einführung in die praktische Theaterarbeit und Einblick ins Gestalten einer Aufführung. Schauspielerfahrungen sind nicht erforderlich.

- **Termine:** Dienstag, 16., 23. und 30. April 2024
- **Zeit:** 14 Uhr – 16.30 Uhr
- **Ort:** Pro Senectute, Maihofstrasse 76, 4. Stock, Luzern

■ **Anmeldung:** erwünscht via kommunikation@lu.prosenectute.ch oder Telefon 041 226 11 83

Schauspielende gesucht!

Für die nächste Produktion sucht die Seniorenbühne Luzern Schauspielende. Der Einstieg ist auch ohne Theatererfahrung möglich.

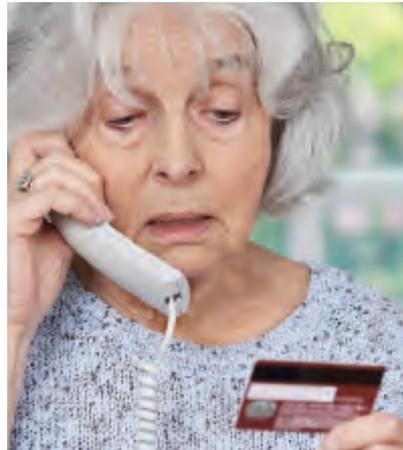
- Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Präsident Franz Lang, Telefon 041 937 19 48, franz.lang@vtxmail.ch

TRICKBETRUG

«Wieder vermehrt Betrüger am Werk

In den letzten Tagen und Wochen sind im Kanton Luzern wieder vermehrt Betrüger am Werk, welche mittels Schockanrufen, Bandansagen, falschen WhatsApp-Nachrichten oder E-Mails versuchen, an Geld oder Daten zu gelangen. Die Luzerner Polizei warnt vor diesen Betrugsmaschinen. Hier nochmals die wichtigsten Punkte, um sich zu schützen:

- Seien Sie misstrauisch, falls Sie von fremden Personen angerufen werden und Ihnen eine Geschichte von einer angeblichen Straftat/Unfall erzählt wird. Beenden Sie das Gespräch umgehend.



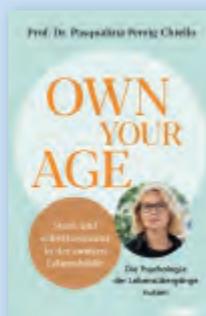
- Kontaktieren Sie Ihre Angehörigen und versichern Sie sich, dass es ihnen gut geht. Bei Betrugsversuchen mit angeblich neuen Handy-Nummern, kontaktieren Sie die Person über die Ihnen bereits zuvor bekannte Nummer.

- Geben Sie keine Auskünfte über Ihre finanziellen Verhältnisse, Bankkonten, Wertsachen, Benutzerdaten oder Passwörter.

- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an Ihnen unbekannte Personen.

Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen.

Der Übergang in die zweite Lebenshälfte ist geprägt von Herausforderungen, aber auch voller Chancen. Wir alle wünschen uns, dass die Zeit des Älterwerdens selbstbestimmt, spannend und beglückend wird.



Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello erforscht als Lebensspannenpsychologin seit Jahrzehnten, wovon dies abhängt. Sie zeigt, welche Möglichkeiten und Stärken in Herausforderungen und

Veränderungen wie Sinnkrise, Auszug der Kinder oder persönliche und partnerschaftliche Neuorientierung liegen. Denn all das stellt unsere Identität infrage und wir müssen uns neu erfinden. Dabei helfen uns Charakterstärken wie Eigensinn, Neugier, Veränderungslust, aber auch Selbster-

kenntnis, Bildung oder soziales Engagement. Die Autorin ermutigt zu individuellen Entscheidungen gegen jede Form von Altersdiskriminierung und macht deutlich: Wir bestimmen, wie wir älter werden, wenn wir wissen, worauf es ankommt.

■ **ISBN: 978-3-407-86800-8**

Buch, gebunden, 285 Seiten
www.beltz.de/buchservice@beltz.de

Leseecke

agenda



Machen Sie mit!

GÖNNERVEREIN PRO SENECTUTE KANTON LUZERN Neuer Name – bewährtes Prinzip

Da der Name unseres Gönnervereins «club sixtysix» zu Verwechslungen führte und viele meinten, man könne erst mit 66 Jahren beitreten, wurde er umbenannt zu «Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern».

Diese Namensänderung beschloss die ausserordentliche Generalversammlung vom 16. Januar. Der Gönnerverein von Pro Senectute Kanton Luzern unterstützt die Stiftung finan-



ziell und ideell. Werden Sie jetzt Mitglied und profitieren Sie von grosszügigen Einkaufsvergünstigungen und Rabatten (siehe Inserat 32).

■ **Mehr Infos unter:**
www.lu.prosenectute.ch/Gönnerverein

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen

19.3./16.4./14.5./18.6.	Trauer-Café Guggi Luzern
19.3./23.4./21.5./18.6.	Sprach-Treff Spanisch Maihof Luzern
20.3./17.4./15.5./12.6.	Sprach-Treff Italienisch Maihof Luzern
20.3./24.4./22.5./26.6.	Sprach-Treff Englisch Maihof Luzern
20.3./17.4./15.5./19.6.	Sprach-Treff Französisch Maihof Luzern
21.3./18.4./16.5./20.6.	Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern
22.3./19.4./24.5./21.6.	Denk-Fitness-Treff Maihof u. Guggi Luzern
27.3./24.4./29.5./26.6.	Digi-Treff Maihof u. Guggi Luzern
3.4./8.5./5.6.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
17.4./15.5./19.6.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
18.4./2.5./6.6.	Gespräche am runden Tisch Barfüesser Luzern

Touren

21.3.	Wanderung «Störche, Hasen, Barock»
4.4.	Wanderung «Sicht auf Sempachersee»
10.4.	Wanderung «von Hochwald nach Liestal»
16.4.	MTB-Tour «Inwil-Rothenburg»
16.4.	Velotour «Rund um Emmen»
17.4.	Wanderung «Brugg-Habsburg-Brugg»
25.4.	Wanderung «am Fusse des Pilatus»
30.4.	Velotour «Ruswilerberg-Willisau»
2.5.	MTB-Tour «Meggerwald»
2.5.	Wanderung «Nussbaumen-Ittingen»
12.5.	Wanderung «3 Tage um Thunersee»
14.5.	Velotour «Bündner Herrschaft»
15.5.	Wanderung «Zürcher Unterland»
16.5.	MTB-Tour «Lütoldsmatt-Langis»
22.5.	Wanderung «Türlersee-Seleger Moor»
28.5.	Velotour «Seetal/Aare/Wynental»
28.5.	MTB-Tour «Lindenberg»
6.6.	Wanderung «Felsarena Creux du Van»
11.6.	Velotour «der kleinen Emme entlang»
13.6.	MTB-Tour «Suldtal-Diemtigtal»
13.6.	Wanderung «Rundtour Wirzweli»
19.6.	Wanderung «Zürcher Oberland»

Weitere Informationen:

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

Durchführungsentscheide:

lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



CAFÉ TROTZDEM

Treffpunkte für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Die «Café TrotzDem-Treffs» finden wie folgt statt:



■ Entlebuch

Restaurant Bahnhöfli,
Bahnhofstrasse 30, jeweils freitags

■ Hochdorf

Bistro & Bar Im Spitz,
Hauptstrasse 52, jeweils dienstags

■ Luzern

melissa's kitchen, Hirschengraben 19,
jeweils donnerstags

■ Rothenburg

Umbels Cafe, Flecken 5,
jeweils dienstags

■ Sursee

im Café Koller, Spitalstrasse 14,
jeweils mittwochs

■ Willisau

Café Amrein, Hauptgasse 24,
jeweils donnerstags

■ **Weitere Infos:** www.alzheimer-schweiz.ch/luzern



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

Rotkreuz-Notruf

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

Sicherheit rund um die Uhr.

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
 Kanton Luzern 

HELVESKO

Die Bequemschuhe

FÜR
SIE & IHN

ALAN

HEATHER



20.-^{CHF}

Code: **INS24FS02**

Ab Einkauf von CHF 100.-, gültig bis 12.05.2024, nicht kumulierbar, keine Barauszahlung, ausg. Outlet Urdorf und LU Couture





Katalog online durchblättern

 **Bestellservice**
Tel. 061 816 98 88

 **Fachgeschäfte/Infos**
helvesko.ch

HELVESKO 
SWISS MADE

LADYSKO

dansko

«GenussZeit»

Entlastung beim Kochen für Angehörigen von Menschen mit Demenz

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

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

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Rufen Sie uns an!



Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

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

BERATUNG GEMEINDEN/ PROJEKTE/WOHNEN

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

MAHLZEITENDIENST

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

TREUHANDDIENST

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

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

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

ORTSVERTRETUNGEN

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

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

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

BILDUNG+SPORT

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

VERMITTLUNG VON FREIWILLIGENARBEIT

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

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Einmal im Monat an
verschiedenen Standorten:

Luzern, Sursee, Hochdorf,
Schüpfheim
Anmeldung erforderlich
Telefon 041 226 11 88
info@lu.prosenectute.ch

GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88
Neu: lu.prosenectute.ch/Gönnerverein
goennerverein@lu.prosenectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Region Luzern, Kriens,
Rental, 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

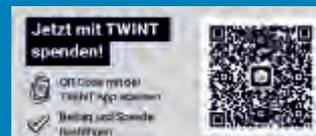
«Schätzen Sie unsere redaktionelle Arbeit?»

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

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

zenit

Gut informiert älter werden



Inserat

Wissen anstelle von Angst

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

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

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

info
stelle
demenz

alzheimer
Luzern

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

AZB

CH-6002 Luzern
P.P./Journal

Post CH AG

zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Postfach, 6002 Luzern



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

«Ein gutes Leben: Schicksal oder Zufall?»

Donnerstag, 27. Juni 2024, 17 Uhr, KKL Luzern, Konzertsaal

Was macht ein gutes Leben aus? Welche Rolle spielt das Schicksal? Ist es bloss eine Sache der Einstellung? Philosoph Seneca war der Meinung, dass es das ganze Leben braucht, um richtig Leben zu lernen. Kurt Aeschbacher sucht gemeinsam mit seinen Gästen nach Antworten.

Musikalische Intermezzos: **insiemeCHOR**

Der inklusive Chor wird von einem Kamerteam begleitet und die Dokumentation «Ein Chor für alle Fälle» wird auf 3sat ausgestrahlt. Hinweis: Am Anlass werden Filmaufnahmen gemacht.

Gesprächsgäste

- **Kathrin Altwegg**, Astrophysikerin, Professorin Universität Bern
- **Maja Brunner**, Sängerin und Schauspielerin
- **Erika Reymond Hess**, ehemalige Skirennfahrerin
- **Thomas A. Müller**, Banker, Präsident Verwaltungsrat Raiffeisen Schweiz

Preiskategorien: CHF 15.-/32.-/42.-

Tickets: kkl-luzern.ch, Telefon 041 226 77 77
(50 % Rabatt, lu.prosenectute.ch/Gönnerverein)

Ermöglicht durch:

lu.prosenectute.ch/Talk



RAIFFEISEN

SCHMID
Ideen verwirklichen.

PRO SENECTUTE
Gönnerverein
Kanton Luzern

ZEITLUPE
Für Menschen mit Lebenserfahrung