



FOKUS «Zu Tisch»

FIT BLEIBEN, NEUES ENTDECKEN

Grosse Auswahl spannender Kurse aus Bildung, Kultur, Sport und Bewegung

ART FURRER, GESCHÄFTSMANN

über die Zeit als Hotelier und Bergführer, neue Ziele und sein Leben im Seniorenzentrum



**Fine Dining mit
16 GaultMillau-Punkten**

Mediterraner Hochgenuss

Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und
imposante Aussicht auf den
Vierwaldstättersee.

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

olivo
RISTORANTE
MEDITERRANEO



**Ruedi Fahrni, Geschäftsführer
Pro Senectute Kanton Luzern**

Zu Tisch – und mitten im Leben

«Zu Tisch sein», das ist weit mehr als essen. Es ist ein Moment des Innehaltens, des Teilens, des Miteinanders. Am Tisch begegnen wir uns: erzählen, hören zu, lachen, erinnern uns. Gerade im Alter werden diese Momente besonders wertvoll. Sie schaffen Verbindung, machen Nähe spürbar und bringen Struktur in den Alltag.

Diese zenit-Ausgabe widmet sich «zu Tisch» in all seinen Facetten: als Ort der Gemeinschaft, der Rituale, des Genusses, aber auch als Spiegel von Veränderungen. Essgewohnheiten wandeln sich, Lebenssituationen ebenso. Allein essen oder gemeinsam, einfach oder festlich, vieles darf sich verändern. Was bleibt, ist die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und nach Menschen, mit denen wir das Leben teilen können. Lassen Sie sich inspirieren von Geschichten, Begegnungen und Perspektiven rund ums «Zu-Tisch-Sein». Vielleicht entdecken Sie dabei auch neue Impulse für Ihren persönlichen Alltag. Für kleine Tischmomente mit grosser Wirkung.

Passend dazu liegt dieser Ausgabe das neue Halbjahreskursprogramm «impulse» bei mit wiederum vielen bewährten, aber auch neuen Angeboten, die zum Mitmachen, Austauschen und Dranbleiben einladen. Wir wünschen Ihnen anregende Lektüre und viele bereichernde Momente «zu Tisch».



UND AUSSERDEM

Haben Sie Ihre grosse Liebe im Zug gefunden? Erzählen Sie uns Ihre Geschichte, während Sie die Strecke nochmals gemeinsam bereisen. Lassen Sie die zenit-Lesenden an dieser schönen Erinnerung teilhaben. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme (siehe Impressum unten).

4 KURZ UND GUT
Inspirationen für den Alltag

6 IM ZENIT
Art Furrer, Hotelier und Skilehrer



12 REPORTAGE
Zu Besuch bei vier Mittagstischen

17 ESSEN GESTERN UND HEUTE
Ernährungsformen im Überblick

19 ZAHLEN UND FAKTEN
Spannendes rund ums Essen

20 MENSCHEN
Drei Seniorinnen erzählen, was früher auf den Tisch kam

23 RATGEBER
Mahlzeiten auch alleine geniessen

24 MAHLZEITENDIENST
Einblick in die Migros-Gastronomie

26 ZEITREISE
Kanton Tessin, Teil 3



29 BILDUNG+SPORT
Fit bleiben und Neues entdecken

30 SPAREN IM ALLTAG
Praktische Tipps und Tricks

33 FÜR KOPF UND KÖRPER
Rätsel und Fitnessübung

34 CAFÉ MED
Wo der Mensch im Zentrum steht

36 AGENDA
Interessantes zum Vormerken

38 PERSÖNLICH
Theres Studer

39 GUT ZU WISSEN
Adressen von Pro Senectute

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

IMPRESSUM

Herausgeberin
Pro Senectute Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 93

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

Titelbild:
Raphael Hünerfauth

Nächste Ausgabe:
September 2026

Layout/Produktion
Media Station GmbH

Inserateannahme
kommunikation@lu.prosenectute.ch

**Ressourcenschonend
gedruckt von**
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Erscheinungsweise
Vierteljährlich

Auflage
64 000 Exemplare

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



Tanzen zu Disco-Hits Suisse Disco 60+

Am 12. September steigt in Zürich mit der SUISSE DISCO 60+ die grösste Ü60-Party der Welt. Seniorinnen und Senioren tanzen in «The Hall» in Zürich von 14.00 bis 20.00 Uhr zu Hits aus den 60ern bis 90ern und erleben ein vielseitiges Rahmenprogramm mit prominenten Gästen. An der Suisse Disco 60+ erwarten Sie tolle DJs (Nick Thomi und Michael Reusser sowie **Special DJ Röbi Koller**), Live-Auftritte (Michael von der Heide, Pino Gasparini) von bekannten Musikgrössen und Gespräche mit prominenten Gästen.

Moderation: Tina Nägeli, Mike La Marr, Natalie Rickli

- **Ticketangebote:** Einzeleintritt: CHF 21.–, Kombi-Tickets für 2, 4 oder 6 Personen (Duo +, Family+, Group+) zwischen CHF 49.– und CHF 147.–.
- **Weitere Infos:** www.prosenectute.ch



Gesundheit 3 Goldene Regeln für Hitzetage



Heisse Tage können für ältere Menschen besonders herausfordernd sein. Im Alter ist Hitzeschutz sehr wichtig. Mit den «3 goldenen Regeln» des Bundesamts für Gesundheit lässt sich viel dazu beitragen, gesund und gut geschützt durch den Sommer zu kommen.

- **Weitere Informationen zur Hitze:** www.bag.admin.ch/de/hitze



PRO SENECTUTE
PrixMerci

Prix Merci 2026 Jede Stimme zählt

Mit dem Prix Merci sagt Pro Senectute ihren 15 800 Freiwilligen danke. Die Auszeichnung würdigt Menschen, die sich bei Pro Senectute freiwillig engagieren.

Pro Senectute Kanton Luzern hat Theres Studer, Ortsvertreterin Ruswil, nominiert. Ihr Porträt finden Sie auf Seite 38.

Sie können mitentscheiden, wer den Prix Merci 2026 erhält. **Die Publikumsabstimmung läuft vom 16. Juni bis zum 31. August.**

- **Der Prix Merci 2026** wird an der Preisverleihung am 3. Dezember in Olten verliehen.

- **Infos und die Möglichkeit, für Theres Studer abzustimmen:** www.prixmerci.ch/abstimmen



Gesucht: männliche Schauspieler Rampenlicht statt Ruhestand

Männer, Hand aufs Herz: Wollt ihr nicht eine neue Herausforderung wagen, bei der ihr sogar Applaus bekommt?

Wir von der Seniorenbühne Luzern suchen keine Gesetzlosen, sondern gestandene Mannsbilder, die sich trauen, aus der Reihe zu tanzen. Die im besten Alter sind, eine Stimme haben, die man hört und die nicht mehr nur im Garten die Rosen schneiden.

- **Wir bieten:** eine Bühne, die dich fordert und ein Team das dich feiert.
- **Deine Qualifikation:** Du hast Falten? Wir nennen es Charakter.
- **Du bist im Ruhestand?** Wir nennen es unentdecktes Weltklasse-Talent.
- **Dein Lohn:** Lampenfieber, das dich wieder jung macht, und Applaus, der dein neues Ich in dir weckt.
- **Stell dich!** Melde dich unter Tel. 076 336 38 37 oder rosehill@datazug.ch





Rezept

Tomaten-Tonnato

(Hauptgang für 2 Personen oder Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten

- 2 hartgekochte Eier, halbiert
- 1 Dose weisser Thon in Salzwasser (ca. 160 g), abgetropft, zerupft
- 3 EL Zitronensaft
- ½ dl Sonnenblumenöl
- 2 Sardellenfilets
- 1 EL Kapern, abgespült, abgetropft
- ½ TL Salz
- 6 Tomaten, in Scheiben
- ½ TL Fleur de Sel
- wenig Pfeffer
- 1 EL Kapernäpfel, abgetropft (optional)
- 1 EL Kapern, abgespült, abgetropft
- 2 Zweiglein Basilikum

Sauce: Eier und alle Zutaten bis und mit Kapern mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce pürieren, salzen. Falls die Sauce zu dick ist, wenig Wasser daruntermixen.

Anrichten: Tomaten auf Tellern verteilen, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Tonnato-Sauce auf den Tomaten verteilen, mit Kapernäpfeln, Kapern und Basilikum garnieren.

Dazu passt: knusprig geröstetes Brot.

Freiwillige gesucht Lesen mit Kindern



© LZ, Dominik Wunderli

Lesetandem
im Schulhaus
Maihof 2024.

Als Lesementorin und Lesementor fördern Sie die Freude am Lesen – und damit auch die Lesekompetenz – von Kindern der 2. bis zur 6. Klasse.

Für das nächste Schuljahr ab September 2026 werden Freiwillige gesucht, welche Spass an der Sprache haben und einmal pro Woche 45 Minuten mit einem Kind lesen möchten. Gelesen wird in den Schulhäusern Maihof, Rönimoos, Säli, Staffeln und St. Karli. Möglich ist dies am Montag-, Dienstag- oder Donnerstagnachmittag nach der Schule sowie am frühen Mittwochnachmittag.

Mit einem **Einführungstag am Mittwoch, 26. August**, werden Sie auf Ihre Aufgabe vorbereitet. Das Lesementoring ist ein Angebot der Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern.

● Kontakt für Interessierte:

Mirjam Müller-Bodmer/ Simone App,
ages@stadtluzern.ch,
Tel. 041 208 81 38



Buchtipp

«Genuss mit Aussicht»

Berg-Beizli-Führer

Der neue «Berg-Beizli-Führer» von Richi Spillmann versammelt sämtliche Bergrestaurants und Beizli in der ganzen Schweiz. Jedes Lokal ist abgebildet und mit den wichtigsten Informationen versehen. So lädt das Buch dazu ein, die Berge genussvoll (neu) zu entdecken. Ein inspirierender Begleiter für alle, die Bewegung, Natur und gutes Essen miteinander verbinden möchten.



● **Bestellen:** Spillmann Verlag, Baslerstrasse 104, 8048 Zürich, Tel. 079 414 90 60, info@bergbeizli.ch, www.bergbeizli.ch

● **Verkaufspreis:** CHF 39.-; ISBN 978-3-9524943-8-7

Mann mit Prinzipien

Sein Cowboyhut machte ihn einzigartig. Heute lebt Art Furrer (89) gemeinsam mit Ehefrau Gerlinde (85) im Seniorenzentrum Naters VS. Der Vater des Trickskifahrens, Bergführer, Hotelier und Medienstar ist fast blind. Er hadert nicht. Stattdessen setzt er sich mutig neue Ziele. So wie er es in seinem unkonventionellen Leben stets getan hat.

ASTRID BOSSERT MEIER

Plopp. «Äs schmöckt noch Wy», sagt Art Furrer mit schelmischem Lächeln, als er am Korken riecht. Obwohl er nur noch Konturen wahrnimmt, öffnet er die Flasche Heida mit sicherer Hand. Der 89-Jährige sitzt auf dem Sofa seiner modernen, barrierefreien Wohnung. Auf dem Sessel daneben Ehefrau Gerlinde, um deren Hand er vor 60 Jahren unter der Freiheitsstatue in New York anhielt und die ihm seither treu zur Seite steht. Doch dazu später.

Umzug ins neue «Basislager»

Vor einem Jahr ist das Paar in eine Dreizimmerwohnung des Seniorenzentrums Naters gezogen. Der Umzug hinunter ins Tal war schwer. Die Riederalp war ihr Zuhause. Inmitten des eindrucklichen Aletschgebiets hatte Art sein Hotelimperium aufgebaut und den Ort geprägt. Hier wuchsen die drei Kinder auf. Doch die Jahre vergehen, und das Leben verändert sich.

Als Sohn Andreas von geplanten Alterswohnungen in Naters hörte, meinte er, jetzt sei der richtige Zeitpunkt für eine praktische, zentrale Wohnung. «Für uns beide war es bei Weitem nicht das Richtige», erinnert sich Art Furrer. Doch «die Vernunft obsiegte» und sie reservierten eine Wohnung. Je näher der Zügeltermin rückte, desto schwerer wurde das Herz. Geholfen hat ein Perspektivenwechsel: «Wir sagten, jetzt ist halt diese Wohnung in

Naters unser Basislager», formuliert es Art Furrer im Bergführerjargon. Und wenn es im Tal zu eng oder zu heiss wird, bleibt noch immer «Lager 1» in der Ferienwohnung Zermatt oder «Lager 2» auf der Riederalp.

Ein Jahr ist seit dem Umzug vergangen. Heute sagt Art Furrer: «Der Entscheid war goldrichtig.» Die hindernisfreie Wohnung sei praktisch, die Spitex nahe, das tägliche Viergang-Menu im hauseigenen Restaurant köstlich, die wöchentliche Wohnungsreinigung willkommen. «Und das Beste: Die Mitarbeitenden sind ausserordentlich freundlich und warmherzig.» Er, der jahrzehntelang Gäste umsorgte – Bundesrat Ogi auf den Dom führte, mit Fürst Albert von Monaco den Aletschgletscher besuchte oder die spanische Königsfamilie bewirtete – weiss, wie anspruchsvoll die Gastgeberrolle ist. «Früher musste ich auch mal auf Befehl lachen. Jetzt bin ich frei. Ich war noch nie ein so freier Mensch wie heute.»

Mit dem Sehverlust leben

Nun wird es höchste Zeit, den Heida zu kosten. «Einschenken kann ich nicht mehr, sonst verschütte ich ihn», sagt Art Furrer und reicht die geöffnete Flasche weiter. Der graue und der grüne Star haben ihm den Grossteil seiner Sehkraft geraubt. Er erinnert sich an den Moment, als ihm der Augenarzt eröffnete, er könnte ganz erblinden. «Das hat mich schon getroffen. Aber den Kopf lasse ich deswegen

nicht hängen. Der Mensch kann sich an vieles gewöhnen, wenn er will.» Und Art will. Er konzentriert sich auf das, was möglich ist, setzt sich Ziele, die er mit Geduld und Disziplin angeht – etwa anstelle des Lifts die Treppe bis zur Wohnung im vierten Stock zu nehmen. «An manchen Tagen schaffe ich 700 Stufen.»

Väterliche Wilderer-Grundsätze

Dieser Fokus aufs Positive, aber auch die Fähigkeit, hartnäckig Ziele zu verfolgen, zeichnen ihn aus. Dazu kommt eine gesunde Portion Kühnheit, die ihm sein Vater mitgab. Zusammen mit einem Bruder wuchs Arthur – so sein Taufname – im kargen Walliser Bergdorf Greich auf 1360 Meter über Meer auf. Sein Vater, Tagelöhner, «zudem ein aussergewöhnlich guter Jäger und ein doppelt so guter Wilderer», lehrte die Grundsätze des Jagens: «Erstens das Tier und seine Gewohnheiten genau studieren. Zweitens am frühen Morgen als erster Jäger am richtigen Ort sein. Und drittens treffen, wenn die Gämse vor dir steht. Sonst ist aller Aufwand für nichts.» Diese drei Prinzipien prägten Art Furrers Lebenskonzept: den gesellschaftlichen Wandel wahrnehmen, zur rechten Zeit am rechten Ort sein und zugreifen, wenn sich Chancen bieten.

Viel zu früh verloren die Söhne den Vater. Ausgelöst durch die Arbeit im Tunnelbau starb er an einer Staublunge, als Art 13 Jahre alt war. Die Familie musste den Gürtel noch enger

A full-page photograph of Art Furrer, an older man with a mustache, wearing a light-colored cowboy hat with a feather, sunglasses, and a grey zip-up sweater over a white shirt. He is leaning on a dark wooden railing on a balcony, with his right hand near his chin. The background shows a modern building with large windows and a wooden facade. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

**Art Furrer machte
den Cowboyhut
zu seinem Marken-
zeichen. Heute zieht
der ehemalige Berg-
führer, Skilehrer,
Hotelier und TV-Star
seinen «Stetson» nur
noch selten an.**



**Art Furrer gilt
als Erfinder des
Trickskifahrens.
Damit und als
Skilehrer wurde
er in den USA
bekannt.**

schnallen. Dank Unterstützung von Jägerkollegen konnte Art das Kollegium in Brig besuchen und dann eine Lehre als Bauzeichner absolvieren, die er mit vorzüglichen Noten abschloss.

Doch Bergsteigen und Skifahren lockten stets noch mehr. Von Kindesbeinen an war er ein furchtloser Skifahrer. Das Geld für dieses Vergnügen hätte seine Familie nicht aufbringen können. Doch gemeinnützige Organisationen stellten gratis Skier zur Verfügung. In den Pausen sprangen die Kinder über die selbst gebaute Schanze, am Sonntagnachmittag stapften sie zur Riederalp hoch und sausten über verschneite Hänge zurück nach Greich.

Der «crazy Swiss» in Amerika

Art Furrer träumte von einer Karriere als Skirennfahrer. Doch das Geld für eine professionelle Ausrüstung und Betreuung fehlte. So setzte er aufs Bergsteigen, wurde Skilehrer und Bergführer. Sein eigener, eleganter Fahrstil mit akrobatischen Einlagen sorgte für Aufsehen. Doch beim Waliser Skilehrerverband kam diese Extravaganz nicht gut an. Der Konflikt eskalierte und so verliess Art mit 22 Jahren seine Heimat, um in den USA als Skilehrer zu arbeiten – ein mutiger Schritt, der sein weiteres Leben prägte.

1959 erreichte er die White Mountains im Osten der USA mit 36 Dollar in der Tasche und ohne ein Wort Englisch. Er fühlte sich furchtbar einsam. Mit Hilfe einer Amerikanerin lernte er jeden Tag zehn neue Wörter. «Bald konnte ich mich verständigen. Am Schluss präsentierte ich ganze Abende in Englisch. Alles übers Zuhören gelernt», sagt Art Furrer stolz.

Die Amerikaner liebten den Schweizer Skilehrer und seine Tricks. Schon in der zweiten Wintersaison kamen Journalisten, um den «crazy Swiss» zu fotografieren. Aus Arthur wurde Art,



Wer ist Art Furrer?

Arthur «Art» Furrer (89) wuchs in Greich im Aletschgebiet auf. Nach einer Ausbildung als Bauzeichner wurde er Skilehrer und Bergführer. 1959 wanderte er in die USA aus, wo er als Skiakrobat bekannt wurde. 1966 heiratete er die gebürtige Österreicherin Gerlinde. Das Paar hat eine Tochter, zwei Söhne und sechs Enkelkinder.

Nach der Rückkehr in die Schweiz 1973 baute Art Furrer auf der Riederalp eine Hotelgruppe auf. Auftritte in der TV-Sendung «Verstehen Sie Spass?» machten ihn bekannt (im Bild posiert er 1984 für die Fernsehsendung mit 4-Meter-Skis auf der Riederalp). 2008 übergab er seine Betriebe an Sohn Andreas, welcher die Hotels in der Coronakrise einstellte und später verkaufte. Heute leben Art und Gerlinde Furrer im Seniorenzentrum Naters.

die Karriere nahm Fahrt auf. Es folgten Skishows, Skifilme, Werbeverträge, TV-Auftritte vor Millionenpublikum. Die Glitzerwelt lockte – Alkohol, Drogen, Frauen – doch Art widerstand. «Die strenge katholische Erziehung im Kollegium Spiritus Sanctus wirkte nach. Sonst wäre ich in dieser verrückten Welt vielleicht abgestürzt. Und meine Frau und ich wären vielleicht nie zusammengekommen», sinniert er. «Ganz bestimmt nicht», wirft Gerlinde lachend ein, die bis jetzt zugehört hat.

«Ist sie katholisch?»

Ja eben, wie war das nun mit dieser attraktiven Österreicherin, die er in Amerika kennenlernte? Auch Gerlinde Furrer war eine begeisterte Skifahrerin, gar ehemalige Skirennfahrerin. Sie arbeitete in Montreal – erst in der Bäckerei ihrer Schwester, später auf einer Bank. Oft fuhr sie am Wochenende mit zwei Freundinnen zum Mount Washington. Die Frauen stapften den Berg hoch, übernachteten in einer einfachen Hütte und fuhren mit den Skiern zurück ins Tal. Irgendwann begegneten sie dabei einem charmanten Schweizer, der für Fotoaufnahmen angereist war. Bis Art und Gerlinde ein Paar wurden, dauerte es ein Jahr.

Doch im Frühling 1966 fuhren sie gemeinsam nach New York und unter der Freiheitsstatue hielt Art um Gerlindes Hand an. Eine Stunde später kauften sie jene Ringe, die noch heute an ihren Fingern stecken. «Dann riefen wir unsere Mütter an», sagt Art. «Ich sagte, ich bringe eine Österreicherin mit und wir werden im Herbst heiraten. Die Mutter fragte: Bist du sicher? Und die Grossmutter fragte: Ist sie katholisch?» Noch heute können Art und Gerlinde über dieses Telefonat herzlich lachen.

Mit der Geburt von Andreas ein Jahr später begann ein neuer Lebensabschnitt. Tochter Bettina und Sohn

Alexander komplettierten bald das Familienglück. Es blieb wenig Zeit zum Geniessen. Art pendelte noch in die USA. Und nach seiner definitiven Rückkehr 1973 begann er, auf der Riederalp Hotels zu bauen. Zudem betreute er seine exklusive Kundschaft als Bergführer und Skilehrer. «Kaum war ein Baby geboren, war der Vater schon wieder weg», erinnert sich Gerlinde Furrer an diese Lebensphase.

Der Hut wird zum Markenzeichen

Auch in der Schweiz wurde Art Furrer bekannt. Erst durch seine Skifilme, die er aus den USA mitgebracht hatte. Später durch seine TV-Auftritte bei «Verstehen Sie Spass?». Unvergesslich bleibt, wie er Reinhold Messner mit einem Kiosk unter dem Gipfel des Matterhorns zur Weissglut trieb oder als texanischer Skischüler mit Cowboyhut auf vier Meter langen Skiern



Seit einem Jahr lebt Art Furrer gemeinsam mit Ehefrau Gerlinde in einer Wohnung des Seniorenzentrums Naters VS. Trotz Sehbehinderung ist er täglich draussen unterwegs.

Inserate

Pro Senectute **INFO**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Eintritt
frei!

«Vorsorgen fürs Alter»

Informationsveranstaltungen rund um Finanzen und Vorsorgedokumente

Mittwoch, 24. Juni 2026, 17.30 Uhr, Aula St. Anna Stiftung, Tivolistrasse 21, Luzern

Donnerstag, 12. November 2026, 18.30 Uhr, Pfarreizentrum Sursee

Dienstag, 23. Februar 2027, 18.30 Uhr, LZ-Auditorium, Luzern

Info und Anmeldung: lu.prosenectute.ch/Info, 041 226 11 88

Kurse und Workshop: lu.prosenectute.ch/Vorsorge-Finanzen

Kanton Luzern
lu.prosenectute.ch

zum Unterricht erschien. Bei der Rückfahrt nach der TV-Show mit den überlangen Brettern auf dem Auto-dach stand der Verkehr am Zoll still. «Und wo ist der Hut?», fragte der Zöllner. Da realisierte Art Furrer: «Diesen Hut darfst du nie mehr ausziehen.»

Art Furrer war Gast bei unzähligen Veranstaltungen und TV-Sendungen. Der Cowboyhut wurde zum besten Werbeträger für ihn und seine Hotels auf der Riederalp. Der Showman genoss das Scheinwerferlicht. Das gibt er offen und ehrlich zu. «Der Vorhang geht auf und du musst liefern, sonst bist du verloren. Das ist Adrenalin pur und birgt ein gewisses Suchtpotenzial.»

Seine Frau Gerlinde weiss genau, was Art meint: «Er hatte seine Auftritte, und wir standen stets in der zweiten Reihe.» Diese Zeit sei schwer gewesen für die Familie und die Beziehung, bilanziert Art Furrer selbstkritisch.

«Zum Glück hielt uns das Bergsteigen zusammen.» Gemeinsam haben Art und Gerlinde alle 48 Viertausender der Schweiz bestiegen und Trekkings auf der ganzen Welt unternommen. «Alle ernsthaften Probleme haben wir am Berg besprochen. Da ist man verbunden und hängt buchstäblich am gleichen Seil», sagt Art Furrer. «Das war der Kitt unserer Ehe.»

Unabänderliches akzeptieren

Vieles, aber nicht alles ist dem findigen Geschäftsmann gelungen. Mit 70 übergab er seine Hotels dem ältesten Sohn. Doch das Lebenswerk war eng mit seiner Persönlichkeit verbunden. In der Coronakrise stellte der Sohn den Betrieb ein und verkaufte später die Immobilien. Bestimmt hätte sich Art Furrer über die Fortführung seines Lebenswerks gefreut. Doch er beklagt sich nicht über Unabänderliches,

sondern konzentriert sich auf das, was er selber in den Händen hat. «Ich will aus der Zeit, die mir noch bleibt, das Positive rausholen.»

Was ihm guttut, weiss er genau: «Die Gesundheit mit regelmässiger Bewegung fördern. Weiter am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Und das Leben mit Humor nehmen.» Da erinnert er sich gleich an einen Spaziergang in Brig, bei welchem eine Dame freundlich darauf hinwies, dass er die Schuhe verkehrt herum trug. «Man muss auch über seine Lücken lachen können.»

Die Flasche Heida ist leer, die Geschichten sprudeln weiter. Zwei Bücher über sein Leben hat Art Furrer schon verfasst. Vielleicht entsteht noch ein drittes mit Anekdoten übers Alter. «Manche denken, jetzt ist das Leben vorbei. Aber es ist nie zu spät, sich neue Ziele zu setzen. Egal, ob man sie erreicht oder nicht.»

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.



Fotos: abgebildet.ch

Mittagstische als Ort der Begegnung

Liebe geht durch den Magen oder anders gesagt: Gemeinsam essen macht glücklich. Das zeigen die Besuche der Mittagstische in Schötz und Wikon, einer privaten Gruppe sowie einer Kinderkrippe mit Seniorenbeteiligung.

VON ROBERT BOSSART

In Schötz ist bereits eine Stunde vor dem Essen ein Grüppchen Seniorinnen und Senioren vor dem Pfarreizentrum eifrig am Plaudern und Diskutieren. Heute findet der wöchentliche «Zäme Zmettag Schötz» statt.

In der Küche des Pfarreizentrums stehen fünf Frauen und bereiten das Mittagessen zu. Eine davon ist Lydia Roos. Die 74-Jährige kocht fast jeden Mittwoch für den Mittagstisch. Weil es ihr Spass mache, versichert sie. «Wir beginnen um halb neun Uhr morgens, um 12 Uhr muss alles parat sein, wenn zwischen 40 und 50 Personen in den Saal des Pfarreizentrums strömen und sich auf das gemeinsame Mittagessen freuen.

Feines Essen, geselliges Zusammensein

«Freuen» ist ein passendes Stichwort. «Die Atmosphäre ist fantastisch, wir haben es immer lustig miteinander und das Essen ist jedes Mal eine positive Überraschung», sagt Cecile Tschuppert. Die 79-Jährige sitzt zusammen mit fünf weiteren Frauen an einem Tisch, an dem es recht fröhlich und lebhaft zu und her geht. «Wenn man zum Kafi noch einen Gügs möchte, gibt's den auch noch», fügt sie an und alle lachen in der Runde.

Heidi Glanzmann erzählt, dass sie sich jeden Mittwoch hier treffen. «Wir kennen einander von früher.» Neben ihr sitzt Elisabeth Bättig aus Zell und nickt. «Ich lebe allein in einer Wohnung und esse sonst meist allein. Als ich gefragt wurde, ob ich hier dabei sein will, habe ich sofort Ja gesagt», erzählt die 77-Jährige. Es mache einfach Spass, am Mittwoch dabei zu sein. Rundum zustimmendes Geraune.

«Wir unterhalten uns prächtig, das Essen ist sensationell und die Tisch-

dekoration ist mit Liebe und Herzblut gemacht», sagt Heidi Glanzmann und zeigt auf die kleinen Holzsulpturen in der Mitte des Tisches.

Auch junge Familien mit dabei

Der Salat wird serviert, danach gibt es Spaghetti mit Tomatensauce, dazu panierter Fleischkäse mit Spargel. Später bekommen die Gäste zum Kaffee noch ein Tiramisù. «Das Essen ist immer fein», sagt die 12-jährige Alessia. Ihre Schwester, die 10-jährige Julia, nickt. «Man darf so viel essen, wie man will, und es gibt immer ein Dessert.»

Sandra Schönbächler ist mit ihren Kindern schon ein paar Mal hier gewesen. «Dann muss ich mal nicht selbst kochen, zudem ergeben sich immer wieder gute Gespräche mit anderen Menschen aus dem Dorf.»

«Die Atmosphäre ist fantastisch, wir haben es immer lustig miteinander und das Essen ist jedes Mal eine positive Überraschung.»

Seit fünf Jahren findet «Zäme Zmettag» jeden Mittwoch statt. Ins Leben gerufen hat dieses soziale Projekt eine Gruppe Freiwilliger rund um Margrit Kottmann. Heute hat das Team etwa 25 ehrenamtlich Mitwirkende.

Die Nachfrage ist gross, der Saal jede Woche gut gefüllt. «Viele alleinstehende, verwitwete Menschen schätzen das Angebot und kommen jeden Mittwoch», sagt Lydia Roos. Ein wichtiger Punkt ist auch der Preis: Mit 10 Franken ist es auch für Menschen mit kleinen Budgets erschwinglich. «Für einige Personen bedeutet der Mittwoch einen Anker in ihrem Alltag», sagt die Freiwillige Selina Wilder.

«Einige gehen nach dem Essen noch miteinander spazieren oder treffen sich auf einen Jass.»

Trudi Roth, selbst schon 83 Jahre alt, hilft auch als Freiwillige mit und leistet ab und zu einen Fahrdienst. Heute hat sie Ursi Haas chauffiert. «Ich stehe finanziell nicht so gut da, deshalb bin ich froh über dieses Angebot», sagt sie. «Und dann kommt mich auch noch ein lieber Mensch abholen – was will ich mehr?» Trudi Roth schmunzelt. «Als Freiwillige durfte ich in den letzten Jahren viel Wertvolles erleben.» Und fügt an: «Zäme Zmettag belebt das Dorf, bringt Menschen zusammen. Wir sind wie eine Familie.»

Privat unter Freunden

Eine ganz andere Möglichkeit, regelmässig gemeinsam zu essen, haben drei frisch pensionierte Paare auf privater Basis in Willisau gefunden: Jeden Monat treffen sie sich abwechselnd bei einem Paar zu Hause und bekochen sich gegenseitig. «Entstanden ist die Idee, weil wir uns etwas häufiger treffen wollten», sagt Luzia Marti.

Nun, da alle im Ruhestand seien, könnten sie ihre Beziehungen etwas intensiver pflegen. Allerdings haben die drei Paare fixe Regeln definiert. Wer kocht, bereitet ein einfaches, regionales und saisonales Gericht zu. «Das ist uns wichtig, wir möchten nicht, dass wir uns gegenseitig mit ausgefallenen Menüs übertrumpfen», sagt Luzia Marti.

Das Soziale steht im Zentrum

Es soll liebevoll gedeckt sein, gerne auch ein Kerzchen, aber einfach. So wird etwa auch kein Wein aufgetischt und das Treffen ist zeitlich limitiert – von halb zwölf bis 14 Uhr. Warum diese Einschränkungen? «Es geht darum, dass wir regelmässig Zeit miteinander verbringen. Das Soziale soll im Zentrum stehen. Wir freuen uns jeweils sehr aufeinander, hören

einander zu und tauschen uns darüber aus, was uns bewegt.»

Wichtig sei ihnen, ihre Freundschaft am Leben zu erhalten und zu aktivieren. «Dafür ist der Mittagstisch ein grossartiges Instrument.»

Seniorinnen und Senioren zu Gast in der Kita

Jeden Dienstag, Donnerstag und Freitag hat die «KITA JAKARI» in Willisau zwei Gäste aus dem Alterszentrum Zopfmatte zum Mittagessen. Rund zehn Kinder im Alter zwischen drei Monaten und fünf Jahren speisen zusammen mit zwei Seniorinnen und Senioren.

Begonnen hat alles vor gut einem Jahr, als die Grossmutter des Partners von Kita-Leiterin Annemarie Tanner einmal pro Woche zum Mittagessen eingeladen wurde. «Sie hatte uns immer so liebevoll unterstützt, dass wir ihr etwas zurückgeben wollten», sagt Annemarie Tanner. «Da haben wir gemerkt, wie wertvoll es ist, wenn junge und alte Menschen zusammenkommen. Es ermöglicht soziale Teilhabe und hilft gegen Einsamkeit und Isolation.»

So entstand die Idee, dass regelmässig Bewohnende aus dem nahe gelegenen Alterszentrum zu Gast in der Kita sein dürfen. Auch die Kinder profitieren von dieser Generationenbegegnung, ist die Kitaleiterin überzeugt. «Die Kinder sind offen und interessiert und sammeln selbst wertvolle Erfahrungen im Umgang mit betagten Menschen. So gesehen ist es eine Win-win-Situation.»

Generationen zusammenbringen

Alle Generationen zusammen eine gute Zeit verbringen: Das ist die Idee hinter dem Mittagstisch in Wikon, der zwar «nur» viermal im Jahr stattfindet, dafür aber auf grosses Interesse stösst. «Letztes Mal haben wir die Hundertermarke geknackt», sagt Martina Frischknecht vom Familien Netzwerk



Wikon. Zusammen mit Beatrice Lauber von der örtlichen Pro Senectute und Ramona Moser vom Gemeinnützigen Frauenverein organisiert sie diesen Anlass in der Mehrzweckhalle. Seniorinnen und Senioren, aber auch Familien mit Kleinkindern, Oberstufenschüler, Arbeitstätige und viele mehr nehmen

jeweils teil. «Vom Säugling bis zum 90-jährigen Witwer ist alles vertreten», sagt Martina Frischknecht. «Es ist genau das, was wir wollten: etwas Generationsübergreifendes auf die Beine stellen.»

Ähnlich wie in Schötz haben sich auch in Wikon viele Menschen als freiwillige Helfer gemeldet. «Eine Gruppe



Hübsche Tischdekoration, feines Essen, geselliges Zusammensein – sowohl in Schötz (o.) wie in Wikon (u.) sind die Mittagstische sehr gefragt.



Männer vom Unternehmen Zürcher Landtechnik macht extra früher Mittag, um bei uns mit anzupacken. Die Familie Schütz, die ein Brotfenster betreibt, hat Gutscheine gesponsert und die Familie Hodel hat uns Honig geschenkt. Ich glaube, der Mittagstisch ist für alle in Wikon ein grosser Gewinn und fördert den Zusammenhalt.»

Tischmanieren? Auf jeden Fall!

Knigge-Trainerin Katrin Künzle über Benimmregeln früher und heute.

Ältere Menschen wissen, was Benimmregeln bei Tisch sind, Jüngere nicht mehr. Stimmt das?

Viele jüngere Menschen wissen leider nicht mehr, wie man das Besteck richtig hält. Oder dass man die Serviette auf den Schoss legt.

Welches Benehmen schätzen ältere Menschen rund ums Essen, was stört sie?

Sie schätzen, dass man miteinander spricht. Heute ist das oft nicht mehr der Fall, weil alle auf ihr Handy schauen. Wichtig sind die grundlegenden Sachen. Ältere Menschen stört es etwa, dass junge Menschen mit rundem Rücken und der Nasenspitze im Teller am Tisch sitzen oder wenn mit vollem Mund geredet wird.

Wie haben sich Verhaltensregeln bei Tisch über die Zeit verändert?

Ich glaube, die Regeln sind generell weniger bekannt. Früher ass man immer in der Familie, die Regeln wurden kommuniziert und vorgelebt. Heute haben wir andere Strukturen, die Kinder essen auswärts in der Tagesstruktur, in der Kita, am Mittagstisch in der Schule, bei Nachbarn oder haben Sport- oder Musiklektionen. Am Abend sind alle müde und niemand hat noch Energie, über Manieren zu sprechen. Zudem hat die Fastfood-Kultur zu Veränderungen geführt: Man isst mit Fingern, auf der Strasse. Allgemein sitzt man wohl weniger gemeinsam am Esstisch.

Welche Regeln haben sich verändert oder gelten nicht mehr?

Dass zu Fisch Weisswein getrunken wird, dass man Salat nicht schneiden darf und dass der Mann im Restaurant bezahlt: Diese Regeln sind überholt, zu Recht, wie ich finde. Und es gibt auch gute Veränderungen, etwa dass man heute selbstverständlich Essensreste mit nach Hause nehmen darf oder dass Kinder am Tisch mitreden dürfen. Schade ist einfach, dass Dinge, die andere stören, nicht mehr so bekannt sind. Auch etwas vergessen gegangen ist, dass man sich bedankt, wenn das Essen serviert wird.

Bei welchen Regeln sind Sie froh, dass sie nicht mehr existieren?

Dass man heute keine Zahnstocher mehr am Tisch verwendet, sondern damit auf die Toilette geht. Und dass der Teller leer gegessen werden muss – eine schreckliche Regel!



Katrin Künzle ist lizenzierte Knigge-Trainerin und Geschäftsführerin von Künzle Organisation. Künzle Organisation gibt seit mehr als 20 Jahren Knigge-Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Organisationen.



Öffentlicher Vortrag

Schmerzen vermeiden – Tipps&Tricks für den Alltag



Dienstag, 15. September 2026, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Spital Nidwalden, Stans (Restaurant Panorama)

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: Rücken zwick? Knie schmerzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Beschwerden vorbeugen, Arthrose-Risiken reduzieren und mit einfachen Alltagstipps Ihre Beweglichkeit erhalten. Praktisch, wirksam, direkt anwendbar.



luzerner kantonsspital
 LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsond
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

In Kooperation mit

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Tagesstätte St. Anna
 der St. Anna Stiftung



Neu
 ab Juli 2026
 Tagesstätte für
 Menschen mit
 Demenz

Entlastung, Würde und Gemeinschaft

Die Tagesstätte St. Anna bietet Menschen mit Demenz einen geschützten Rahmen. Klare Tagesstrukturen fördern Orientierung und Gemeinschaft. Gleichzeitig entlasten wir Angehörige, damit sie neue Kraft schöpfen und Zeit für sich gewinnen können.



annastiftung.ch/tagesstaette
 Tel. 041 375 20 00 oder kontakt@annastiftung.ch

Corale Pro Ticino Lucerna

Wir sind ein gemischter Chor mit Mandolinenspielerinnen, welcher fröhliche und melodiöse Lieder aus dem Tessin singt. Bei Auftritten tragen wir Original-Tessiner Trachten und erfreuen unser Publikum optisch wie akustisch. Einige sprechen Italienisch, aber alle sprechen Deutsch und lernen Italienisch beim Singen.

Wir freuen uns, Dich beim Probesingen, beim Schnuppern oder bei einem ersten Kontakt kennenlernen zu dürfen.
Weitere Infos: www.corale-lucerna.ch

Proben: Jeden Montag von 20:00-21:45 (ausser Schulferien)
 Pfarrei St. Michael unten beim Kirchturm

Pro Senectute **NEWSLETTER**

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Bleiben Sie digital gut informiert.

Jetzt anmelden.
lu.prosenectute.ch/Newsletter

Besuchen Sie uns auch auf:






Pro Senectute Kanton Luzern



viva luzern

Alterswohnungen mit Services.

Im Haus Bernarda im Dreilindenquartier entstehen neu 18 2.5-Zimmer- und eine 3.5-Zimmer-Wohnung zur Miete – mit ergänzenden Services nach Bedarf.



Jetzt bewerben:





«Bauernhochzeit»,
von Pieter Bruegel
dem Älteren, 1568.

So isst das Leben

Das Essen ist ein wichtiger Teil unseres Lebens – nicht nur, weil wir Nahrung zum Überleben brauchen. Es steht für Genuss, für soziale Begegnungen, für Struktur im Alltag und für Erinnerungen an vergangene Zeiten.

Gleichzeitig können aber auch schwierige Erfahrungen wie Einsamkeit, Allergien oder der Verlust von Selbstständigkeit unsere Beziehung zum Essen prägen. Eine kulinarische Zeitreise.

Urzeit

Die Menschen ernährten sich von dem, was sie jagen oder sammeln konnten. Dazu zählten Beeren, Wurzeln, Nüsse oder Fleisch von erlegten Tieren. Essen bedeutete Überleben – nicht Genuss.

Antike

Mit der Entstehung des Ackerbaus entstand erstmals Planbarkeit: Getreide, Hülsenfrüchte, Olivenöl und Gemüse prägten den Alltag in Griechenland und Rom. Essen wurde zur Kultur.

Mittelalter

Der Kirchenkalender bestimmte, dass an bis zu 150 Tagen im Jahr gefastet wurde. Für die Mehrheit der Bevöl-

kerung bedeutete Essen täglich Brei, Brot und Gemüse, das im eigenen Boden wuchs. Gewürze kamen auf – waren aufgrund des hohen Preises aber nur der Oberschicht vorbehalten.

Industriezeit

Die Industrialisierung veränderte die Ernährung grundlegend: Konserven, Weissmehl und raffinierter Zucker wurden massentauglich und erschwinglich. Zum ersten Mal in der Geschichte mussten breite Bevölkerungsschichten nicht mehr hungern – dafür entstanden in der Folge neue Probleme wie Übergewicht und Mangelernährung durch einseitige Kost.

Heute

Nie zuvor standen so viele Lebensmittel zur Verfügung. Essen ist längst mehr als Nahrungsaufnahme: Es ist Haltung, Identität und soziales Signal. Überfluss und Unverträglichkeiten, Klimabewusstsein und Ernährungstrends prägen den Alltag.

Ernährungsformen im Überblick

Vegan: Der vollständige Verzicht auf Produkte, die von Tieren stammen. Dazu zählen auch versteckte tierische Zutaten wie Gelatine oder Bienenwachs.

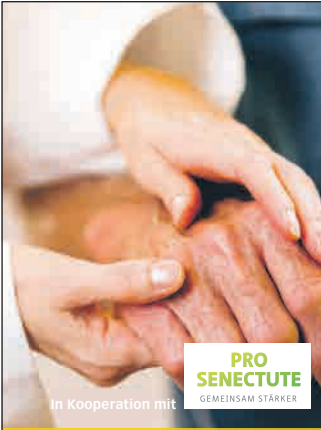
Vegetarisch: Verzicht auf Produkte, für die ein Tier getötet werden musste. Produkte vom lebenden Tier wie Milch oder Honig konsumieren die Vegetarier aber.

Laktosefrei Milchzucker wird nicht vertragen. Inzwischen gibt es eine grosse Auswahl an Produkten, die bei Laktoseintoleranz erträglich sind.

Glutenfrei: Zöliakie ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten. Gluten ist in verschiedenen Getreiden wie Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel enthalten. Aber auch in vielen fertigen Gerichten und Mischungen von Gewürzen.

Diabetesgerecht: Eine diabetesgerechte Ernährung ist ausgewogen, ballaststoffreich, beinhaltet wenig Zucker und zielt darauf ab, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Mediterran: Herzgesunde Ernährungsweise mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Fisch. Die Mittelmeerküche senkt Blutdruck und Cholesterin, wirkt entzündungshemmend und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.



Öffentlicher Vortrag

Greifen ohne Schmerzen – moderne Hilfe bei Finger- und Daumengelenksarthrosen



Dienstag, 18. August 2026, 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: Unsere Hände sind wahre Meisterwerke – doch Arthrosen an Finger- und Daumengelenken können Schmerzen verursachen und die Beweglichkeit mindern. Wir zeigen, wie moderne Therapien gezielt lindern und die Handfunktion verbessern.

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsond
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

viva luzern

Rundgänge und Info-Nachmittage.

Auf einem geführten Rundgang zeigen wir Ihnen unsere Alterszentren. Die Alterswohnungen stellen wir Ihnen am Informationsnachmittag im Viva Luzern Eichhof vor.

Daten und Informationen:
vivaluzern.ch/events

Im Alter zuhause.

info stelle demenz

Für ein gelingendes Leben mit Demenz

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

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

Das Telefon der Infostelle Demenz wird von qualifizierten Fachleuten bedient. Diskretion ist selbstverständlich gewährleistet.

Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Exklusiv für Zenit-Lesende

25./27.08. sowie 01./02.09.
 Jeweils zwei Führungen von 14:00–15:00 Uhr und eine Führung von 15:00–16:00 Uhr



JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die Ausstellung «Shirana Shahbazi, All at Once. An Interplay with Li Tavor» im Kunstmuseum Luzern ein.

Treffpunkt: Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL
 Nach der Führung laden wir Sie gerne zu einem Apéro ein.

Anmeldung bis 17. Juli 2026:
www.lu.prosenectute.ch/Museum, Tel.: 041 226 11 93

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



© 2026, Shirana Shahbazi

Kulinarische Zahlen und Fakten



Im 16. Jahrhundert galten **Tomaten** als giftig und wurden deshalb zunächst nur als Zierpflanze angebaut.



Das **Willisauer Ringli** wurde von Bäcker Heinrich Maurer und seiner Frau Martha Peyer erfunden. Martha Peyer brachte ein Rezept von Schloss Heidegg mit. Heinrich Maurer verfeinerte diese Rezeptur und gab dem Gebäck seinen Namen.

Für die Produktion von **Glückshormonen** braucht der Körper Omega-3-Fettsäuren, Proteine, Zink, Eisen und B-Vitamine – Nährstoffe, die im Alter oft zu kurz kommen.

Weil im Alter Geruchs- und Geschmackssinn abnehmen, ist man versucht, nachzusalzen. Besser: **frische Kräuter** und Gewürze verwenden.

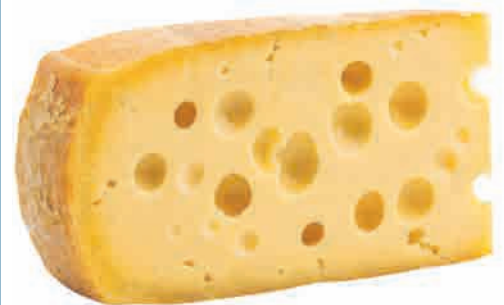


Niemand isst so viel **Schokolade** wie wir Schweizerinnen und Schweizer: gut 10 kg pro Person und Jahr.



Die **Lozärner Chügelipastete**, auch Fritschipastete genannt, hat ihren Namen nicht wegen den Fleischchügeli, sondern wegen der Kugelform der Pastete.

Die Innenwand des **Dünndarms** ist stark gefaltet und besitzt deshalb eine Oberfläche, die so gross ist wie zwei Tennisplätze.



Käse konsumieren Herr und Frau Schweizer durchschnittlich 23 kg pro Jahr.

Das Essen verändert sich mit uns

Was wir essen und wie viel wir brauchen, wandelt sich ein Leben lang. Die folgenden vier Stationen zeigen, wie Ernährung und Lebensphasen zusammenhängen.

Kindheit & Jugend

Geschmäcker entdecken, Tischregeln, Familienrituale – hier entsteht, was ein Leben lang bleibt und unsere Vorlieben bis ins hohe Alter prägen kann.

Erwachsenenleben

Essen wird zum Alltag: Oft muss es schnell gehen, funktionieren, satt machen. Gleichzeitig gewinnt Essen als Identitätsausdruck an Bedeutung und Ernährung wird zur Haltung.

Seniorenalter

Der Energiebedarf sinkt – der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt gleich oder steigt sogar. Eine erhöhte Zufuhr von Proteinen wirkt dem Muskelabbau entgegen.

Hunger- und Durstgefühl nehmen ab, Geruchs- und Geschmackssinn lassen mit dem Alter nach. Das Alleinleben kann die Motivation fürs Kochen senken.

Essen anno dazumal

In einer Grossfamilie auf einem ärmlichen Bauernhof, in einem einfachen Wirtshaus und in einem Pfarrhaus mit 17 Zimmern: Drei Seniorinnen erzählen, wie damals gekocht und gegessen wurde und wie es bei Tisch zu und her gegangen ist.

TEXT UND FOTOS: ROBERT BOSSART



Martha Abt, 87

Lieli

«Insgesamt hatte ich 12 Geschwister. Da wir aber 22 Jahre auseinander waren, sassen nie alle am gleichen Tisch. Dennoch gab es immer viele Mäuler zu stopfen. Die Eltern hatten in Schongau ein kleines Heimetli mit ein bisschen Land. Wir waren arm, hatten aber immer genug zu essen. Eigentlich waren wir Selbstversorger – es gab das, was wir selber anbauten und was der kleine Hof hergab. Wir hatten drei Kühe und drei Ziegen, zwei bis drei Schweine, Hasen und Hühner. Wir bauten Kartoffeln an, etwas Getreide und wir hatten einige Obstbäume. Die Mutter pflegte einen grossen Garten, in dem sie unter anderem Kefen, Erbsen, Bohnen, Rüebli und Kohl anbaute.

Essen nach dem Tischgebet

In der Stube stand ein grosser Tisch, an dem gegessen wurde. Ich war das zweitjüngste Kind, meist waren wir ungefähr zehn Personen beim Essen. Zuerst beteten wir gemeinsam das «Vater unser», dann wurde geschöpft und gegessen. Wir Kinder durften auch reden am Tisch, mussten uns aber anständig benehmen. Es war einfach, aber sauber, wir halfen jeweils beim Auftragen, Abräumen und Abwaschen. Ich habe schöne Erinnerungen an diese Zeit, wir hatten einen guten Zusammenhalt in der



«Ins Wirtshaus kamen nur wenige, niemand hatte Geld.»

Rosalia Knüsel, 95, Ibenmoos

«Wir führten 30 Jahre lang die Wirtschaft Ottenhausen bei Ballwil und hatten daneben einen kleinen Bauernhof. Am Anfang, Ende der Fünfzigerjahre, kam kaum jemand ins Wirtshaus essen, niemand hatte dafür das Geld. So kochte ich einfach etwas mehr, damit es für spontane Gäste auch noch reichen würde. Das war vielleicht mal ein Arbeiter oder ein Lastwagenfahrer. Später kamen vor allem am Wochenende Gäste, für die ich dann Braten, Rahmschnitzel, Kartoffelstock oder Pommes frites zubereitet habe. Nebst der Betreuung der sechs Kinder war das manchmal schon streng, aber wir wussten halt nichts anderes.

Als Kind kann ich mich an den Kriegsausbruch erinnern, wie wir mit Lebensmittelmarken einkaufen gingen. Wir mussten das Essen einteilen, aber Hunger hatten wir nicht. Dass es nicht alles im Überfluss gab, hat auch schöne Seiten. So erinnere ich mich heute noch, wie es jeweils am 24. Juni, am Kirchenfest, nach frischen Erbsli und Rüebli geduftet hat. Nach vielen winterlichen Monaten ohne Frischwaren freuten wir uns, endlich wieder frisches Gemüse auf dem Teller zu haben.»

Familie, auch mit der Nachbarschaft pflegten wir einen freundschaftlichen Kontakt. Wenn wir im Herbst auf dem Hof eine Sau schlachteten, hatten wir jeweils so viele Leber-, Blut- und Bratwürste, dass wir den Nachbarn etwas abgaben. Dasselbe machten diese, wenn sie ein Tier schlachteten. Diese gegenseitige Hilfsbereitschaft war etwas Schönes.

Fleisch stand nicht oft auf dem Speiseplan. Das Fleisch von der herbstlichen Schlachtung musste jeweils lange reichen. Meine Mutter hat Braten und Voressen in Gläsern sterilisiert. Sie schaute, dass wir beim Heuen im darauffolgenden Sommer noch etwas

davon hatten. Manchmal gab es eine Notschlachtung im Dorf, dann bekamen wir ein Aufgebot und durften zwei bis drei Pfund Fleisch abholen, das wir nach Hause nehmen konnten. Wenn es Tuberkulose-Kühe waren, mussten wir das Fleisch stundenlang auskochen. Die Mutter liess es dann durch den Fleischwolf und mischte es mit Zwiebeln und Brot. Das war fein.

Viel Arbeit für alle

Zu jedem Mittag- und Abendessen gab es Suppe. Jeden zweiten Tag schälten wir am Abend Kartoffeln. Dann gab es zum Frühstück Rösti mit einem Glas Ziegenmilch und alle zwei Tage

Gschwellti am Mittag oder abends. Wir kauften nie Kartoffeln, es waren immer unsere eigenen, die auch für die Schweine reichen mussten. Es gab damals noch keinen Strom, darum hat meine Mutter sehr viel eingemacht, gedörrt oder sonst wie haltbar gemacht. Essen bedeutete damals generell viel Arbeit und alle, auch wir Kinder, mussten mithelfen.

Ich habe viele schöne Erinnerungen an meine Kindheit. Etwa, wie wir abends am Ofen gesessen sind und wir nach jedem «Gegrüsst seist du, Maria» einen gedörrten Apfelschnitz bekamen. Den feinen Duft habe ich noch heute in der Nase.»



«Pfarrköchin
war mein
Traumberuf.»

Therese Schmalz, 76, Hochdorf

«Schon während seiner Zeit als Vikar ging ich bei Pfarrer Käppeli in den Unterricht. Später, nach seinem Wechsel nach Littau, wo er Pfarrer wurde, wollte ich seine Pfarrköchin werden. Zu Hause meinten darauf alle, ich spin-

ne. Eine junge Frau, mit 23, das sei doch nicht üblich, hiess es. Aber für mich war es ein Traumberuf. So hat das begonnen. Ich war völlig naiv, plötzlich war ich für ein grosses Haus mit 17 Zimmern verantwortlich. Aber es machte mir Spass, vor allem das Kochen. Meist waren zwischen vier und 18 Personen am Tisch. Das

Haushaltsgeld war so berechnet, dass ich zwar nicht luxuriös, aber stets etwas Gutes zubereiten konnte.

An Werktagen setzte sich das Menü zum Beispiel aus Salat, Rösti, Geschnietzeltem und Gemüse zusammen. Am Sonntag gab es vielleicht mal gefülltes Schweinsfilet mit Gemüse, Käse, Rohschinken und gebratenen Kartoffeln. Wir hatten zwei verschiedene Geschirre, eins für die Werk-, das andere für die Sonn- und Festtage.

Das Essen hatte einen grossen Stellenwert und ich verwendete viel Zeit fürs Kochen. Unser Verhältnis war sehr gut, ich habe über dreissig Jahre im Pfarrhaus gelebt. Erst nach 15 Jahren waren der Pfarrer und ich per Du, das war damals üblich so. Nach seiner Pensionierung zogen wir nach Hochdorf in eine grosse Wohnung, wo ich ihm bis zu seinem Tod noch weitere zwanzig Jahre den Haushalt führte.»

Inserat



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Bestellen
Sie jetzt den
«Testament
Ratgeber».

Gutes tun - über das Leben hinaus

Informieren Sie sich einfach und kostenlos mit dem Testament-Rechner über Ihre Möglichkeiten.

Pro Senectute Kanton Luzern · Legate und Erbschaften
Heidi Stöckli · Maihofstrasse 76 · Postfach · 6002 Luzern
Telefon 041 226 11 83 · heidi.stoeckli@lu.prosenectute.ch
lu.prosenectute.ch/Legate

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9







Zu Tisch – auch wenn Sie allein sind

Ob allein oder in kleiner Gemeinschaft: Essen verdient Aufmerksamkeit. Wer selbst kocht und für sich sorgt, darf den Mahlzeiten Wertschätzung schenken. Nicht als Pflicht, sondern als freundliche Geste sich selbst und dem Moment gegenüber.

Ein liebevoll gestalteter Essplatz macht keinen grossen Aufwand. Es geht dabei nicht um Perfektion, sondern um kleine Rituale, die sagen: «Jetzt ist Essenszeit. Jetzt bin ich wichtig.» Mit wenigen Handgriffen wirkt Ihr Tisch einladend. Das tut nicht nur dem Gaumen gut, sondern auch dem Wohlbefinden.

Platz bewusst auswählen: Wenn möglich, essen Sie immer am gleichen Ort – nicht «rasch am Küchentisch», nicht vor dem Fernseher, nicht zwischen Tür und Angel. Ein fester Essplatz gibt Struktur und Ruhe.

- Räumen Sie den Tisch kurz frei: Zeitung, Post und Handy dürfen warten.
- Wählen Sie, wenn möglich, einen Platz mit Fensterblick oder eine Ecke, die Ihnen gefällt.

- Achten Sie darauf, bequem zu sitzen, ein gutes Kissen kann viel ausmachen.

Tischdecke oder -set: Eine Tischdecke oder ein Tischset wirken wie ein Kleid für den Tisch. Innert Sekunden verändert sich die Atmosphäre.

- Es darf auch ein abwaschbares Tischset sein, das reicht völlig.
- Helle Farben oder ein dezentes Muster sorgen für Leichtigkeit.
- Dasselbe Set im Alltag schafft Vertrautheit.
- Der Tisch wirkt «angezogen» – und das Essen bekommt einen Rahmen.

Schönes Geschirr: Viele heben «das gute Geschirr» für Besuch auf. Dabei dürfen Sie selbst Gast sein.

- Servieren Sie das Essen auf einem Teller, statt aus dem Topf zu essen.

- Ein kleinerer Teller wirkt oft feiner und strukturierter als ein grosser.
- Ein schönes Glas – auch für Wasser – macht den Unterschied.
- Es braucht kein besonderes Service. Entscheidend ist die bewusste Wahl.

Blickfang Mitte: In Restaurants findet sich fast immer etwas in der Tischmitte – als Ruhepunkt fürs Auge.

- Stellen Sie eine kleine Pflanze oder eine einzelne Blume im Glas auf
- oder ein schönes Steinchen, ein Holzobjekt, ein Teelicht oder – wenn Sie mögen – etwas Persönliches.
- Ein solcher Blickfang schafft Atmosphäre und lädt zum Verweilen ein.

Hübsche Serviette: Kleines Detail mit grosser Wirkung.

- Verwenden Sie eine Stoffserviette (sie muss nicht gebügelt sein)
- oder eine schöne Papierserviette.
- Sie senden ein klares Zeichen: Jetzt ist Essenszeit. Nicht nebenbei, sondern bewusst.

Licht macht Stimmung: Das Essen schmeckt nachweislich besser bei angenehmem Licht – vor allem am Abend.

- Warmes, weiches Licht wirkt beruhigend.
- Lieber eine kleine Tischlampe als grelles Deckenlicht.
- Optional: eine Kerze – aber nur, wenn Sie sich damit sicher fühlen.
- Licht verändert die Stimmung, ohne viel Aufwand.

Mini-Ritual vor dem Essen: Gute Restaurants nehmen sich einen Moment – das können Sie auch.

- Kurz hinsetzen.
- Einmal tief durchatmen.
- Innerlich sagen: «Jetzt darf ich mir Zeit nehmen.»
- Dieses Ritual dauert fünf Sekunden – und verändert das Gefühl für die ganze Mahlzeit.

Bewährtes bleibt, Neues entsteht

Zu Besuch bei der Migros-Gastronomie: Wer steckt hinter den feinen Menüs des Mahlzeitendienstes?

INTERVIEW ANDREA HURSCHLER

Fabien Steffen, worauf achten Sie bei der Migros-Gastronomie speziell bei der Menüplanung für ältere Menschen?

Bei unseren Menüs für ältere Menschen stehen zwei Dinge im Zentrum: Vertrautheit und Qualität. Viele Seniorinnen und Senioren schätzen klassische Speisen mehr als trendige oder stark experimentelle Küche. Das passt hervorragend zur Migros-Gastronomie, die seit jeher für bewährte Klassiker steht. Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch die Nährstoffaufnahme. Der Proteinbedarf steigt an, damit Muskelmasse und Vitalität bestmöglich erhalten bleiben. Darauf nehmen wir gezielt Rücksicht, um Kundinnen und Kunden von Pro Senectute mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen – ohne auf den Genuss zu verzichten.

Wie fleissig haben Sie wiederkehrende Klassiker drin und wie viel Neues «verträgt» der Menüplan?

Es gibt Gerichte, auf die sich unsere Kundschaft immer wieder freut – und die wir ganz bewusst regelmässig einplanen. Dazu gehören etwa Gehacktes mit Hörnli, Käsekuchen mit Salat, Äplermagronen oder Spaghetti Bolognese. Diese Lieblingsgerichte geben Orientierung und Vertrautheit im Menüplan. Gleichzeitig möchten wir den Menüplan behutsam weiterentwickeln. Besonders asiatisch inspirierte Gerichte, die in der breiten Bevölkerung längst ihren Platz gefunden haben, bauen wir immer wieder gezielt ein und testen ihre Beliebtheit.



Fabien Steffen: «Saisonale Gerichte bringen Abwechslung, Frische und Freude.»

Kurz gesagt: Bewährtes bleibt – Neues entsteht mit Fingerspitzengefühl.

Wie schwierig ist es, die Saisonalität zu berücksichtigen? Oder anders gefragt: Freuen Sie sich auf den Frühling und den Sommer?

Saisonale Gerichte bringen Abwechslung, Frische und Freude. In den kalten Monaten setzen wir eher auf kräftige, wärmende Speisen, zum Beispiel einen Rindsschmorbraten. In den warmen Monaten kommen Gerichte wie ein Wurst-Käse-Salat häufiger auf den Menüplan. Die eigentlichen Highlights beim Mahlzeitendienst Pro Senectute Kanton Luzern sind dann aber die Saisonangebote: Im Frühling etwa rücken Spargel- und Bärlauch-Spezialitäten in den Mittelpunkt. So spürt man auf dem Teller, welche Jahreszeit gerade ist – und

jeder Menüplan erhält seinen ganz eigenen Charakter.

Nach welchen Kriterien wählen Sie Lieferanten aus?

Bei der Wahl unserer Lieferanten haben vier Punkte oberste Priorität: Qualität, Lebensmittelsicherheit, Verlässlichkeit und nachhaltige Produktion. Wo immer möglich, beziehen wir Waren aus den eigenen

«Die eigentlichen Highlights sind die Saisonangebote. So spürt man auf dem Teller, welche Jahreszeit gerade ist.»

Migros-Kanälen. Dort sind die hohen Migros-Standards konsequent verankert. Gleichzeitig ergänzen wir unser Angebot gezielt: So beziehen wir zum Beispiel Backwaren von einer lokalen Bäckerei sowie ausgewählte Fleischprodukte von einem bekannten Metzgereibetrieb aus der Region. Das Resultat ist ein vielfältiges, qualitativ hochwertiges Angebot, das Nähe schafft und Vertrauen gibt – genau das, was sich unsere Kundinnen und Kunden wünschen.

Fabien Steffen, Produktmanager Gastronomie bei der Migros Luzern, ist verantwortlich für die Planung und Zubereitung der Menüs des Pro-Senectute-Mahlzeitendienstes im Kanton Luzern. Im Gespräch verrät er, welche Menüs die beliebtesten sind und woher etwa Backwaren und Fleisch kommen.

Mahlzeitendienst Pro Senectute Kanton Luzern

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Luzern bietet genussvolle, ausgewogene Menüs, die speziell auf die Bedürfnisse im Alter abgestimmt sind. Sie werden mit viel Sorgfalt geplant, professionell umgesetzt mit einem hohen Anspruch an Qualität.

Die Mahlzeiten werden in der Stadt Luzern, Kriens sowie in den Gemeinden Buchrain, Ebikon, Horw und Udligenswil ausgeliefert.

Kundinnen und Kunden profitieren von einzigartigen Vorteilen. Sie erhalten Unterstützung bei der Anmeldung und/oder Bestellung Ihrer Mahlzeiten. Die persönliche Übergabe der Mahlzeiten durch Kurierinnen und Kuriere kann für Sie ein willkommener sozialer Kontakt im Alltag sein. Wir stellen eine Mikrowelle leihweise kostenlos zur Verfügung. Bei knappem Budget sucht die Sozialberatung gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen.

Weitere Informationen:
Telefon 041 360 07 70 oder per
E-Mail: hzh@lu.prosenectute.ch



Mahlzeitendienste in weiteren Gemeinden

Gemäss kantonalem Gesetz müssen alle Luzerner Gemeinden für einen angemessenen Mahlzeitendienst sorgen. Dieser Dienst wird oft von Gemeinden an Dritte übertragen.

Interessierte Personen wenden sich am besten an ihre Gemeindeverwaltung. Dort erhalten sie Auskunft über bestehende Angebote sowie über Anmeldung, Liefergebiet und Kosten.

Sehnsuchtsort Tessin

Zwischen 1900 und heute war das Tessin Zufluchtsort für Freidenkende, Austragungsort harter Arbeitskämpfe, ein Beispiel helvetischer Kohäsion und Garant für Lebensqualität.

VON WALTER STEFFEN*

Um 1900 wurde Ascona zum Treffpunkt von Lebensreformern, Pazifisten, Künstlern, Schriftstellerinnen und Anhängern eines neuen Weges zwischen Kapitalismus und Kommunismus. Sie entspannten sich auf dem Monte Verità mit Eurythmie und Nacktbaden, lebten nahe den Elementen und ernährten sich nur von Wildkräutern und -pflanzen, Gemüse und Früchten. Die angestrebte Gesellschaftsform der frühen Hippie-Kolonie ist als privatbesitzfreie, urchristlich-kommunistische Gemeinde zu umschreiben. Bekannte Mitbewohner*innen waren u. a. Hermann Hesse, Else Lasker-Schüler, Hans Arp, Alexej Jawlensky und Marianne von Werefkin. Das Tessin war aber auch Zufluchtsort für Freidenker und politische Rebellen. Der Anarchist Bakunin kaufte sich in Minusio eine Villa und die russische Pianistin und Baronin Antoinette de Saint Léger erwarb 1885 die Brissago-Inseln.

Hat Bern die Tessiner gern?

Bundesbern und die Armeeführung behandelten das Tessin oft paternalistisch-abwertend. Im Ersten Weltkrieg reservierte die Bundesregierung den im Tessin geliebten argentinischen Mais zur Fütterung des Viehs nördlich der Alpen. Das Wohl der Schweine hatte Vorrang vor den Tessiner Essgewohnheiten. Der Protest der Tessiner

Regierung wurde ignoriert. Auch General Wille hielt nicht viel von den Tessiner Soldaten. Dabei standen die Tessiner immer stramm zur Schweiz, was der von Faschisten angezettelte «Marsch auf Bellinzona» bezeugt: Am 25. Januar 1934 marschierte ein Grüppchen von etwa sechzig bewaffneten Demonstranten auf den Regierungspalast zu. Empfangen wurden sie dort von etwa vierhundert Antifaschisten, die vor den verschlossenen Türen des Parlamentsgebäudes standen. Ausser Raufereien geschah nichts. Im Tessin hatte die faschistische Ideologie keine Chance.

Die Schriftstellerin Aline Valangin (1889–1986) wurde berühmt für ihre Gastfreundschaft gegenüber verfolgten Literaten. Sie erwarb 1929 in Comologno im Onsernonetal den Palazzo La Barca. In Zürich wie im Tessin bot sie Emigranten Unter-



Dr. phil. Walter Steffen*

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

April 1907: Autor Hermann Hesse (Fünfter v. l.) unterzog sich einer Kur auf dem Monte Verità und befreundete sich dort mit Künstlerinnen und Künstlern.

schlupf, so etwa Ignazio Silone oder Kurt Tucholsky.

Wirtschaftliche Probleme

Das Stahlwerk Monteforno in Bodio wurde 1946 gegründet. 1971 zählte es 1750 Beschäftigte und war das grösste Industrieunternehmen im Kanton. 1977 wurde Monteforno durch die Firma Von Roll übernommen, die schrittweise Arbeitsplätze abbaute. Unter massiven Protesten der Belegschaft und Vertretern der Region beschloss Von Roll 1994, den Betrieb einzustellen. Die Gewerkschaften strebten den Verkauf der Werke an, um mit einem neuen Eigner die letzten 340 Arbeitsplätze zu retten. Von Roll bot keine Hand dazu und schloss das Werk am 31. Januar 1995. Bereits ein Jahr vor der Schliessung von Monteforno wies die Region Tre Valli mit 9 Prozent die weitaus höchste Arbeitslosenquote der Schweiz auf.

Ein Kanton probt den Aufstand

Die SBB, die PTT, die Armee, der Zoll und die Banken gehören zu den grössten Arbeitgebern im Tessin. Im März 2008 schockiert die SBB-Direktion plötzlich alle Tessiner: Die Werkstätten von SBB-Cargo in Bellinzona sollen aufgelöst werden. Die Antwort der 430 Arbeiter ist unerwartet klar: Sie beginnen einen der längsten und härtesten Streiks der letzten Jahrzehnte und werden im Kampf um ihren Arbeitsplatz von einer unglaublichen Solidaritätswelle getragen.

Die Streikenden nutzen den 19. März, den «Seppitag» (San Giuseppe Lavoratore), zu einem Ausflug nach Bern. Dort tagt der Nationalrat. Die machtvolle Demo vor dem Bundeshaus



macht Eindruck. Als Folge richtet der Bundesrat einen runden Tisch ein und die SBB geben nach. Die SBB-Werkstätten werden später sogar ausgebaut. Alles in allem ein super Beispiel einer «freundeidgenössischen» Konfliktlösung und ein Erfolg für die «helvetische Kohäsion».

Das Tessin heute

In den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts wandelte sich das Tessiner Schulsystem gewaltig: Machten 1960 noch 9 % der Knaben und 4 % der Mädchen eine Matura, so waren es 1985 20 % der Knaben und 20 % der Mädchen. Entsprechend hatte die 1995 gegründete «Universität der italienischen Schweiz» 2001 bereits 1500 Studierende. Hauptstandorte sind Lugano und Mendrisio. Das Tessin hatte 2019 die zweithöchste Maturitäts-Quote der Schweiz, nämlich 33,2 % (Genf 33,7 %, Luzern 18,9 %, Uri 12,9 %).



Hermann Hesse im Tessin

Im April 1907 reiste der Schriftsteller Hermann Hesse zum ersten Mal ins Tessin, um auf dem Monte Verità bei Ascona eine knapp vierwöchige Kur zu absolvieren.

Seine Erlebnisse auf dem Monte Verità schilderte er später in einem eher desillusionierten und satirischen Tonfall und bezeugte in der Erzählung «Doktor Knölges Ende», dass er mit der Zeit einen gewissen Abstand von alternativen Lebensformen genommen hatte.

Lugano ist nach Zürich und Genf der drittgrösste Finanzplatz der Schweiz mit über 10 000 Mitarbeitenden in der Finanz-Dienstleistungsbranche. Das Tessin zeigt sich beim BIP pro Kopf als überdurchschnittlich wohlhabend, sogar reicher als der Schweizer Durchschnitt 2020.

Das Verhältnis zu Italien hat sich stabilisiert – auch dank des TILO-Zuges, verbindet er doch das Tessin mit Como, Varese und Milano. Wie Zürich und Genf erlebt der Kanton heute eine grosse, pluralistische Zuwanderung, obwohl der Medianlohn deutlich unter dem Schweizer Mittel liegt. Dies hauptsächlich wegen der grossen Anzahl an Grenzgängern, die niedriger entlohnt werden, was die Durchschnittswerte drückt. Aber die Lebenserwartung ist eine der höchsten in Europa und damit auch die Lebensqualität: Das Tessin ist und bleibt ein Ort der Sehnsucht.

ROTKREUZ- ENTLASTUNGSDIENST

Durchatmen und Kraft schöpfen

Betreuenden Angehörigen
verschaffen wir die nötige
Entlastung. Schnell, flexibel,
verständnisvoll – über kurz
oder lang.

www.srk-luzern.ch
041 418 74 50



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



 SBB CFF FFS

Feiern Sie Ihren
Geburtstag
exklusiv auf
der Schiene.

sbb.ch/charter



truvag
Treuhand. Immobilien.

**Vernetzte Kompetenzen – Ihr Plus
für Eigenheim, Finanzen und Zukunft.**

Steuer-Beratung | Vorsorge-Planung | Rechts-Beratung
Immobilien-Bewertung | Immobilien-Vermarktung | Baumanagement

kompetent.
diskret.
persönlich.

Truvag AG Luzern | Reiden | Sursee | Willisau | +41 41 818 77 77

truvag.ch



Geschäftsbericht 2025

Pro Senectute Kanton Luzern blickt auf ein intensives und wirkungsvolles Geschäftsjahr 2025 zurück. Die Nachfrage nach den Angeboten ist weiter gestiegen. Mit einem ausgeglichenen operativen Ergebnis und einer stabilen Finanzierung ist die Stiftung gut für die Zukunft aufgestellt.

Sozialberatung im Zentrum

Die Sozialberatung von Pro Senectute bietet in schwierigen Situationen Orientierung, Unterstützung und konkrete Lösungen an. 2025 nahmen 3650 Personen die kostenlose Beratung in Anspruch. Auch die weiteren Dienstleistungen wurden stark genutzt: Über 13 000 Teilnehmende besuchten Angebote in Bildung, Sport und Freizeit. Beliebte waren Sprach-, Bewegungs- und Digitalisierungskurse. Im Bereich «Hilfen zu Hause» wurden mehr als 75 500 Mahlzeiten geliefert. Dazu kamen mehr als 900 Einsätze in der Alltagshilfe und umfangreiche Umzugs- und Beratungsleistungen. 2025 wurden auch über 1900 Steuererklärungen ausgefüllt und viele Mandate im Treuhanddienst übernommen. Die Dienstleistungen sind individuell und unkompliziert – und helfen, den bürokratischen Alltag zu bewältigen. Diese Angebote ermöglichen es älteren Menschen, möglichst lange selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung zu leben.

Der vollständige Geschäftsbericht 2025 von Pro Senectute Kanton Luzern ist auf www.lu.prosenectute.ch/Geschäftsbericht-verfügbar.



Fit bleiben, Neues entdecken

Pro Senectute Kanton Luzern präsentiert am 22. Juni das neue Halbjahreskursprogramm «impulse». Mit zahlreichen neuen Angeboten aus Bildung, Kultur, Sport und Bewegung.

Neue Fähigkeiten entdecken, gemeinsam aktiv sein oder einfach neugierig bleiben: Das neue Kursprogramm «impulse» lädt dazu ein, den Alltag bewusst abwechslungsreich zu gestalten. Ob kreativ, bewegt oder geistig, die Angebote richten sich an Menschen, die ihre Interessen vertiefen und gleichzeitig soziale Kontakte pflegen möchten.

Neue Kurse – neue Perspektiven

Im zweiten Halbjahr warten spannende neue Kurse darauf, entdeckt zu werden: Wer sich gerne kreativ ausdrückt, kann sich etwa im Töpfern versuchen oder musikalisch im Kontrabass-Schnupperkurs eintauchen. Für alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten, bietet der Kurs «Vor Menschen sprechen – entspannt und mit Spass» wertvolle Impulse für mehr Sicherheit im Auftritt. Auch Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden sind präsent: Von Wasser-Gymnastik über Beckenbodentraining bis hin zu Liebscher & Bracht (Schmerzen verstehen) oder Karate (Körper und Geist fit halten) – diese Angebote unterstützen gezielt Beweglichkeit und Lebensqualität. Gleichzeitig greift das Programm aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen auf. So beleuchtet das Format «UpDate: Das Geschäft von YouTube & Influencern mit unseren Daten» verständlich und praxisnah digitale Trends und deren Auswirkungen im Alltag.

Sprachen erleben – nicht nur lernen

Einen besonderen Schwerpunkt bildet auch im zweiten Halbjahr das breite Sprachangebot: Ob Englisch, Italienisch, Französisch oder Spanisch – die Kurse ermöglichen es, Fremdsprachen regelmässig zu lernen oder aufzufrischen. Der Unterricht findet in verschiedenen Formaten statt: klassisch im wöchentlichen Unterricht, in lockeren Sprach-Treffs oder als sogenanntes Sprach-Erlebnis direkt unterwegs. Neu im Angebot ist «Español en movimiento – conversar paseando», bei dem



Am Montag, 22. Juni, erscheint das neue Halbjahreskursprogramm «impulse» als Beilage in dieser zenit-Ausgabe.

die Teilnehmenden gemeinsam unterwegs sind und Spanisch im Alltag anwenden. Es ist dies eine lebendige und praxisnahe Form des Lernens.

Aktiv bleiben – körperlich, geistig und sozial

Das Kursprogramm «impulse» steht für weit mehr als Weiterbildung: Es schafft Räume für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Bewegungskurse, kreative Workshops und Bildungsangebote tragen dazu bei, Selbstständigkeit zu stärken und die Lebensfreude zu erhalten. Ob alleine oder gemeinsam mit anderen, die Angebote unterstützen dabei, neue Wege zu gehen und sich immer wieder inspirieren zu lassen.

Jetzt entdecken und anmelden

Mittels QR-Codes auf der «impulse»-Frontseite sind die jeweiligen Angebote direkt auf dem Handy sichtbar. Über den jeweiligen QR-Code sind auch die Detailprogramme aller offenen Sportgruppen (Nordic Walking, Wandern, Velo, FitGym, Wasserfitness, Tanzen etc.) inkl. Durchführungsentscheide, ersichtlich.

Selbstverständlich ist aber weiterhin auch die persönliche Beratung möglich:

**Tel. 041 226 11 99 oder
E-Mail bildung.sport@lu.prosenectute.ch**



Foto: zlv



Fotos: Adobe Stock

Clever sparen im Alltag

Wer bewusst einkauft, Angebote nutzt oder den Energieverbrauch im Blick behält, kann spürbar sparen – ohne auf Lebensqualität verzichten zu müssen.

VON ANDREA HURSCHLER

Steigende Krankenkassenprämien, Mietzinse, höhere Energiekosten und teurere Lebensmittel: Das Budget vieler steht unter Druck, insbesondere dann, wenn die Einnahmen fix sind und kaum Spielraum lassen. Doch oft sind es nicht die grossen Einschnitte, sondern viele kleine Stellschrauben im Alltag, die einen Unterschied machen. Nachfolgend finden Sie einige Spartipps – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Lebensmittel

Auf Eigenmarken der Grossverteiler setzen



- Ein Einkaufszettel verhindert Spontankäufe und reduziert Lebensmittelverschwendung
- Aktionen gezielt nutzen und haltbare Produkte auf Vorrat kaufen
- Frischprodukte gibt es kurz vor Ladenschluss oft günstiger
- Kundenkarten der Grossverteiler nutzen und von Vorteilen profitieren
- Reste verwerten
- Selber machen: Konfitüre kochen, Brot backen, Tomatensauce zubereiten – die Zubereitung ohne Zeitdruck ist auch für die Seele wohltuend

Gesundheit

Anspruch auf Prämienverbilligung für die Krankenkasse prüfen



- Modelle für die Grundversicherung vergleichen (Telmed, Hausarztmodell etc.)
- Ist die Zusatzversicherung notwendig?
- Zahnpflege: Vorsorge spart teure Behandlungen
- Beim Arzt nach Generika statt Marken-Medikamenten fragen

Energie

Kochen mit Deckel



- Bei 30-40 Grad waschen, Kurzprogramm nutzen
- Wäsche aufhängen statt im Tumbler trocknen
- Duschen statt baden
- Stand-by-Geräte komplett ausschalten
- LED-Lampen brauchen weniger Strom und halten viel länger als Glühbirnen
- Sparsam heizen (ca. 20 Grad)

Freizeit

Bücher nicht kaufen, sondern in der Bibliothek ausleihen



- Frühbucherrabatte bei Reisen nutzen und in der Nebensaison verreisen
- Kostenlose oder günstige Ausflüge in die Natur liegen oft nicht weit vom Wohnort entfernt
- Falls Sie Ergänzungsleistungen erhalten, dürfen Sie eine KulturLegi beantragen
- Achten Sie bei Museen, Konzerten und Ausflugszielen auf Seniorenrabatte
- Sparbillette der SBB oder die Spartageskarte Gemeinde nutzen

Alltag

Karton, Glas, PET, Papier, Dosen etc. recyceln



- Abonnements für Zeitschriften, Streaming-Dienste, Mitgliedschaften etc. überprüfen und kündigen, was nicht genutzt wird. Eventuell auf Online-Abo wechseln

- Reparieren statt ersetzen: Schuhe, Kleider, Geräte flicken – Repair-Cafés nutzen
- Secondhand-Läden, Brockenhaus oder Tauschbörsen nutzen
- Mobilabo vergleichen oder je nach Gebrauch auf Prepaid wechseln
- Haben Sie noch ein Festnetztelefon? Nutzen Sie es überhaupt noch?

Finanzen

Anspruch auf Ergänzungsleistungen prüfen



- Kontogebühren vergleichen
- Vorsicht mit Krediten
- Barzahlung hilft, die Ausgaben besser im Überblick zu behalten
- Bei grösseren Anschaffungen verschiedene Offerten zum Vergleich einholen



Brauchen Sie Unterstützung beim Budget?

Manchmal reicht ein Blick von aussen, um wieder mehr Überblick über die eigenen Finanzen zu gewinnen. Wenn es schwierig wird, Rechnungen zu bezahlen, oder Sie unsicher sind, wo Sparpotenzial liegt, sind Sie nicht allein: Wir beraten Sie diskret und vertraulich.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 88 oder info@lu.prosenectute.ch



Konzert *in Dur und Moll*

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19.00 - 21.15 Uhr,
MaiHof, Weggismattstrasse 9, Luzern



I Quattro



Maja Brunner



Bernarda



TrioColores

Ein melodischer Konzertabend voller Emotionen und musikalischer Vielfalt. Die Sänger:innen und die Perkussionisten zelebrieren bekannte Klassiker aus Oper, Pop, Schlager und rhythmischen Kompositionen.



Tickets via Ticketcorner:
ab CHF 39
Reinerlös an Alzheimer Luzern

Luzerner
Zeitung



Der MaiHof
Pfarrei St. Josef
Worte im Glauben - Räume für Menschen

Juls Studio



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wir helfen.
Helfen Sie
mit?

Wir suchen Sie als Mahlzeitenkurier/-in

Ihre Aufgaben

- Lieferung von Mahlzeiten 3 x pro Woche, in der Regel Montag-, Mittwoch- und Freitagvormittag, ca. 3 - 5 Stunden

Ihr Profil (Person im Rentenalter)

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit älteren Menschen
- Eigener PW, gültiger Führerausweis
- sehr gute EDV-Kenntnisse

Information und Bewerbung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 19 77
bewerbung@lu.prosenectute.ch, lu.prosenectute.ch/Stellen



FÜR DEN KOPF

Opfer- tische	↙	alt- mexikan. Kultur- volk	↙	Berg im Albula- gebiet: Piz d'...	ital. Tonbez. für das D	Läuse- ei	musik. Bühnen- werk	↙	↙	andere Bez. für den Gott Thor	betagtes Gebäude	span.: Licht	Konfekt- masse	↙	↙	wenn, zu der Zeit
Kanton	➡	8		↘	↘	↘	Wett- kampf- trophäe	➡			↘	↘	Jubel- welle im Stadion: La ...	➡		
Landwirt		geschäf- tiges Tun	➡						4	Reich- tum in Über- fülle	➡			9		Gattung, Art
↙					US- R&B- Sänger		schweiz. Maler u. Bild- hauer †	➡					Vorn. v. Musiker Adams		alt Bun- desrätin (Doris)	↘
Willkom- mens- worte		Gegen- teil von über		Stadt im Kanton Zürich	➡					Areale, Bereiche		brit. Schau- spieler (Christ.)	➡	7		
↙			↘			1	Rück- buchung			kleine Pflanz- felder	➡					3
➡				silber- weisses Metall			Stroh- unter- lage	➡				dt. Gross- stadt am Rhein			Auer- ochse	➡
Alpkäser	nadel- artige Werk- zeuge		Sport- tipp	➡					5	Vorn. v. Pitt		ins ... Wasser springen	➡			
Meer- riesen der nord. Sage	➡					... und ab	nord- amerik. Wildrind	➡					2	sprech- begabter Sing- vogel		engl.: be- nutzen
➡				Haupt- stadt v. Menorca (katal.)		frz.: Baum		➡			männl. Fürwort		Gebäude im Ent- stehen	➡		
Sinnes- organ		Abk.: Milli- meter	↘			dt. Vorsilbe		➡	6	Künstler- werk- stätten	➡				11	
↙													Gedicht- form	➡		
reizen, provo- zieren		eh, schweiz. Curlerin (Miriam)	➡			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Auflösungen Seite 37

FÜR DEN KÖRPER

Bleiben Sie aktiv – bequem von zu Hause aus
Zehen/Fuss heben

So führen Sie die Basisübung aus

- Stehen Sie hüftbreit und setzen Sie den rechten Fuss leicht nach vorne, beugen Sie die Knie leicht. Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper.
- Heben und senken Sie nun den vorgestellten Vorderfuss, die Ferse bleibt am Boden.
- Halten Sie Ihre Arme nach vorne (Handfläche nach oben), öffnen und schliessen Sie die Hände parallel zum Anheben des Vorderfusses.
- Wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuss, jeweils 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sekunden.

Leichter

- Führen Sie die Übung im Sitzen aus.



- Heben und senken Sie den Vorderfuss rechts und links abwechselnd.
- Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.

Schwerer

- Stehen Sie hüftbreit und heben und senken Sie beide Vorderfüsse gleichzeitig, Fersen bleiben am Boden.
- Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände synchron zur Bewegung des Vorderfusses.

Infos: www.sichergehen.chKurse: www.lu.prosenectute.ch/Freizeit

Foto: zlg



Jeden ersten Mittwochnachmittag im Monat bieten pensionierte Ärztinnen und Ärzte auf Initiative von Frank Achermann (3.v.r.) und Ursula Achermann (2.v.l.) im «amm Café Med» in Melissa's Kitchen unentgeltliche Beratungen an.

Foto: Zlg

Der Mensch im Zentrum

Das «amm Café Med» in Luzern ist ein kostenloses Angebot für Patientinnen und Patienten und ihre Fragen. Pensionierte ÄrztInnen und medizinische Fachpersonen beraten sie in einem persönlichen Gespräch ohne Zeitdruck und unterstützen die Entscheidungsfindung.

MONIKA FISCHER

In unserem gut ausgebauten Gesundheitssystem ist sehr vieles möglich. Dies kann bei Patientinnen und Patienten auch Unsicherheit auslösen. Brauche ich so viele Medikamente? Ist die vorgeschlagene Operation wirklich nötig? Was geschieht, wenn ich sie verschiebe? Besonders ältere Menschen verstehen bei einem Arztbesuch manchmal nicht alles und getrauen sich nicht, nachzufragen.

Im Wissen um diese Unsicherheiten hat die Akademie für Menschenmedizin (amm) das niederschwellige Angebot des Café Med aufgebaut. Das

pensionierte Ärztepaar Ursula und Frank Achermann organisiert es nach Erfahrungen in Zürich seit 2018 auch in Luzern im Café Melissa's Kitchen.

Zuhören und ernst nehmen

Wie immer am ersten Mittwoch des Monats haben sich die pensionierten Ärztinnen und Ärzte und weitere medizinische Fachpersonen hinten im Raum um einen grossen Holztisch versammelt. Vertreten sind neben der Allgemeinmedizin verschiedene Fachgebiete: Gynäkologie, Diabetologie, Hormonkrankheiten, Rheumatologie, Schmerztherapie, Orthopädie, Kardiologie, Psychiatrie und Onkologie.

Wenn die Ratsuchenden ab 14.30 Uhr das Café betreten, setzen sie sich an einen freien Tisch und konsumieren, was sie möchten. Die an diesem Tag für die Triage zuständige Ursula Achermann begrüsst sie, erklärt die Rahmenbedingungen der Gespräche und fragt, in welchem Bereich eine Beratung gewünscht wird. Sie kommt zurück an den grossen Tisch und gibt das Anliegen an die entsprechende Fachperson weiter. Diese setzt sich zum Gast an den Tisch und kommt mit ihm ins Gespräch.

Die pensionierten Ärzte und Ärztinnen sind auf dem aktuellen schulmedizinischen Level. Doch vor allem geht es darum, zuzuhören und den Menschen in seiner Unsicherheit ernst zu nehmen, Verständnis zu haben für seine Fragen und Zweifel, ihn in seinen Entscheiden zu unterstützen und zu bestärken. Sie wissen, dass der Praxisalltag heute oft zielgerichtet und von Computer-Algorithmen geführt verläuft. Im Mittelpunkt des Praxisalltags steht häufig die Krankheit und nicht der ganze Mensch.

Die Erfahrung zeigt, dass die Leute keine Hemmungen haben, im Café über ihre Anliegen zu reden. Sie freuen sich, dass die Fachperson sich die Zeit nimmt, die sie brauchen, seien

es fünf Minuten oder eine Stunde. Sie schätzen es, alles fragen zu dürfen und dass die Fachperson geduldig erklärt, bis sie eine Sache wirklich verstehen.

Ergänzung, nicht Konkurrenz

Das amm Café Med bietet Beratung und Entscheidungshilfe. Es ist keine Sprechstunde und keine Zweitmeinung. Dies erfahren die Besucherinnen und Besucher auf einem Blatt, das ihnen vor dem Gespräch zum Unterzeichnen abgegeben wird. Festgehalten ist dort auch, was die Fachpersonen nicht tun können: Es werden keine medizinischen Dokumentationen geführt, keine Therapien verordnet, keine Rezepte ausgestellt und keine Überweisungsschreiben verfasst. Mit der Unterschrift zeigen die Besucherinnen und Besucher, dass sie die Rahmenbedingungen zustimmend zur Kenntnis genommen haben. Da die Beratung unentgeltlich ist, gibt es

Beratung und Entscheidungshilfe

Das Café Med findet in Luzern jeweils am ersten Mittwochnachmittag eines Monats, 14.30 bis 17.30 Uhr, in Melissa's Kitchen, Hirschengraben 19, statt.

Auf der Website ist unter anderem auch ersichtlich, welche Fachpersonen jeweils vor Ort sein werden: <https://www.menschenmedizin.ch>



auch keinen Interessenkonflikt und keine Konkurrenz zu den praktizierenden Ärztinnen und Ärzten. Diese schätzen im Gegenteil das ergänzende Angebot.

Zeit ohne Limite

An diesem Nachmittag wird das Angebot rege benutzt. Doch sind nicht alle

Bereiche gefragt. Die Fachpersonen, die keine Beratung haben, schätzen den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen, bei dem sie auch voneinander lernen, um medizinisch dranzubleiben. Gemäss ihren Erfahrungen wird das Angebot vor allem von Menschen ab 60 Jahren genutzt und geschätzt.

Viele der Anliegen betreffen die Kommunikation. Angesichts einer Diagnose hören manche gar nicht, was ihnen der Arzt, die Ärztin erklärt. Andere sind überfordert mit Fakten und Berichten und möchten wissen, warum sie mehrere Medikamente nehmen müssen. «Die Ratsuchenden schätzen es, dass wir Zeit haben ohne Limite und wir ihnen den Rücken stärken durch die Ermutigung, sich selber ernst zu nehmen, nachzufragen und sich wenn nötig zu wehren», erklären die Ärztinnen und Ärzte, die sich über ihre Aufgabe freuen.

Inserat

Testen Sie unverbindlich und kostenlos die neuesten Hörgerätemodelle.

Hörzentrum Schweiz – Ihrem Gehör zuliebe.

Gutschein
Hörtest und Beratung,
Probetragen,
Optimierung jedes
Hörgerätes



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



**Bis 5. Juli sowie ab 20. August
bis 10. Oktober, 14 bis 18 Uhr**

Friedhofscfé unter der Linde



Das Friedental ist ein Ort zum Verweilen und ein Ort für Begegnungen. Das Café im Freien bietet Raum für gemeinsame Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

- **Donnerstag bis Samstag** und jeweils am ersten Sonntag im Monat von 14 bis 18 Uhr
- **Nur bei trockenem Wetter** (Schild beim Eingang weist darauf hin, ob das Café geöffnet hat.)
- **Infos:** www.friedhofscafe.ch

18. August, 10 bis 11.30 Uhr

«Greifen ohne Schmerzen»

Moderne Hilfe bei Finger- und Daumengelenks-Arthrosen

- **Ort:** LUKS Sursee
- **Anmeldung erwünscht:** www.luks.ch/goz

ab 3. September, 14 bis 16.30 Uhr

Impulsveranstaltungen

**«Lachfalten? Unbezahllbar» – Humor
als Kraftquelle für Herz und Seele**



An den Impulsveranstaltungen (14 bis 16.30 Uhr) erwarten die Besucher-

den ein Impulsreferat von Barbara Stauffer, humorvolle Begleitung durch den Nachmittag, eine Talkrunde und ein Zvieri.

- **Willisau:** 3. September
- **Weggis:** 28. Oktober
- **Hochdorf:** 3. November
- **Anmeldung:**

erwünscht unter
lu.prosenectute.ch/Impuls
oder Tel. 041 226 11 93



5. September, 9 bis 16 Uhr

Demenz Meet Luzern 2026

Hürden räumen! Wie können wir alltägliche Barrieren abbauen, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen daran hindern, sicher, sichtbar und unterstützt durchs Leben zu gehen?

- **Ort:** MaiHof, Weggismattstrasse 9, Luzern
- **Weitere Informationen und Anmeldung:** <https://demenzmeet.ch>

10. September / 12. Oktober

«Lebensreisen 2026»



«Soziales Miteinander als soziales Kapital»

- **Referat:** von Prof. Dr. Markus Freitag, Direktor am Institut für Politikwissenschaft Universität Bern
- **Datum:** 10. September, 18.30 Uhr
- **Ort:** MaiHof, Kirchensaal, Weggismattstrasse 9, Luzern

Lieber Sohn – so rettest du die Welt

- **Lesung** von Dr. Emilia Roig, Politikwissenschaftlerin, Autorin und Stimme für soziale Gerechtigkeit
- **Datum:** 12. Oktober, 18.30 Uhr

- **Ort:** Zentral- und Hochschulbibliothek, Sempacherstrasse 10, Luzern

● **Anmeldung unter:**
Tel. 041 349 75 00 (ZHB)

15. September, 18.30 bis 20 Uhr

«Schmerzen vermeiden

Tipps & Tricks für den Alltag

Der Rücken zwick? Die Knie schmerzen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Beschwerden vorbeugen, Arthrose-Risiken reduzieren und mit einfachen Alltagstipps Ihre Beweglichkeit erhalten. Praktisch, wirksam und direkt anwendbar.

- **Ort:** Spital Nidwalden
- **Anmeldung erwünscht:** www.luks.ch/goz



**STATT-
KINO**

Juni und Juli

Pool im Kino

Hitzige Filme im kühlen Saal

Das stattkino präsentiert eine Auswahl an Poolfilmen – ohne Badehose!



Ob «La Piscine», «The Swimmer» oder «The Graduate»: Unter der glitzernden Oberfläche lauern Sehnsüchte, Machtverhältnisse und Konflikte.

- **Ort:** stattkino, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama, Luzern
- **Eintritt:** CHF 18.– mit AHV-Ausweis CHF 15.–
- **Weitere Infos:** www.stattkino.ch/pool



Machen
Sie mit!

25. September, 14 Uhr

Wege aus der Einsamkeit

Ein Theaterstück mit anschliessendem Austausch. Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

● **Organisation:** Bibliothek Buchrain, in Kooperation mit Pro Senectute Ortsvertretung Buchrain

● **Ort:** Schulhaus Hinterleisibach, Buchrain, Aula. Die Veranstaltung ist kostenlos.

● **Anmeldung:** erwünscht unter: bibliothek@buchrain.ch



Medientipp

Ratgeber auf Tele1

Die Sendung «Ratgeber» präsentiert jeden Montag um 18.20 Uhr Wissenswertes rund um Themen aus dem Alltag. Fachpersonen geben Tipps zu Fragen – unter anderem rund um das Haus, Versicherungen, Sicherheit oder Finanzen. Kürzlich gaben zwei Fachexpertinnen von Pro Senectute Auskunft. Die beiden Ratgebersendungen sind in der Mediathek (www.tele1.ch/ratgeber) einsehbar.

● **«Umzug ins Altersheim»** mit Andrea Stübi, Sozialarbeiterin B.Sc FH, Leiterin Beratungsstelle Willisau

● **«Bürokompetenz im Alter»** mit Andrea Ramseier, Treuhänderin mit eidg. Fachausweis, Bereichsleiterin Treuhand+Steuern

Café TrotzDem

Treffpunkte für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



Die von einer Fachperson betreuten «Café TrotzDem» sind Orte, an denen sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen.

● **Teilnahme:** kostenlos, Konsumation auf eigene Rechnung

● **Anmeldung:** nicht erforderlich

● **Daten/Zeiten und Orte:** www.alz.ch/lu



Rätsellösung von Seite 33



Fotos: zlg

Wenn Du gezielte Hilfe brauchst.



0800 041 041

Die kostenlose Notfallnummer

Die kantonale Gesundheitsleitstelle für nicht lebensbedrohliche Notfälle



Mehr Infos unter: www.nottfall.lu.ch

Wenn's um alles geht 144 Die Nummer für lebensbedrohliche Notfälle

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen «Kontakt & Austausch»

- 5.8./2.9. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 9.8./13.9. Sonntags-Treff, Maihof Luzern
- 19.8./16.9. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
- 19.8./16.9. Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
- 19.8./16.9. Tanz-Nachmittag, Südpol Kriens
- 20.8./17.9. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
- 20.8./17.9. Jass-Treff, Schützenhaus Luzern
- 21.8./18.9. Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern u. Lindenberg Kriens
- 25.8./15.9. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
- 27.8. Spiel-Treff, Gameorama Luzern
- 3.9. Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
- 3.9. Disco 60+, Sousol Luzern
- 3.9. Trauer-Café, Stadtbibliothek Luzern

Weitere Informationen 041 226 11 99
lu.prosenectute.ch/Kontakt-Austausch



Touren «Sportgruppen»

- 7.7. Velotour «Einsiedeln-Emmen»
- 8./9.7. 2-Tages-MTB-Tour «Muotathal-Stoos-Brunnen»
- 9.7. Wanderung «Glattalpsee»
- 16.7. Wanderung «zur Königin der Berge»
- 21.7. Velotour «Nidwaldnerland»
- 22.7. Wanderung «Risletenschlucht»
- 29.7. Wanderung «Rothenthurm-Einsiedeln»
- 4.8. Velotour «Über den Buttenberg»
- 6.8. Wanderung «Buochserhorn»
- 13.8. Wanderung «Der Sihl entlang»
- 18.8. Velotour «Um den Santenberg»
- 19.8. Wanderung «Niederbauen-Stockhütte»
- 19./20.8. 2-Tages-MTB-Tour «Fluonalp-Sattelpass-Langis»
- 1.9. Velotour «Um den Bielersee»
- 1.9. MTB-Tour «Lindenberg»
- 2.9. Wanderung «Vierwaldstättersee»
- 9./10.9. 2-Tages-Wanderung «Alpstein»

Weitere Informationen 041 226 11 99
lu.prosenectute.ch/Sportgruppen



Die Treffen und Touren sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Brückenbauerin

THERES STUDER, 72, findet ihr Glück in der Natur. Als selbsternanntes «Chrüterwyb» kreiert sie eigene Kräuterprodukte. Fit halten sie ihre sieben Grosskinder und ihre freiwilligen Engagements. Theres Studer wurde als Ortsvertretung Ruswil von Pro Senectute Kanton Luzern für den Prix Merci 2026 nominiert.



Foto: zlg

VON HEIDI STÖCKLI

Sie verbindet Menschen. In Ruswil kennt man sie als engagierte Freiwillige, als aufmerksame ZuhörerIn und als jemanden, der mit wachem Blick und warmem Herzen durchs Leben geht. «Ich mag Menschen sehr», sagt sie über sich selbst – ein schlichter Satz, der viel über ihre Lebenshaltung verrät. Wer ihr begegnet, spürt schnell: Hier ist jemand, der Nähe schafft, Vertrauen weckt und Anteil nimmt. Aufgewachsen als 13. Kind in einer grossen Familie, wurde ihr, wie sie sagt, «das soziale Gefüge in die Wiege gelegt».

Früh lernte sie, sich einzufügen, zuzuhören, zu teilen und Verantwortung zu übernehmen. Vielleicht liegt genau dort der Ursprung jener Selbstverständlichkeit, mit der sie bis heute für andere da ist.

Ihr Lebensweg ist vielfältig. Sie arbeitete als Floristin, später als SRK-Pflegehelferin, war Familienfrau, engagierte sich in der kirchlichen Seniorenarbeit und liess sich zur

astrologisch-psychologischen Beraterin ausbilden. Heute ist sie pensioniert – und doch alles andere als im Ruhestand. Im Zentrum ihres Lebens steht ihre Familie: vier Töchter, sieben Enkelkinder und zwei Jugendliche aus dem Bekanntenkreis, für die sie ebenfalls eine Art Oma geworden ist. «Familie ist für mich ein grosses Geschenk», sagt sie. Gemeinsam mit ihrem Mann begleitet sie den Alltag der Nächsten mit Ruhe, Humor und grosser Präsenz.

Gleichzeitig schöpft sie Kraft aus der Natur. Sie wandert, fährt Velo und Ski – und hat sich mit ihrer Freude an Kräutern eine neue Welt erschlossen. Als selbsternanntes «Chrüterwyb und Lokalperle» engagiert sie sich im EinfachLokal, das zu einem offenen Begegnungsort geworden ist. Dort sammelt und verarbeitet sie, «was Mutter Natur gedeihen lässt», zu Kräuterprodukten und saisonalen Köstlichkeiten. Das nächste Projekt heisst bezeichnenderweise «Zäme röschte-choche-ässe» – ein Angebot, das nicht nur satt machen, sondern

Menschen zusammenbringen soll. «Gemeinsam statt einsam» ist für sie kein Schlagwort, sondern gelebte Haltung.

Besonders sichtbar wird diese Haltung in ihrem langjährigen Engagement für Pro Senectute Kanton Luzern. Die Aufgabe als Ortsvertreterin in Ruswil habe sich, erzählt sie, «damals einfach so ergeben». Doch aus einer Gelegenheit wurde eine Herzensaufgabe.

Theres Studer besucht Menschen, hört zu, macht Mut und hilft dort weiter, wo Unterstützung gebraucht wird.

Sie ermuntert ältere Menschen, Hilfe anzunehmen, vermittelt zwischen Beratungsstelle, Angehörigen und Betroffenen und wird so oft zur Brückenbauerin. Gerade die kleinen Begegnungen bedeuten ihr viel: etwa wenn bei der Herbstsammlung jemand die Tür öffnet und sagt: «Ha de Kaffee scho gmacht, gäll hesch chli Zyt.»

In solchen Momenten zeigt sich, was ihr Tun ausmacht: Es geht ihr nicht um Effizienz, sondern um Beziehung. «Freiwilligenarbeit erfüllt mich im Herz – nicht das Portemonnaie», sagt sie. Vielleicht ist das der Kern ihrer Lebensgeschichte: dass sie ihren Reichtum nie in Besitz gemessen hat, sondern in Begegnungen, Vertrauen und dem Gefühl, gebraucht zu werden. Oder, wie sie es selbst wohl am treffendsten sagen würde: Dort, wo Menschen einander Zeit schenken, entsteht das, was ein Leben wirklich reich macht.

Prix Merci 2026

Jetzt für Theres Studer stimmen und die Freiwilligenarbeit wertschätzen.

www.prixmerci.ch/abstimmung



Pro Senectute Kanton Luzern

BERATUNGSSTELLEN

Telefon 041 226 11 88

Region Luzern, Kriens, Rontal, Weggis, Vitznau
 Maihofstrasse 76
 6006 Luzern
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/Reussbühl, Michelsamt, Seetal, Sempach, Neuenkirch
 Gerliswilstrasse 63
 6020 Emmenbrücke
emmen@lu.prosenectute.ch

Region Willisau, Sursee, Entlebuch
 Menzbergstrasse 10
 6130 Willisau
willisau@lu.prosenectute.ch

BERATUNG GEMEINDEN/PROJEKTE

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

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

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

MAHLZEITENDIENST

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

TREUHANDDIENST

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

STEUERERKLÄRUNGSDIENST

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

ORTSVERTRETUNGEN

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

FREIWILLIGENARBEIT/ GÖNNERVEREIN

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

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

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

BILDUNG+SPORT

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



SPENDEN AN PRO SENECTUTE



Bereits Spenden ab CHF 5.– tragen dazu bei, dass wir Presseförderung für das zenit erhalten. Am wenigsten Gebühren entstehen bei einer Spendenüberweisung per E-Banking:
IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9

Inserate

ZÜRICH FILM FESTIVAL

Kino neu erleben am Zurich Film Festival

Wenn sich Zürich im Herbst in eine Bühne für grosses Kino verwandelt, präsentiert das Zurich Film Festival inspirierende, bewegende und überraschende Filme aus aller Welt.

Vom 25. September bis 4. Oktober 2026 erwartet Sie ein vielseitiges Programm mit rund 100 Produktionen.

Leserangebot

Mit Zenit-Abo erhalten Leserinnen und Leser **zwei (2) kostenlose Kinogutscheine** für ZFF-Filmvorführungen vor 18.00 Uhr an Wochentagen.

- **Programmveröffentlichung:**
10. September 2026, mittags
- **Vorverkaufsstart:**
14. September 2026, ab 10.00 Uhr auf zff.com
- **Rollstuhl- und Begleitplätze:**
Buchung via tickets@zff.com

Bestellen Sie zwei kostenlose Kinogutscheine für Vorstellungen an Wochentagen vor 18 Uhr via partner@zff.com.

Für Fragen können Sie uns auch per Telefon erreichen:
 044 286 60 00
Anmeldeschluss: 31. August 2026.

Bitte vollständigen Namen, Adresse, Email und Telefonnummer angeben.



Herzliche Grüsse
 Ihr Zurich Film Festival Team
 mit freundlicher Unterstützung von JTI

Unsere
221.
Saison
2026/27

KKL LUZERN
KONZERTSAAL

LUZERNER
SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN



Fünf grosse Konzerterlebnisse mit dem Luzerner Sinfonieorchester im KKL Luzern. Jetzt mit dem «Flair»-Abonnement!

Mit dem «Flair»-Abo des Luzerner Sinfonieorchesters geniessen Sie fünf Konzerte. Als Neuabonnentin oder Neuabonnent laden wir Sie zudem als Willkommensgeschenk zum exklusiven Neujahrskonzert mit Marina Viotti ins KKL Luzern ein. Je gebuchtes Abo, erhalten Sie zwei Gratistickets.

Dieses Angebot gilt exklussiv nur für ZENIT-Leserinnen und -Leser!

Das Flair-Abonnement mit 5 Konzerten.

1. Konzert | Mittwoch, 11. NOVEMBER 2026 | 19.30 UHR

LIED DER NACHT – MAHLER 7
D. Rustioni – Mahler

2. Konzert | Dienstag 12. JANUAR 2027 | 19.00 UHR

CHOPIN & MEHR
KLAVIERFESTIVAL «LE PIANO SYMPHONIQUE»
H. Sumino – Chopin

3. Konzert | Mittwoch 17. FEBRUAR 2027 | 19.30 UHR

VON GOTHAM ZUR AUSSTELLUNG – ELFMAN & MUSSORGSKY
A. Dawidiuk / G. Capuçon – Elfman / Mussorgsky

4. Konzert | Mittwoch 14. APRIL 2027 | 19.30 UHR

ARTHUR WASER PREISTRÄGER KONZERT
J. Storgårds / M. Meola, Arthur Waser Preisträgerin –
Chopin / Korngold

5. Konzert | Mittwoch 16. JUNI 2027 | 19.30 UHR

JANINE JANSEN & TIMOTHY RIDOUT SPIELEN MOZART
M. Sanderling / J. Jansen / T. Ridout – Mozart / Delius / Prokofjew

Alle Informationen zu den Künstlerinnen und Künstlern
sowie zu den gespielten Programmen finden Sie online unter:
sinfonieorchester.ch

Abonnement-Preise:

1. Kat. CHF 600 | 2. Kat. CHF 490 | 3. Kat. CHF 335 | 4. Kat. CHF 205

BERATUNG, TICKETS UND INFORMATION:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch
sinfonieorchester.ch

BITTE DAS STICHWORT «ZENIT» ERWÄHNEN

BESTELLUNG:

Oder senden Sie Ihre Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:
Luzerner Sinfonieorchester, Kartenbüro
Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern
E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte und Angebote,
alle Informationen zur neuen Saison 2026/27 finden
Sie online unter: sinfonieorchester.ch

**Ihr Geschenk: Zwei Karten für das Neujahrskonzert
«ABOUT LAST NIGHT» u.a. mit Marina Viotti**

Ein festlicher Neujahresbeginn mit dem
Luzerner Sinfonieorchester unter der
Leitung von Vincenzo Milletari

Freitag, 1. Januar 2027 | 17.00 Uhr
KKL Luzern, Konzertsaal

IHR
EXKLUSIVES
GESCHENK!
2 Karten.

Regulärer Eintrittspreis: CHF 150 | 125 | 90 | 55 | 25
Als Neuabonnentin/Abonnent zwei Karten gratis!
(in der gleichen Kategorie wie Ihr Abonnement)