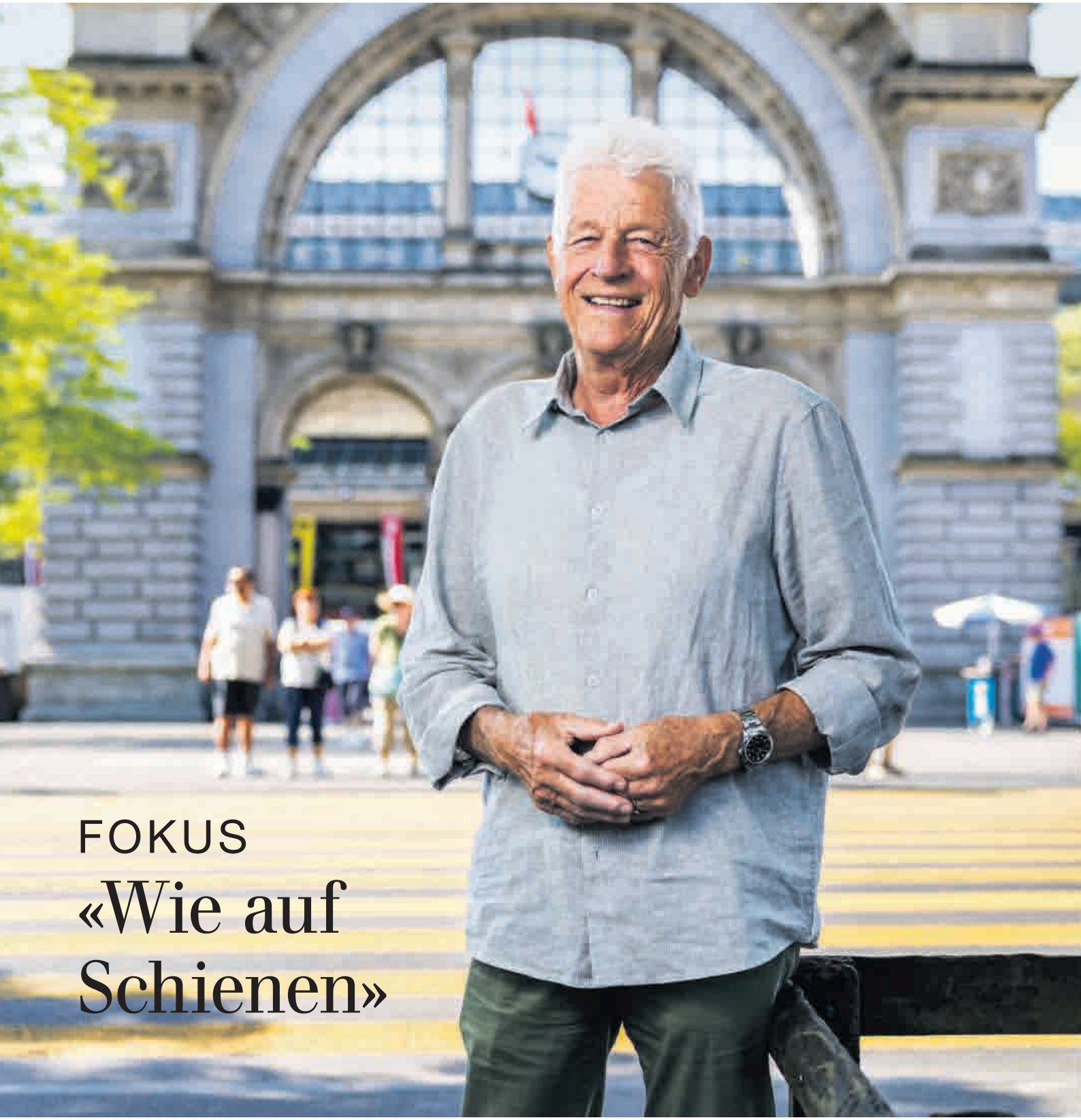
Ausgabe 3 | September 2026

zenit

DAS MAGAZIN FÜR EINE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



FOKUS

«Wie auf Schienen»

FLIEGENDE GESCHICHTEN
Bringt Literatur zu älteren Menschen und verleiht Geschichten eine Stimme

BENEDIKT WEIBEL, FRÜHERER SBB-CHEF
über Höhen und Tiefen im Berufsleben, seine Familie und seine drei Grundsätze fürs Alter



Fine Dining mit
16 GaultMillau-Punkten

Mediterraner Hochgenuss

Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und imposante Aussicht auf den Vierwaldstättersee.

olivo
RISTORANTE
MEDITERRANEO

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



Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Schienen – die Weichen des Lebens

«Manche Dinge laufen wie auf Schienen. Der vertraute Morgenkaffee, der Spaziergang durchs Quartier oder der wöchentliche Besuch bei den Enkeln. Solche Gewohnheiten schaffen Verlässlichkeit und geben unserem Alltag Halt, Orientierung und Sicherheit.
Doch das Leben verläuft nicht immer gradlinig. Neue Lebensphasen, unerwartete Ereignisse oder persönliche Entscheidungen können dazu führen, dass wir die Weichen neu stellen müssen. Manchmal verlassen wir bekannte Wege, entdecken neue Perspektiven, wagen einen Neuanfang. Gerade darin liegt auch eine Chance: offen zu bleiben für Veränderungen und den eigenen Lebensweg immer wieder bewusst zu gestalten.
In dieser zenit-Ausgabe begegnen Ihnen Schienen in vielerlei Form. Sie erfahren, wie die Eisenbahn die Schweiz geprägt hat, entdecken überraschende Zahlen und Fakten rund um die Bahnwelt und lernen Menschen kennen, deren Lebenswege eng mit den Schienen verbunden sind. Gleichzeitig werfen wir einen Blick darauf, wie Mobilität unser Leben prägt.
Schienen stehen nicht nur für Züge und Bahnhöfe. Sie sind auch Sinnbild für Wege, die wir im Leben einschlagen, für Routinen, die uns tragen, und für Weichenstellungen, die uns voranbringen.
Wir wünschen Ihnen viele bereichernde Momente auf Ihren eigenen «Schienenwegen».

HERZLICH WILLKOMMEN!

Mit dieser «zenit»-Ausgabe erhalten Neupensionierte zum ersten Mal das Magazin von Pro Senectute Kanton Luzern. Falls Sie kein gedrucktes Exemplar möchten, können Sie es mit einem Anruf oder einem Mail abbestellen. Vielleicht ist dann unser monatlicher Newsletter etwas für Sie?

4 **KURZ UND GUT**
Inspirationen für den Alltag

6 **IM ZENIT**
Benedikt Weibel, ehemaliger SBB-Chef

FOKUS
WIE AUF SCHIENEN

12 **ZAHLEN UND FAKTEN**
Wissenswertes über die Eisenbahn

15 **REPORTAGE**
Fahrt im Gotthard Panorama Express

18 **RATGEBER**
Stressfrei reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

22 **ZU BESUCH**
«Sonnenhügel»: Haus der Gastfreundschaft

24 **MENSCHEN**
Fünf Eisenbahnfans erzählen

28 **ZEITREISE**
Hertenstein – Ort voller Geschichte

30 **SICHERHEIT**
Falsche Handwerker unterwegs

30 **FÜR DEN KOPF**
Buchstabensalat und Sudoku

31 **GESUNDHEIT**
Brustkrebs früh erkennen

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN

32 **FLIEGENDE GESCHICHTEN**
Bringt Literatur zu älteren Menschen und schafft Raum für Gespräche

34 **AGENDA**
Fit bleiben und Neues entdecken

37 **HERBSTSAMMLUNG**
Spenden für die Altersarbeit

38 **PERSÖNLICH**
Matthias Spitz, pflegender Angehöriger

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:
November 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
66 954 Exemplare

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



Rezept

Pastinaken-Apfel-Suppe

Rezept für 2 Personen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 250 g Pastinaken
- 150 g Äpfel (z. B. Boskoop)

Zwiebeln und Pastinaken schälen, Zwiebeln in Streifen, Pastinaken in Scheiben schneiden. Äpfel vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden.

- ½ EL Butter
- 1 EL Zitronensaft

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Pastinaken und Äpfel beigeben, ca. 5 Min. andämpfen. Zitronensaft daruntermischen.

- 0,75 l Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 100 g Crème fraîche mit Kräutern

Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln. Suppe würzen, vor dem Servieren mit Crème fraîche garnieren.

Tipp: Statt Pastinaken Sellerie verwenden.





Simon Gerber

Neuer Geschäftsleiter

Der Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Luzern hat Simon Gerber zum neuen Geschäftsleiter ernannt. Er tritt am 1. März 2027 die Nachfolge von Ruedi Fahrni an, welcher nach 10 Jahren bei Pro Senectute in die ordentliche Pension geht.
Simon Gerber leitet seit 2019 mit dem Bereich Sozialberatung den grössten Fachbereich der Organisation. Gleichzeitig wirkt er als stellvertretender Geschäftsleiter von Pro Senectute Kanton Luzern.
«Wir freuen uns sehr, mit Simon Gerber eine überzeugende und professionelle Führungspersönlichkeit als Nachfolger von Ruedi Fahrni ernennen zu können», sagt Markus Schmid, Stiftungsratspräsident ad interim, zur Ernennung.

Forum Luzern60plus

Zum Tag der älteren Menschen



Immer häufiger werden Generationen gegeneinander ausgespielt. Gegen diesen Trend will das städtische Forum Luzern60plus mit einer Veranstaltung unter dem Titel «74 und 42 – ein Generationendialog» einen Kontrapunkt setzen: miteinander statt gegeneinander.
Zwei Menschen aus unterschiedlichen Generationen, mit unterschiedlichem Hintergrund und mit verschiedenen Geschlechtern treten in einen Dialog und erläutern aus persönlichen Erfahrungen ihr Bild vom Alter und vom Älterwerden. Darüber reden unter der Leitung von Barbara Stöckli die Germanistin, Dozentin und Publizistin Kaltërina Latifi (42) und Ruedi Meier (74), Historiker und ehemaliger Sozialdirektor der Stadt Luzern (Bild).

- **Datum:** Donnerstag, 1. Oktober, 18 Uhr
- **Ort:** Lukassaal Luzern (Eingang beim Vögeligärtli)
- **Eintritt:** frei

Fotos: Adobe Stock, zVg



© Reto Duriet

Entdeckungstour

in der Westschweiz

Kultur, Landschaft und Geschichte – der sowohl urbane als auch ländliche Kanton Neuenburg lädt zu allerhand Ausflügen ein.
Die Kulturferien beginnen mit einer Führung zur Belle Époque, bei welcher in die Geschichte und den Charme der Stadt Neuenburg eingetaucht wird. Ein Besuch im wohl bekanntesten Museum zur Urgeschichte der Schweiz, dem «Laténium» mit seinem Archäologiepark, darf ebenfalls nicht fehlen.
Ein weiterer Ausflug führt die Teilnehmenden in den Neuenburger Jura, bei welchem in die unterirdischen Mühlen von Col des Roches hinabgestiegen wird. Mit Le Landeron lernt die Reisegruppe ein typisches mittelalterliches Westschweizer Städtchen kennen und in Valangin im Val de Ruz gibt es ein grossartiges Schloss zu entdecken. Ein Besuch im «Centre Dürrenmatt» bringt zum Abschluss die Moderne wieder.
In der Freizeit bleibt Zeit, durch die Stadt Neuenburg zu flanie en, auf dem Hausberg Chaumont oder durch Le Locle zu spazieren.

Kulturferien Neuenburg
- **Datum:** 26. Oktober bis 30. Oktober 2026
- **Anmeldung:** www.lu.prosenectute.ch/Ferien oder QR-Code
- **Informationen:** Tel. 041 226 11 52

Buchtipps

«Damenprogramm» und «Damentour»



© Ayse Yavas

Die beiden letzten von insgesamt acht Büchern der Schriftstellerin Theres Roth-Hunkeler (Bild) handeln von sieben ganz unterschiedlichen Frauen zwischen 60 und 70 Jahren. In ihrem Alltag und in einer Auszeit setzen sie sich zwischen Aufatmen und Bedauern ehrlich und ungeschönt mit dem Älterwerden und Alter auseinander. Damit, was es für sie persönlich und im gesellschaftlichen Umfeld bedeutet. «Unser Leben ist nicht vorbei, auch wenn wir nicht mehr mit Pfirsichhaut und straffen Körpern aufwarten können. Wir brauchen neue Pläne, neue Zuversicht und so etwas wie Neugier auf die Zukunft», heisst es unter anderem.

- **Damenprogramm,** Verlag edition bücherlese GmbH, ISBN 978-3-906907-79-6
- **Damentour,** Verlag edition bücherlese GmbH, ISBN 978-3-03981-017-8



Melodischer Konzertabend

Am Mittwoch, 21. Oktober, findet im Maihof ein einzigartiges Konzert mit I Quattro, Maja Brunner, Bernarda und den TrioColores statt.
Die hochkarätigen Sängerinnen, Sänger und Perkussionisten präsentieren bekannte Klassiker aus Oper, Pop und Schlager sowie rhythmischen Kompositionen.
In diesem aussergewöhnlichen Programm lassen sie musikalische Gegensätze lebendig werden und eröffnen dem Publikum sinnliche, tiefe Einblick in die Seele der Musik.
Der Reinerlös aus diesem Konzert kommt dem Verein Alzheimer Luzern zugute.



- **Ort:** Maihof Luzern
- **Zeit:** 19 bis 21.15 Uhr
- **Tickets:** ab CHF 38.75, erhältlich unter www.spotlight-entertainment.ch



Die Eisenbahn prägte nicht nur Benedikt Weibels Berufsleben, sondern auch den Familienalltag: «Meine Agenda war von Beginn weg fremdbestimmt.»

Der Unerschütterliche

Er hat als SBB-Chef die schlimmste Unfallserie der Schweizer Eisenbahn erlebt und sie mit der Bahn 2000 in ein neues Zeitalter gebracht. Zudem ist Benedikt Weibel Bergsteiger, Manager, Autor, Verwaltungsrat, Professor. Aber was macht ihn als Mensch aus, wer ist er eigentlich? Ein Annäherungsversuch.

VON ROBERT BOSSART

Wenn einer reden kann, dann er. Blitzgescheit, selbstbewusst, begeistert von dem, was er tut. Selbstverständlich kommt der 79-Jährige für das Gespräch von Bern nach Luzern. Klar auch, dass er sich Zeit nimmt und ihm keine Frage zu viel wird.

In der Schweiz ist er bis heute vor allem als SBB-Chef bekannt: Von 1993 bis 2006 führte er die Bahn durch tiefe Krisen und mit der Bahn 2000 schliesslich in ein neues Zeitalter. Danach, mit rund 60, begann er eine zweite Karriere als Unternehmer und war unter anderem Aufsichtsratsvorsitzender der österreichischen Westbahn oder amtete als Delegierter des Bundesrats für die Fussball-EM 2008 in der Schweiz.

Wie schafft man das, was für ein Mensch muss man sein, damit das alles gelingt? «Was mich im Wesentlichen ausmacht, ist Energie und Begeisterungsfähigkeit», sagt Benedikt Weibel. Dazu nennt er «Konstanten» in seinem Leben: Bücher, Berge, seine Frau und die Eisenbahn. Bevor er ansetzen kann, sein Lieblingsthema – die Bahn – zu vertiefen, bleiben wir kurz beim Privaten.

Zurzeit beschäftigten sich er und seine Frau intensiv mit ihren Grosskindern, sagt er. «Mit aller Euphorie und allen Tränen», gibt er zu. Offenbar hat er obgenannte Eigenschaften auf seine Nachkommen übertragen: Ein Enkel betreibt Sechskampf und der sportbegeisterte Grossvater unterstützt diesen nach Kräften. Bereits sein Sohn war Schweizer Meister im Zehnkampf. «Ich reiste damals mit ihm durch halb Europa und war praktisch bei jedem Wettkampf mit dabei», sagt Benedikt Weibel.

Fragt man ihn nach seinen Kindern, rückt sogleich der Sport ins Zentrum. Regelmässig hätten sie mit der Familie Wanderungen von einer Hütte zur anderen unternommen, jedes Jahr ein bisschen weiter und länger. Auch

> «Wir hatten ein intensives Familienleben, in dem Sport eine grosse Rolle spielte.»

Velotouren standen auf dem Programm, einmal fast bis nach Paris. «Wir hatten ein intensives Familienleben, bei dem der Sport eine grosse Rolle spielte», fasst Benedikt Weibel zusammen.

Was sein Privatleben am meisten beeinflusste, war aber die Eisenbahn. Von Anfang an. An seinem ersten Arbeitstag 1978 kam seine Frau Verena mit dem ersten Kind vom Spital nach Hause. «Meine Agenda war von Beginn weg fremdbestimmt – um sechs Uhr abends zu Hause zu sein, war meist nicht möglich.» Das habe die Familie geprägt.

Später, als Generalsekretär und dann als SBB-Chef, wurde die zeitliche Belastung noch grösser. An manchen Abenden und oft auch an den Wochenenden folgte er Einladungen der Gewerkschaften mit ihren unzähligen Untergruppen und Sektionen. «Ich hatte stets den Grundsatz, dass ich solchen Einladungen Folge leistete.» Einmal, nach einer «struben» Woche, wollte er absagen. «Da sagte mir meine Frau, dass ich gehen müsse, das sei ich den Leuten schuldig. Das zeigt, dass meine ganze Familie die SBB gelebt hat. Ohne diese Unterstützung hätte ich das nicht geschafft.»

Viel negative Berichterstattung

Übel genommen hätten ihm die Kinder dieses grosse Engagement nicht, im Gegenteil. «Wenn am Sonntag ein Journalist anrief, dann haben die Kinder abgenommen und gefragt, worum es gehe.» 1993, als er SBB-Chef wurde, rückte er vermehrt ins mediale Rampenlicht.

Benedikt Weibel hat kürzlich sein Archiv geordnet und stiess dabei auf sieben Ordner voller Medienartikel. «Ich wurde sehr bekannt, allerdings vorwiegend wegen negativer Berichterstattung», sagt er. 14 Kakteen gegenüber 9 Rosen hat er zum Beispiel von

Fotos: Raphael Hünerfauth

der «Schweizer Illustrierten» erhalten. Die erste Zeit als SBB-Chef war denn auch von Negativereignissen geprägt. Das Zugunglück in Däniken, die Benzinzug-Explosion in Affoltern und der Chemieunfall in Lausanne erschütterten die Öffentlichkeit Mitte der Neunzigerjahre. «Unzählige Familien, die alles verloren haben, neun Menschen, die starben – es war unglaublich.»
Dann kam die finanzielle Schieflage. Benedikt Weibel erinnert sich, wie er an einem Samstagmorgen mit seiner Frau im Hotel Schweizerhof in Bern frühstückte und danach ins Büro ging, um die vergangene Woche auf- und die kommende vorzubereiten. «An diesem Samstag im Jahre 1996 wusste ich, dass ich zwei Möglichkeiten habe: depressiv werden oder etwas machen.»

Widerstand und Demonstrationen

Ersteres stand für ihn ausser Frage, darum habe er das Verrückteste gemacht, was er je im Leben gewagt habe: Er, der Sozialdemokrat, kürzte die Löhne. Der Widerstand war heftig, es kam zu einer grossen Demonstration gegen das Vorhaben. Er, der stets nahe bei den Leuten war, ihnen zuhörte und mit ihnen diskutierte, schaffte dennoch das Unmögliche. «Irgendwie haben die Leute mir geglaubt, dass dies nötig ist.» Inzwischen ist Benedikt Weibel überzeugt: «Hätten wir das damals nicht gemacht, gäbe es die SBB heute nicht mehr in dieser Form.»
Es folgte das Projekt Bahn 2000, und der SBB-Chef ging als derjenige in die Geschichte ein, der die Schweizer Eisenbahn von einer schwerfälligen, defizitären Institution zu einem effizienten und marktnahen Unternehmen transformiert hat. «Die Bahn 2000 war eine enorme Herausforderung. Die zwei Jahre bis zur Fertigstellung waren die schönsten Jahre meines beruflichen Lebens. Ich hätte nie gedacht, dass es so gut funktioniert.»
Dabei sah es am Anfang nicht nach einer solchen Bilderbuchkarriere aus. Einigermassen behütet aufgewachsen, landete Benedikt Weibel an der Kantonsschule Solothurn, einer «Riesenfabrik», wie er sie nennt. «Möglich, dass man mir heute ein ADHS andichten würde, aber damals war ich einfach ein Querschläger.» Bis die Schule bei den Eltern anrief und ihnen nahelegte, ihren Sohn von der Schule zu nehmen. «Sonst hätten die mich rausgeschmissen», erinnert er sich. Es folgten vier Wochen «Straflager» bei einem Bauern, wo er sechs Tage die Woche von früh bis spät arbeiten musste. Mit erstaunlichem Effekt: «Das hat mir sehr gutgetan, ich kam wieder auf die Spur.»
Danach besuchte er die Bezirksschule in Grenchen und war mit 14 erstmals weg von zu Hause. Er wurde, weil er das Wurzelzeichen nicht kannte, vom Lehrer blossgestellt. «Darauf solidarisierte sich die Klasse mit mir und ich hatte eine wunderbare Zeit.» Schliesslich ging er zurück an die Kantonsschule, dann kamen das Studium und der Berufseinstieg.
Eine wichtige Rolle im Leben von Benedikt Weibel spielt die 68er-Bewegung. Wie passt das zum erfolgreichen Manager, der er wurde? Sehr gut, findet dieser, die Bewegung habe ihm die Energie gegeben, all das anzupacken, was später kam. «Für mich ist es das grösste Glück, dass ich in den Sechzigerjahren jung war, es war wohl das sorgloseste Jahrzehnt der Geschichte.» Das Lebensgefühl, die Stones, die Beatles – all das habe er inten-

> «Die zwei Jahre bis zur Fertigstellung der Bahn 2000 waren die grösste Herausforderung meines beruflichen Lebens. Ich hätte nie gedacht, dass es so gut funktioniert.»





Benedikt Weibel blickt gern auf die Sechzigerjahre und das damalige Lebensgefühl zurück: «Es war wohl das sorgloseste Jahrzehnt der Geschichte.»

siv miterlebt. Gleichzeitig packte Benedikt Weibel eine regelrechte Lesewut. «Hermann Hesse, Bertolt Brecht, Franz Kafka – alles habe ich aufgesogen. Wir haben gegen Autoritäten aufbegehrt und ein grosses Freiheitsgefühl hat sich breit gemacht.»

Natürlich trug auch er lange Haare, bewegte sich auf der anarchistischen Linie und wohnte in einer linken WG. «Das alles hat mich politisiert und ich lernte, frei zu denken», so Benedikt Weibel. Er bezeichnet sich selbst als undogmatischen Freigeist, der sich zum faktenorientierten, zuweilen skeptischen Empiriker gewandelt hat.

Bücher und Bergsteigen: Daran kommt man nicht vorbei, wenn es darum geht, Benedikt Weibel kennenzulernen. Er schreibt Bücher, macht Lesungen,

KREMATIONS VEREIN LUZERN

STIFTUNG LUZERNER FEUERBESTATTUNG

100 Jahre Frieden im Tal

Die Stiftung Luzerner Feuerbestattung und der Kremationsverein Luzern feiern 2026 gemeinsam ihr 100-jähriges Bestehen. Der Kremationsverein Luzern begeht den Gründungstag am 19. Oktober 2026 im Museum Hans Erni in Luzern.

Der Friedhof Friedental wurde 1885 als Antwort auf die überfüllten Luzerner Kirchfriedhöfe eröffnet. Seit 1926 ergänzt das Krematorium die Anlage. Heute ist das Friedental ein offener Ort für Menschen aller Religionen und gesellschaftlicher Hintergründe. Der Kremationsverein Luzern wurde ebenfalls 1926 gegründet und hat den Wandel der Bestattungskultur in der Zentralschweiz durch die Förderung der Kremation entscheidend mitgeprägt.

Stiftung Luzerner Feuerbestattung
Die Feuerbestattung verbreitete sich in Europa seit dem späten 19. Jahrhundert. In Luzern formierte sich 1902 ein Initiativkomitee, 1905 entstand der Feuerbestattungsverein, aus dem 1918 eine Genossenschaft und 2014 die heutige Stiftung Luzerner Feuerbestattung hervorging.

Kremationsverein Luzern
1926 wurde die «Vereinigung zur Ermöglichung der Feuerbestattung» gegründet, seit 1937 als Kremationsverein Luzern bekannt. Mit einem Beitritt in den Kremationsverein können Mitglieder ihre Nachsorge bereits zu Lebzeiten selbstbestimmt und kostengünstig regeln (siehe Inserat Seite 37).

Ausstellung «100 JAHRE FRIEDEN IM TAL»
Vom 30. April bis Mitte November 2026 lädt die Ausstellung «100 JAHRE FRIEDEN IM TAL» im alten Krematorium sowie an Vermittlungsorten auf dem Friedhofgelände zu einem Rundgang durch Geschichte und Gegenwart der Feuerbestattung ein (freier Eintritt). Die Ausstellung entstand im Auftrag der Stiftung Luzerner Feuerbestattung und der Stadt Luzern und wurde durch die Agentur Büro für Geschichte, Kultur und Zeitgeschehen GmbH, Luzern realisiert. Sie basiert auf historischen Recherchen, Interviews sowie dem Austausch mit verschiedenen Glaubensgemeinschaften.



Foto: zVg

Weitere Informationen

Ausstellung «100 JAHRE FRIEDEN IM TAL»
www.friedenimtal.ch

Stiftung Luzerner Feuerbestattung
www.stlf.ch

Kremationsverein Luzern
www.kremationsverein.ch

auch in Alterszentren. «Ich liebe Bücher, weil man sich die Bilder, an-ders als bei Filmen, selbst machen muss. Das ist anregend und inspirierend.»

Waghalsige Klettertouren

Auf der anderen Seite ist er von Jugend auf fasziniert vom Bergsteigen. Mit 17 Jahren hat er mit 100 Franken im Hosensack Autostopp gemacht und meisterte im Bergell mit der Nordostwand des Piz Badile eine der schwierigsten Nordwände der Alpen. «Das war waghalsig, ja. Aber das wollte ich auch sein. Das kann man nicht erklären, es ist wohl ein Virus.» Später wurde er Bergführer, führte über viele Jahre zahllose schwierige Touren durch. Während der SBB-Zeit ging er, wenn es die Agenda erlaubte, einmal pro Woche mit seiner Frau auf eine kleine Klettertour im Jura, um im Sommer bereit zu sein für grössere Herausforderungen.

Das alles tönt nach einem, der einfach unerschütterlich ist, nach einem, der nie aus der Spur kommt. Benedikt Weibel schüttelt den Kopf. Nein, er sei nie entgleist, versichert er. «Ich konnte auch während der schwierigsten Phasen immer schlafen. Geholfen hat mir zudem mein kurzer Powernap über Mittag.» Dann, nach kurzem Überlegen, doch noch etwas, das ihn erschüttert hat. Die Scheidung seiner ersten Ehe in jungen Jahren. «Das hat mich damals extrem belastet und war eine schwierige Zeit.» Aber Benedikt Weibel wäre nicht der, der er ist, wenn er nicht daraus gelernt hätte. «Meine Erkenntnis daraus war: nie mehr so etwas erleben.»

Glück als Wegbegleiter

Bald wird er den 50. Hochzeitstag mit Verena feiern. Er habe so viel Glück gehabt im Leben, dafür sei er dankbar. «Beim Klettern hatte ich unzählige Male einen Schutzengel.» Einmal, so erinnert er sich, sei er 30 Meter tief gefallen, bis ihn das Seil aufgefangen habe. «Zum Glück war die Wand überhängend, so blieb ich unverletzt.» Das fasziniere ihn übrigens beim Bergsteigen, ergänzt er: der kurze Moment zwischen Panik und totaler Konzentration. «Das sind Schlüsselmomente. Diese Erlebnisse prägten mich und haben mir auch in meinem Beruf geholfen.»



Wer ist Benedikt Weibel

Benedikt Weibel (79) wuchs in Solothurn auf. Sein Vater war Buchdrucker und später technischer Direktor eines Druck- und Verlagsunternehmens. Weibel studierte an der Universität Bern Betriebswirtschaft, wo er 1977 promovierte. 1978 begann er seine Karriere bei den SBB als Sekretär des Präsidenten der Generaldirektion. 1993 ernannte ihn der Bundesrat zum Chef der SBB. 2006, nach 14 Jahren, trat er als CEO zurück. Ein zentrales Projekt, das er verantwortete, war die Bahn 2000.

Benedikt Weibel war bis 2008 Verwaltungsrat bei der französischen Staatsbahn und von 2009 bis 2022 Aufsichtsratsvorsitzender des österreichischen privaten Bahnprojekts Westbahn. Zudem war er Euro-2008-Delegierter. Nach der SBB-Zeit war Weibel Professor für «Praktisches Management» an der Universität Bern. Ausserdem ist er Autor zahlreicher Sachbücher. Benedikt Weibel ist verheiratet und Vater dreier Kinder.

Altern mit Konzept

Bald wird er 80 Jahre alt. Noch immer ist er viel auf Achse, schreibt Bücher und hält Vorträge. Wehrt er sich mit Händen und Füssen gegen das Älterwerden? Nein, meint er, vielmehr setze er sich intensiv mit dem Altern auseinander. Aber auch das packt er strukturiert an, spricht von selektionieren, optimieren und kompensieren. Und fügt an, dass er versuche, emotionslos zu analysieren, was mit ihm passiere. Mit dem Klettern hat er zum Beispiel vor sechs Jahren aufgehört und auf Wanderungen umgestellt.

Auch im Alter ist Benedikt Weibel einer, der einen Plan hat, ordnet, analysiert und darum drei Grundsätze definiert hat: «Das Wichtigste ist erstens, neugierig zu bleiben, und zweitens, nicht aufhören zu lernen. Der dritte Punkt ist Rhythmus, für mich bedeutet das heute ein Ausgleich zwischen Stress, Herausforderung und Erholung.» Dazu gehören täglich 10 000 Schritte und Muskeltraining, aber auch der Apéro mit seiner Frau bei einem Bier. Alkoholfrei, versteht sich.

Über Gefühle, das zeigt sich, je länger das Gespräch dauert, spricht Benedikt Weibel nicht so gerne. Überhaupt sei Glück ja nur ein kurzlebiges Gefühl, das nur wenige Sekunden andauere, meint er. «Aber zufrieden, das bin ich.» Manchmal sogar noch etwas mehr, wie er dann doch noch verrät. Als sein Enkel Xeno ihm nach einer langen Wanderung im Diemtigtal sagte: «Ätti, ig ha di mega gärn», habe es ihn schon gerührt. Und fügt stolz an: «Auch bei den SBB gab es einige, die mich so nannten.»

Die Eisenbahn – eine Erfindung, die die Welt veränderte

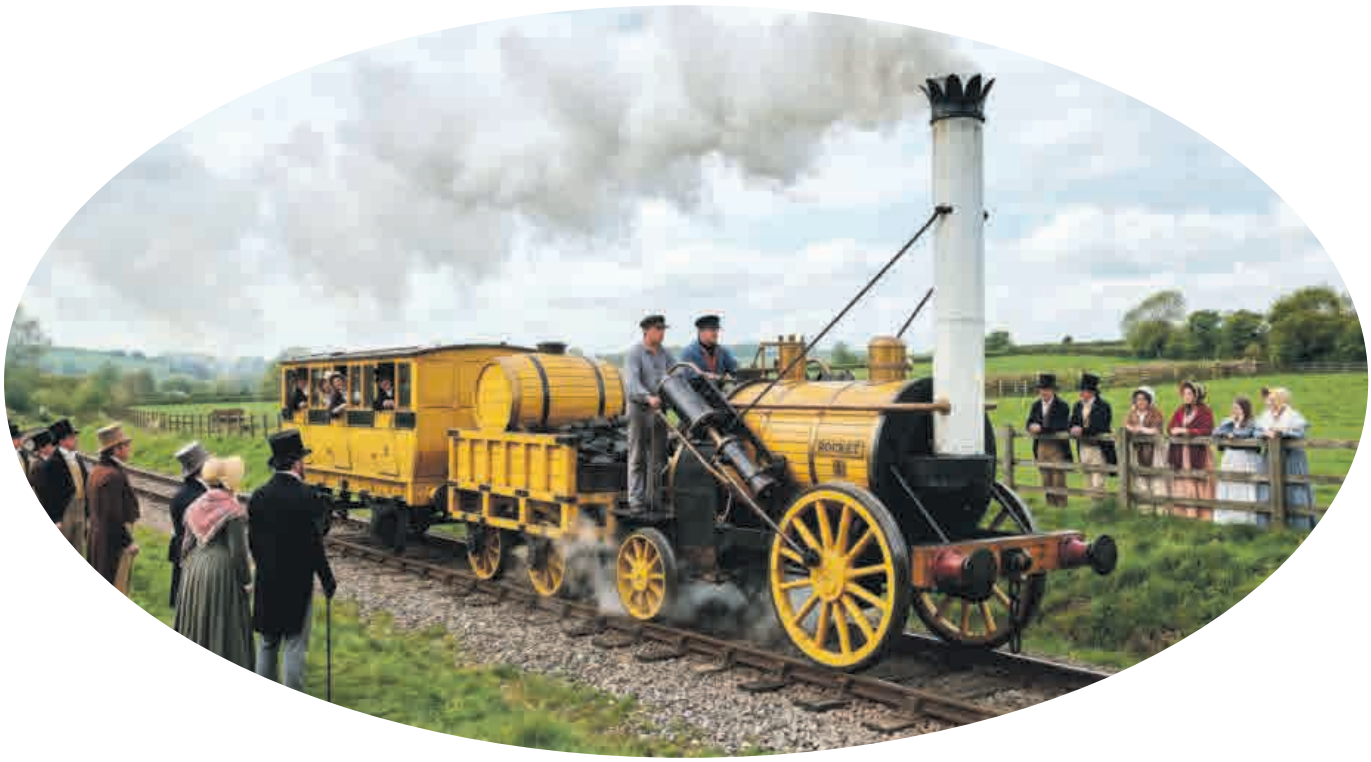


Foto: Adobe Stock, zVg

Als «Vater der Eisenbahn» gilt der englische Ingenieur George Stephenson. Mit seinen Dampflokomotiven legte er im 19. Jahrhundert den Grundstein für den modernen Bahnverkehr. Die berühmte Lokomotive «Rocket» (Bild) von 1829 wurde zum Vorbild für Eisenbahnen auf der ganzen Welt.

Doch die Geschichte der Eisenbahn begann schon früher: Bereits in Bergwerken wurden Schienenwege genutzt, auf denen Wagen von Menschen oder Pferden gezogen wurden. Erst die Dampfmaschine machte daraus das Verkehrsmittel der Zukunft.

Die wichtigsten Meilensteine der Schweiz

1844 Der erste Zug erreicht die Schweiz – von Strassburg bis Basel. Es ist die erste Eisenbahnstrecke auf Schweizer Boden.

1847 Die legendäre Spanisch-Brötli-Bahn fährt erstmals von Zürich nach Baden. Die 23 Kilometer lange Strecke gilt als erste Eisenbahn vollständig auf Schweizer Boden. Die Reise dauert statt fast vier Stunden mit der Kutsche nur noch 45 Minuten.

1859 Die Eisenbahn erreicht Luzern. Mit dem Anschluss ans Schweizer Bahnnetz beginnt der Aufstieg Luzerns zu einer internationalen Tourismusdestination.

1871 Die Vitznau-Rigi-Bahn nimmt den Betrieb auf. Sie gilt als erste für den öffentlichen Verkehr gebaute Bergbahn Europas.

1882 Der Gotthardtunnel wird am 22. Mai feierlich eröffnet. Mit 15 Kilometern ist er damals der längste Eisenbahntunnel der Welt und verbindet Nord- und Südeuropa.

1888 Die Brünigbahn verbindet Luzern mit dem Berner Oberland. Die spektakuläre Strecke gehört bis heute zu den bekanntesten Bahnlinien der Schweiz.

1902 Die Schweizerischen Bundesbahnen (SBB) werden offiziell am 1. Januar 1902 gegründet. Die fünf grossen Bahnkonzerne sowie diverse kleinere Privatbahnen wurden verstaatlicht und in den SBB zusammengefasst.

1919 Die Schweiz elektrifiziert zunehmend ihr Bahnnetz. Dank der Nutzung von Wasserkraft wird die Bahn unabhängiger von Kohleimporten und nimmt international eine Vorreiterrolle ein.

1982 Die Schweiz führt als eines der ersten Länder den landesweiten Taktfahrplan ein. Seither fahren viele Züge jede Stunde zur gleichen Minute.

2004 Mit Bahn 2000 wird das bereits dichte Bahnnetz nochmals verbessert. Die Fahrpläne werden besser aufeinander abgestimmt und viele Reisezeiten verkürzt.

2016 Eröffnung des Gotthard-Basistunnels. Mit 57 Kilometern ist er bis heute der längste Eisenbahntunnel der Welt.

Vor 180 Jahren waren Züge eine technische Sensation. Heute sind sie selbstverständlich. Und doch bleibt jede Zugreise ein kleines Wunder: Menschen, Städte und ganze Regionen werden durch wenige Zentimeter breite Schienen miteinander verbunden.



Wussten Sie, dass …

… der Bahnhof Luzern täglich von über 100 000 Reisenden genutzt wird und damit zu den meistfrequentierten Bahnhöfen der Schweiz gehört?

… Schweizerinnen und Schweizer zu den fleissigsten Bahnreisenden der Welt gehören? Im Durchschnitt werden rund 2400 Bahnkilometer pro Person und Jahr zurückgelegt.

… die Brünigbahn zwischen Luzern und Interlaken zu den wenigen Zahnradbahnen im regulären Bahnverkehr gehört? Auf den steilen Abschnitten helfen Zahnräder beim Überwinden der Steigung.

… Reisende früher von Luzern nach Interlaken zunächst mit dem Dampfschiff nach Alpnachstad fahren mussten? Erst später wurde die durchgehende Bahnverbindung erstellt.

… Die direkte IC-Strecke von Genf nach St. Gallen gehört mit rund 360 Kilometern zu den längsten Bahnverbindungen der Schweiz. Die Fahrt quer durchs Land dauert knapp vier Stunden und führt durch sechs Kantone.

… viele Schweizer Uhren ursprünglich nach den Fahrplänen der Eisenbahn gestellt wurden? Die Bahn sorgte im 19. Jahrhundert dafür, dass in der ganzen Schweiz einheitliche Uhrzeiten eingeführt wurden.



… die Zentralbahn auf ihrer Fahrt zwischen Luzern und Interlaken über den Brünigpass bis auf über 1000 Meter über Meer steigt? Damit gehört sie zu den spektakulärsten Bahnstrecken der Schweiz.

… die Direktion der Gotthardbahn einst ihren Sitz in Luzern hatte? Die Stadt hoffte im 19. Jahrhundert, zur Drehscheibe des europäischen Bahnverkehrs zu werden, und investierte viel Geld in das Gotthardprojekt.

… der Glacier Express bei seiner Fahrt durch die Schweizer Alpen über 291 Brücken fährt?

… die berühmte Bahnhofsuhr der SBB mit dem roten Sekundenzeiger weltweit als Designikone gilt (Bild oben)? Sie wurde 1944 vom Schweizer Ingenieur und Designer Hans Hilfiker entworfen. Der markante rote Sekundenzeiger kam erst 1955 dazu und erinnert an die rote Abfertigungskelle des Bahnhofvorstands.

… die Schweiz das dichteste Eisenbahnnetz Europas besitzt? Auf vergleichsweise kleiner Fläche verkehren tausende Züge täglich auf einem engmaschigen Schienennetz.

… die Spurweite von 1435 Millimetern weltweit am häufigsten verwendet wird? Sie geht auf George Stephenson zurück und wird oft «Stephenson-Spur» genannt.

… die Transsibirische Eisenbahn mit 9289 Kilometern die längste Bahnstrecke der Welt ist? Sie verbindet Moskau mit Wladiwostok.

… der japanische Magnetschwebezug bei einer Testfahrt mit 603 km/h einen Geschwindigkeitsrekord aufstellte?

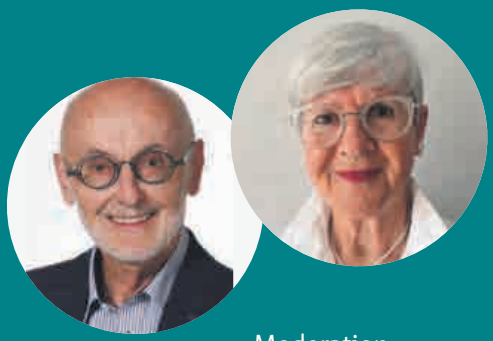
clubGespräch – Öffentlicher Anlass

Lebensgeschichten, die bewegen!

Mittwoch, 18. November 2026

18 Uhr, LZ-Auditorium, Maihofstrasse 76, **Luzern**

Eintritt frei!



mit **Yvonne Schärli**
ehemalige Regierungsrätin

und **Josef Hochstrasser**
reformierter Pfarrer,
ehemaliger katholischer Priester

Moderation:
Kurt Sidler-Stalder, Präsident Gönnerverein

PRO SENECTUTE
GönnerVerein
Kanton Luzern

Anmeldung erwünscht:
www.lu.prosenectute.ch/goennerverein



Vererben Sie Zuversicht und Lebensfreude

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

Informationen/Bestellung Testament-Ratgeber:
Telefon 041 227 59 59
fastenaktion.ch/testament

Fastenaktion
Gemeinsam Hunger beenden



Hier lassen sich die Fenster noch öffnen: Mutter und Tochter Scheck geniessen im alten Bahnwagen den Fahrtwind und die tolle Aussicht.

Fotos: Raphael Hünerfauth

«Es ist wie im Kino»

Spektakuläre Aussicht, einmalige Naturlandschaften und jede Menge Bahnkomfort: Panoramafahrten mit dem Zug erfreuen sich grosser Beliebtheit. Besonders abwechslungsreich ist die alte Gotthardroute. Gäste aus der ganzen Welt bestaunen die Bergwelt, erfahren spannende Details zur Geschichte der Strecke – und werden dabei auch noch unterhalten.

VON ROBERT BOSSART

Eine Bahnfahrt, die auf dem Schiff beginnt? Warum auch nicht. Wer schon einmal mit dem Dampfschiff von Luzern nach Flüelen gefahren ist, weiss, dass es sich lohnt. Und dass die Fahrt dem Wort «Panorama» mehr als nur gerecht wird. Als Luzerner fragt man sich, ob es auf dieser Welt noch einen See gibt, der so schön, so prächtig, so einmalig ist. Aber genug der Schwärmerei, schliesslich geht es hier um Züge und nicht um Schiffe.

Der Gotthard Panorama Express steht in Flüelen für die Gäste aus dem Dampfschiff bereit. Der Zugbegleiter Daniel Schiess. Die 77-Jährige und der 79-Jährige aus dem Thurgau sind spontan zugestiegen. «Wir reisten heute mit dem Schiff von Luzern nach Flüelen», sagt Verena Schiess. Als sie dann die Frau sahen, die am Hafen auf die Panoramafahrt aufmerksam machte, haben sie kurzerhand entschieden, ihren Ausflug bis nach Lugano fortzusetzen.



Auch fürs Fotografieren sind die heruntergelassenen Fenster ideal.

Zambelli geht im Panoramawagen von Abteil zu Abteil, begrüsst die Gäste und erklärt auf Englisch, Deutsch, Italienisch oder Französisch die wichtigsten Eckpunkte der Reise. Dann geht es los. Mit dabei sind auch Verena und Hansueli

Von Flüelen führt die Reise über die historische Gotthard-Bergstrecke nach Bellinzona und Lugano – nicht durch den 2016 eröffneten Gotthard-Basistunnel, sondern über jene spektakuläre Route, die seit 1882 den Norden mit dem Süden verbindet.





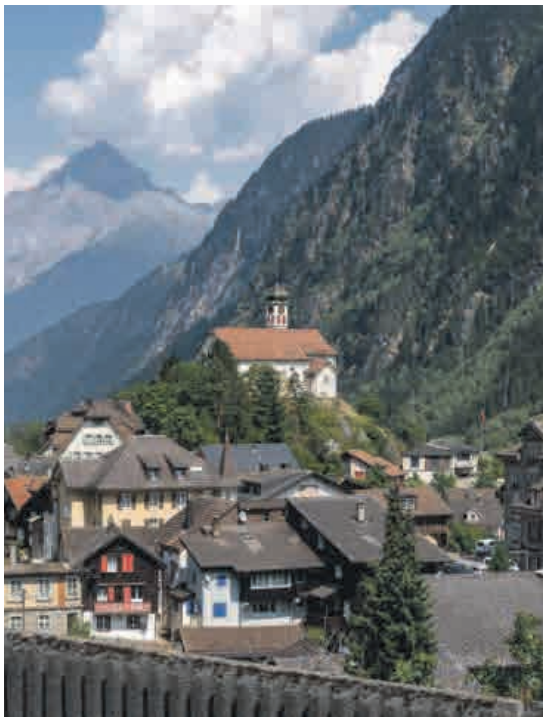
Der Panoramawagen ermöglicht die Sicht bis hinauf auf die Berggipfel. Weiter vorne ist ein alter Bahnwagen, in dem sich die Fenster noch öffnen lassen.
Einige Gäste stehen bereits an den heruntergelassenen Fenstern und fotografieren fleissig die Urner Berge. «Dieser alte Wagen ist sehr beliebt, weil man tolle Bilder machen kann und der Fahrtwind einem ins Gesicht bläst», sagt René Flaim. Er ist als Reiseleiter oft auf dieser Strecke unterwegs und wohnt selbst im Tessin, unmittelbar an der Bahnstrecke. Er und seine Kollegen sind nicht da, um Billette zu kontrollieren. «Wir kümmern uns um das Wohl der Gäste und geben der Fahrt eine persönliche Note», erklärt René Flaim.
Über Lautsprecher informiert eine Stimme über den Bau der Gotthardstrecke, über die Postkutsche und über andere historische Begebenheiten. Dann kommt der Einsatz der Zugbegleiter. René Flaim erzählt Anekdoten, Randnotizen und Besonderheiten. Natürlich darf die Kirche von Wassen nicht fehlen, die man wegen der Kehrtunnels mehrere Male aus verschiedenen Perspektiven zu Gesicht bekommt. Die meist ausländischen Gäste hören erstaunt zu und schauen verblüfft zum Fenster hinaus.
Das Ehepaar Schiess kennt, wie die meisten Schweizer, die Geschichte des «Chileli von Wassen» bereits. Warum sind sie trotzdem auf dieser Reise? «Wir fahren einfach gerne Zug und sind auch schon im Ausland auf Panoramastrecken gefahren», sagt Verena Schiess.
In England haben die beiden vor ein paar Jahren das National Railway Museum in York besucht. «Früher, als wir den Hof bewirtschafteten, konnten wir kaum weg, deshalb geniessen wir es nun umso mehr», sagt Hansueli Schiess.

«Die Amis flippen aus»

Doch auch wer die Strecke bereits kennt, wird bestens unterhalten. Während Daniel Zambelli seine Gäste aufmerksam betreut, Fragen beantwortet und Details zur Strecke erläutert, zeigt René Flaim sein Talent als Unterhalter, streut da und dort einen Witz ein und erzählt Geschichten, die weniger bekannt sind. Etwa vom kleinen Bahnhof Giornico auf der Tessiner Seite, der 1882 über zwei Kilometer ausserhalb des Dorfes gebaut worden war. «Weil nachher die Steigung so gross wird, mussten die Dampfloks dort noch einmal Wasser fassen, um dann auf der ebenen Fläche Anlauf zu nehmen. Nur so schafften sie den Aufstieg», weiss René Flaim. «Wenn ich dann noch erzähle, dass es in diesem kleinen Dörfchen sieben jahrhundertealte Kirchen hat, flippen die Amis beinahe aus», erzählt er und strahlt übers ganze Gesicht. Auf diesen Fahrten ist er ganz in seinem Element.
Seit 2017, als der Gotthard Panorama Express erstmals verkehrte, ist er mit dabei. «Weil alle nur noch die neue Strecke unten durch befahren, war es wichtig und richtig, dass wir die alte Bergstrecke wiederbelebten», meint er.

Geschichtslektion an der Tunnelwand

Apropos «Amis»: Mit im Zug sind auch Angelica und Marc Fischer aus den USA. Auf ihrem zweiwöchigen Europa-Trip verbringen sie fünf Tage in der Schweiz. «Wir haben auf Instagram erfahren, wie schön diese Strecke ist», sagt Angelica. Ihr Mann nickt. «Die schöne Aussicht, die Berge – die Szenerie ist wirklich einmalig.»



Ab Flüelen geht es mit dem Gotthard Panorama Express über die historische Bergstrecke Richtung Lugano. Auf dem Weg in den Süden kümmert sich Zugbegleiter Daniel Zambelli um das Wohl der Gäste und macht sie auf Besonderheiten wie das «Chileli von Wassen» aufmerksam. Begeistert mit dabei sind auch Angelica und Marc Fischer aus den USA (rechts) sowie das Ehepaar Schiess, das das Zugfahren liebt.



Dann fährt der Zug in den Tunnel. Nach ein paar Minuten verlangsamt sich die Fahrt und es wird dunkel. An den Tunnelwänden sind Bilder und Videos mit Szenen des Tunnelbaus zu sehen, dazu eine Stimme, welche die Geschichte dazu erzählt. Schliesslich verlässt der Zug den Tunnel wieder und schlängelt sich die Leventina hinunter. Die Familie Scheck aus Österreich lässt es sich bei Speis und Trank gut gehen.

Die Eltern kamen mit ihren erwachsenen Töchtern per Nachtzug in die Schweiz und sind insgesamt sechs Tage per Zug unterwegs. «Von Lugano aus geht es danach weiter mit dem Bus nach Tirano und von dort mit dem Bernina Express nach St. Moritz, St. Gallen und zurück nach Wien», erklärt die Mutter.
Es sei sehr entspannend, so zu reisen, meinen die Töchter, so könne man die Aussicht in aller Ruhe geniessen. Ihre Mutter hat im Fernsehen eine Reportage über Panoramastrecken in der Schweiz gesehen. «Genau das machen wir nun.»

Miteinander ins Gespräch kommen

Das Ehepaar Schiess hat in den letzten Jahren die eine oder andere Panoramafahrt unternommen. «Sehr empfehlenswert ist die Strecke von Gstaad nach Montreux», sagt Hansueli Schiess. Mehrtägige Ausflüge machen sie inzwischen nicht mehr. «Auch heute fahren wir, wenn wir in Lugano ausgestiegen sind, wieder nach Hause», sagt Verena Schiess.
Rund einmal im Monat leisten sich die beiden Pensionäre eine Zugreise durch die Schweiz. «Das Schöne bei diesen Fahrten ist, dass man mit anderen Menschen ins Gespräch kommt und man dabei die eine oder andere Lebensgeschichte erfährt», sagt Hansueli Schiess. Das Grossartigste, fügt seine Frau an, sei aber die Landschaft, die man aus dem Fenster beobachten könne. «Es ist wie ein Film, den man anschauen kann, man fühlt sich wie im Kino.»

Gewinnen Sie eine unvergessliche Erlebnisfahrt!

Steigen Sie ein und geniessen Sie eine der schönsten Bahnreisen der Schweiz: den Gotthard Panorama Express. Gemeinsam mit einer Begleitperson erleben Sie eine traumhafte Reise von Luzern nach Lugano, bei der sich eindrucksvolle Landschaften, historische Strecken und erstklassiger Reisekomfort zu einem besonderen Erlebnis verbinden.

Die Fahrt beginnt auf dem Vierwaldstättersee und führt anschliessend mit dem Panoramazug über die legendäre Gotthardstrecke in den sonnigen Süden der Schweiz. Lehnen Sie sich zurück, lassen Sie die einzigartige Aussicht auf sich wirken und geniessen Sie einen Tag voller Entdeckungen und Genuss.

Wir verlosen 2 × 2 Tageskarten für die 1. Klasse inklusive Zuschlag für den Gotthard Panorama Express.

Machen Sie mit unter www.lu.prosenectute.ch/Wettbewerb oder unter Tel. 041 226 11 93

Teilnahmeschluss ist Freitag, 9. Oktober. Der Gewinn kann bis Oktober 2027 eingelöst werden.



Fotos: SBB CFF FFS

Stressfrei reisen mit dem öffentlichen Verkehr

Wer auf der Schiene unterwegs ist, kann die Reise entspannt geniessen. Volle Wagen, knappe Anschlüsse oder schwierige Situationen mit Mitreisenden können die Fahrt jedoch erschweren. Tipps und Tricks für eine noch angenehmere Reise mit dem öffentlichen Verkehr.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Ich plane eine längere Zugreise und befürchte, keinen Sitzplatz zu bekommen. Welchen Tipp haben Sie für mich?
Prüfen Sie vor Ihrer Reise die Belegungsprognosen. Auf der SBB Mobile App oder auf www.sbb.ch wird die erwartete Auslastung jedes Wagens angezeigt (drei rote Personensymbole bedeuten eine hohe Auslastung). Oft gibt es am Zuganfang oder am Zugende mehr freie Plätze. Steigen Sie dort ein. Verschieben Sie allenfalls Ihre Reisezeiten leicht, um den klassischen Stosszeiten zu entgehen. Langsamere Züge oder alternative Routen bieten manchmal mehr Platz. Auf zahlreichen Verbindungen in der Schweiz und ins Ausland sind zudem bereits beim Billettkauf Reservationen möglich. Reservationen für die Schweiz kosten fünf Franken. Geheimtipp: Im Zugrestaurant kann man quasi gratis einen Sitzplatz reservieren, weil die bezahlten fünf Franken an die Konsumation angerechnet werden.

Wie kann ich eine günstige «Spartageskarte Gemeinde» kaufen?
Die Spartageskarte Gemeinde erhalten Sie an Ihrem Wohnort – oft am Schalter der Gemeindeverwaltung, in der Stadt Luzern jedoch beispielsweise bei der Tourist Information am Bahnhof. Die Sparkarte ist nur im Vorverkauf und solange Vorrat erhältlich. Ob am gewünschten Reisetag noch Spartageskarten erhältlich sind, erfährt man unter www.spartageskarte-gemeinde.ch. Es gibt verschiedene Preisabstufungen für die 1. und 2. Klasse, mit und ohne Halbtax. Dabei gilt: Wer früher kauft, reist günstiger. Der günstigste Preis beträgt 39 Franken (2. Klasse mit Halbtax, bis zehn Tage vor dem Reisetag gekauft), der teuerste Preis beträgt 148 Franken (1. Klasse ohne Halbtax, maximal einen Tag vor dem Reisetag gekauft).



Die App «SBB Mobile» kennen und nutzen lernen

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Sie lernen, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen.

Voraussetzung: eigenes Smartphone (iPhone oder Android), vertraut mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes, App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert und bereits registriert (SwissPass-Login).

Datum: Dienstag, 27. Oktober, 9 bis 11 Uhr

Kursort: Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Kurszentrum, 3. Stock, Raum Linde

Anmeldung: Tel. 041 226 11 99, bildung.sport@lu.prosenectute.ch

Hinweise: Bitte registrieren Sie sich vor Kursbeginn auf SwissPass gemäss Anleitung. Es besteht die Möglichkeit, sich eine halbe Stunde vor dem offizielle Kursbeginn im Kursraum einzufinden um die Registrierung zu tätigen. Der Kurs ist kostenlos (unterstützt durch SBB). Die Anmeldung ist verbindlich. Im Verhinderungsfalle ist eine Abmeldung nötig.
lu.prosenectute.ch/sbb

Europareisen mit Zug und öV:
www.simpletrain.ch

Ich fahre oft dieselbe Strecke mit dem Zug und finde die Mehrfahrtenkarte für meine Bedürfnisse perfekt. Stimmt es, dass die SBB diese ¨nun doch abschaffen wollen?
Nein. Die Nachfrage nach Entwertungskarten geht zwar stetig zurück, doch die Stempelkarten und die orangen Entwerter an den Bahnhöfen werden bis auf Weiteres beibehalten – auch wenn die nationale Pflicht für die SBB seit 2026 nicht mehr besteht. Korrekt ist, dass die Branche an nationalen Nachfolgelösungen für die papiernen Entwertungskarten arbeitet. Der öffentliche Verkehr soll aber weiterhin für alle einfach zugänglich bleiben, auch für Menschen, die ohne Smartphone unterwegs sind.

Ich suche mir meinen Fahrplan auf der SBB-App meines Handys. Aufgrund einer leichten Einschränkung beim Gehen kämpfe ich aber immer mit knappen Umsteigezeiten. Was kann ich tun?
Die Umsteigezeiten variieren je nach Grösse des Bahnhofs und betragen beispielsweise für Zürich HB, den grössten Bahnhof der Schweiz, sieben Minuten. Das kann tatsächlich knapp sein. Deshalb lassen sich die Umsteigezeiten auf SBB.ch oder auf der SBB-App individuell anpassen. Geben Sie Ihre gewünschte Verbindung ein. Wählen Sie dann unter «Einstellungen» den Button «Längere Umsteigezeiten». Sie haben die Wahl zwischen rund 50 Prozent mehr Zeit oder rund doppelt so viel Umsteigezeit. Bei den Einstellungen gibt es noch weitere Wahlmöglichkeiten. Beispielsweise kann man sich Verbindungen ohne «Sehr hohe Belegung» oder «Nur velofreundliche Verbindungen» anzeigen lassen.

Ich reise gern mit dem Zug in die Ferien. Doch mit zunehmendem Alter machen mir die Koffer zu schaffen. Ist es teuer, sich diese an den Ferienort senden zu lassen?



Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus den Kantonen Aargau, Bern, Basel-Stadt und Basel-Landschaft sowie der gesamten Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.50
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Beratung durch diplomierte Pflegefachperson
- Anstellung bei einer Non-Profit-Organisation

Gerne beraten wir Sie persönlich
Telefon: 041 419 22 27
caritascare.ch

CARITAS



Eine Lungen- oder Atemwegserkrankung kann uns alle treffen

Unterstützen Sie unsere Arbeit

Spendenkonto: 60-217-6
IBAN: CH65 0900 0000 6000 0217 6
Twint:

LUNGENLIGA ZENTRALSCHWEIZ



Brustkrebs-vorsorgeprogramm

brustkrebsvorsorge.lu.ch

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.

alzheimer Luzern

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Die SBB bieten innerhalb der Schweiz verschiedene Transportvarianten für Gepäck an – unter anderem von Tür zu Tür oder von Bahnhof zu Bahnhof. Der Tür-zu-Tür-Service für einen 23 Kilogramm schweren Koffer ist ab 62 Franken erhältlich. Andere Varianten sind etwas günstiger. Auch für Reisen nach Deutschland wird ein Tür-zu-Tür-Service angeboten. Diese Dienstleistung für einen bis zu 20 Kilogramm schweren Koffer kostet rund 80 Euro. Jedes weitere Gepäckstück pro Auftrag kostet zusätzlich rund 60 Euro. Für Reisen ins europäische Ausland kann man das Gepäck auch bei jeder Poststelle aufgeben. Ein 20 Kilogramm schwerer Koffer kostet rund 65 Franken. Alle Infos zum Gepäcktransport finden sich auf sbb.ch.

Eine mitreisende Person telefoniert lautstark und über längere Zeit, was mich selber und andere Fahrgäste stört. Soll ich die Person bitten, leiser zu sein, oder besser das Abteil wechseln?
In vielen Fällen ist eine höfliche Bitte der erste sinnvolle Schritt – vorausgesetzt, die Person wirkt nicht aggressiv oder stark alkoholisiert. Man kann beispielsweise sagen: «Ich bin am Lesen und fühle mich durch Ihr Telefonat gestört. Wären Sie so freundlich, etwas leiser zu sprechen?» Haben Sie aber ein ungutes Gefühl, vielleicht weil die andere Person bereits gereizt wirkt, ist es meist klüger, das Abteil oder den Wagen zu wechseln. Reagiert die angesprochene Person aggressiv, gilt es, sich nicht provozieren zu lassen, sondern Abstand zu schaffen oder das Zugpersonal zu informieren. Die eigene Sicherheit hat immer Vorrang.

> Innerhalb der Schweiz gibt es für das Gepäck verschiedene Transportvarianten.

Ich sehe, dass eine betrunkene Person einen Fahrgast anpöbelt. Wie soll ich mich verhalten?
Wichtig ist auch hier, Ruhe zu bewahren und sich selber nicht in Gefahr zu bringen. Aggressive Menschen reagieren oft auf Gegenaggression. Darum ist es gut, eine pöbelnde Person nicht zu provozieren, zu beleidigen oder laut zu werden. Ist die Situation zwar unangenehm, aber nicht akut, könnte man versuchen, die betrunkene Person abzulenken, ihr beispielsweise einen anderen Sitzplatz anzubieten. Eine gute Variante ist auch, andere Reisende ganz direkt um Hilfe zu bitten und sie so einzubeziehen.

Und wenn das nichts nützt?
Droht die Situation zu eskalieren, niemals allein eingreifen, sondern das Zugpersonal suchen und informieren. Moderne Züge verfügen zudem meist über einen Notfallknopf, der sich im Eingangsbereich der Wagons befindet. Durch Betätigen des Notfallknopfs wird via Mikrofon eine direkte Verbindung zur Einsatzleitzentrale der Transportpolizei aufgebaut. Bei unmittelbarer Gefahr rufen Sie über die Nummer 117 die örtliche Polizei oder über die Nummer 0800 117 117 die Transportpolizei. Bedenken Sie: Oftmals ist eine ruhige Unterstützung der betroffenen Person wirksamer und sicherer als eine direkte Konfrontation mit dem Aggressor.

Leider sind noch nicht alle Bahnhöfe und Züge mit einem bequemen Niedereinstieg ausgerüstet. Wie finde ich heraus, ob die Barrierefreiheit bei meiner geplanten Verbindung gegeben ist?
Im Online-Fahrplan auf sbb.ch oder auf der SBB-Mobile-App können Sie die Barrierefreiheit Ihrer Verbindung prüfen. Geben Sie in der Fahrplanmaske die gewünschte Verbindung ein, klicken Sie auf «Einstellungen» und scrollen Sie zum Menüpunkt «Barrierefreie Verbindung». Wählen Sie, welche Einschränkungen und Infos zur Barrierefreiheit Sie bei der Fahrplanabfrage sehen möchten. Im Fahrplan erscheinen die Verbindungen, die Ihren Einstellungen entsprechen, und beim Ein- oder Ausstiegsort Informationen zur Barrierefreiheit. Auf der SBB-Website sind verständliche Erklärvideos für barrierefreie Verbindungen aufgeschaltet.

Inserat





Lukas und Sandra Schmid Fries bilden mit Manuela Fölmli (r.) die Kerngemeinschaft im «Sonnenhügel».

Fotos: zVg

Wenn das Leben aus der Spur gerät

Was tun, wenn das Leben entgleist? Wie findet man zurück in den Alltag? Menschen in Krisensituationen finden im «Sonnenhügel» in Schüpfheim in einer kleinen Gemeinschaft einen Ort, wo sie zur Ruhe kommen und sich neu orientieren können. Therapien gibt es keine, dafür Gemeinschaft und Stille.

VON ROBERT BOSSART

Dass hier eine besondere Atmosphäre herrscht, wird bereits am Eingang spürbar. Wenn man an der Pforte des ehemaligen Kapuzinerklosters läutet, braucht es etwas Geduld, bis jemand die Tür öffnet. Einerseits, weil das Anwesen weitläufig ist, andererseits, weil hier die Uhr etwas anders tickt – Hektik, Stress und Eile müssen draussen bleiben.

In der Küche riecht es an diesem Vormittag bereits nach gedünsteten Zwiebeln und draussen im Garten werden Beeren gepflückt, es wird gejätet und Gemüse geerntet. Meist leben sechs bis acht Gäste im Haus, manche bleiben ein paar Wochen, andere bis zu einem halben Jahr. Die Kerngemeinschaft besteht aus Sandra und Lukas Schmid Fries mit ihren beiden Kindern und Manuela Fölmli. Zusammen mit einigen Freiwilligen führen sie den Betrieb.

Wer sind die Gäste? «Oft sind es Menschen, die in einer Krise stecken. Viele leiden an einer psychischen Erkrankung, etwa an einer Depression», sagt Sandra Schmid Fries. Der Sonnenhügel ist keine Klinik, hier gibt es keine Therapie. Ebenso wenig bietet das Haus ein «Kloster auf Zeit» an. «Wir leben hier unser Leben, unsere Struktur», sagt Manuela Fölmli.

Die Gäste leben den Alltag mit: Am Morgen gibt es Frühstück, am Vormittag wird gearbeitet, sei es im Garten, in der Küche oder anderswo. Nach dem Mittagessen steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Wer möchte, kann morgens und abends an einer gemeinsamen Meditation teilnehmen. Struktur, Rhythmus, Gemeinsamkeit, Stille: Hilft das Menschen, die aus der Spur geraten sind? «Was genau mit den Gästen passiert, weiss ich nicht», sagt Manuela Fölmli. «Aber oft löst es etwas aus, wenn sie hier in der Gemeinschaft leben.» Die Reduktion auf das Wesentliche – Essen zubereiten, Nahrung produzieren, den Haushalt erledigen – habe meist eine beruhigende Wirkung.

Keine therapeutische Einrichtung

«Häufig gerät mit der Zeit die Diagnose in den Hintergrund und verliert etwas von ihrem Schrecken», sagt Lukas Schmid Fries. Manche Gäste leiden unter Einsamkeit, gepaart mit einem psychischen Leiden. Aber auch ältere Menschen können betroffen sein, etwa Verwitwete. «Oft ist es ein schleichender Prozess, bei dem jemand zum Beispiel nicht mehr richtig isst und keine sozialen Kontakte mehr pflegt», sagt Sandra

Schmid Fries. Und plötzlich sei die Krise da und es stelle sich die Frage, was man eigentlich noch vom Leben wolle in den verbleibenden Jahren.
Zwar werden Einzelgespräche angeboten, doch der Sonnenhügel versteht sich nicht als therapeutische Einrichtung. Manche Gäste nehmen deshalb zusätzlich externe therapeutische Angebote in Anspruch. Im Kern geht es in Schüpfheim darum, aus dem Hamsterrad, in dem man drinsteckt, auszubrechen und herauszufinden, was wichtig, was wesentlich ist für das eigene Leben. Hilfreich kann dabei der spirituelle Rahmen sein. Dieser basiere zwar auf einem katholischen Hintergrund, so Lukas Schmid Fries, sei aber bewusst konfessionell neutral gehalten. «Es geht um Stille, Meditation, Singen und kurze spirituelle Texte, die wir lesen.» Wichtig sei, zur Ruhe zu kommen, sich mit sich selber auseinanderzusetzen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Meditieren allein reicht nicht

Was den Menschen, die hierherkommen, helfe, sei vielleicht auch das Bewusstsein, Teil eines grösseren Ganzen zu sein, meint Sandra Schmid Fries. «Das kann heilsam sein und gibt uns Menschen ein Stück weit Halt.» Sie betont aber: «Es geht nicht darum, mehr zu beten oder zu meditieren, damit es wieder gut kommt. Aber hier haben wir einen Ort, wo man sich mit schwierigen Fragen auseinandersetzen kann und wo Antworten wachsen können.»
Zumindest etwas Ruhe gefunden hat Susanna Haenselt, die seit vier Wochen im Sonnenhügel zu Gast ist. «Ich erlebe den Alltag hier wie einen Fluss, in dem ich mitschwimmen kann», sagt die 62-Jährige. Wegen psychischer Belastungen hat sie ihren Arbeitsplatz verloren. Zu Hause ging es nicht mehr, einen Klinikaufenthalt hat sie bereits hinter sich und eine Therapie läuft noch. Die klaren Strukturen, das Gefühl, aufgehoben zu sein, und der spirituelle Hintergrund helfen ihr. «Zudem ist es ein warmer, menschlicher Ort. Hier geht es mir besser.»



Haus der Gastfreundschaft

Der Sonnenhügel ist ein Haus der Gastfreundschaft und Neuorientierung, das Menschen in schwierigen Lebenssituationen einen geschützten Ort bietet, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und wieder Perspektiven zu entwickeln. Er versteht sich bewusst als Ergänzung zu therapeutischen oder medizinischen Angeboten – nicht als deren Ersatz.
Nach einem Erstgespräch und einer Schnupperwoche können Gäste für einige Wochen oder Monate in der Gemeinschaft leben. Der Alltag ist geprägt von einem strukturierten Tagesablauf mit gemeinsamen Mahlzeiten, leichter Mitarbeit im Haushalt, Garten oder Atelier sowie von Zeit für Erholung und persönliche Gespräche.
Der Sonnenhügel besteht seit 1993 und befindet sich im ehemaligen Kapuzinerkloster in Schüpfheim. Getragen wird er von einem konfessionell und politisch unabhängigen, gemeinnützigen Verein. Finanziert wird das Angebot durch Beiträge der Gäste und Spenden.

Angewiesen auf Freiwillige

Das Kernteam wird ergänzt von rund 25 Freiwilligen, die mithelfen, den Betrieb aufrecht zu erhalten. «Ohne sie ginge es nicht», sagen alle drei. Oft sind es Pensionärinnen und Pensionäre, die Lust haben, etwas Sinnstiftendes mitzutragen. Antonia und Hans-Rudolf Häusermann haben vor 15 Jahren als «Jungpensionierte» hier begonnen und gehören heute, mit 79 und 83 Jahren, immer noch zum Team. «Es ist schön, zu sehen, wie Gäste, die anfangs verschlossen und still waren, mit der Zeit aufblühen», sagt Hans-Rudolf Häusermann und seine Frau ergänzt: «Wir durften immer wieder erleben, dass es bei Gästen zu positiven Veränderungen gekommen ist durch den Aufenthalt im Sonnenhügel.»

Ein «AHV-Praktikum» für Jungpensionierte

Der Moment der Pensionierung ist nicht für alle einfach. Was nun, wie verleihe ich meinem Leben einen Sinn, was mache ich? Der Sonnenhügel bietet ein «AHV-Praktikum» an für Menschen, die solche Fragen beschäftigen. «Die Pensionierung ist gewissermassen ein Moment der Entgleisung, da kann es hilfreich sein, etwas Sinnstiftendes in einer Gemeinschaft zu tun», sagt Manuela Fölmli. Die Praktikanten erhalten eine Begleitperson, mit der sie diesen Übergang und andere Lebensfragen besprechen können. Wer mitmachen will, sollte tragfähig, stabil und belastbar sein. «Es braucht Freude an manueller Tätigkeit und man muss sich auf Menschen einlassen können», betont Lukas Schmid Fries. Genau das fasziniert das Kernteam am Sonnenhügel: «Das tägliche Zusammenleben mit verschiedenen Menschen ist oft unspektakulär, aber gleichzeitig unglaublich reichhaltig», sagt Lukas Schmid Fries. «Einfach das volle Leben.»

Faszination Eisenbahn

Fanny Nüssli und Mario Gsell wohnen im Bahnwärterhaus. My Le arbeitet im Zugbistro. Ernst Lütolf engagiert sich für den Pendelzug Mirage. Ruedi Steinmann und Stefan Casanova lieben den Modellbau. Sie alle sind auf ganz unterschiedliche Weise mit der Schiene verbunden.

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER



Aussichtsreicher Arbeitsplatz: My Le liebt ihren Job als Bahnstewardess bei Elvetino, einer Tochtergesellschaft der SBB.

My Le (39)

Emmen

My Le hat eine gute Bodenhaftung. Zum Glück. Denn als Bahnstewardess sind Gleichgewicht und Tempo gefragt. Bis zu 400 Bahnkilometer legt die 39-Jährige pro Arbeitstag zurück und versorgt die Reisenden mit Kaffee, Snacks oder warmen Mahlzeiten.

Heute ist die Mutter von zwei Kindern zwischen Luzern und Interlaken unterwegs – ihre Lieblingsstrecke. «Viele Touristen sagen, es sei wie im Paradies. Und das stimmt. Im Sommer ist die Landschaft blau und grün, im Herbst orange und im Winter weiss.» Fürs Panorama bleibt ihr allerdings wenig Zeit: Das Bistro ist voll besetzt. Die ausgebildete Hotelfachfrau nimmt Bestellungen auf, serviert auch auf kurvenreichen Abschnitten mit sicherer Hand und kassiert, bevor die Gäste aussteigen. «Der Zeitdruck ist anspruchsvoll», sagt sie. «Der Zug wartet nicht.»

Doch auch nach sieben Jahren liebt sie es, arbeitend von Zürich nach Genf oder von Basel ins Tessin zu reisen. Apropos Tessin: Besonders empfehlenswert sei ein Bistro-Besuch im «Giruno» nach Lugano. «Es ist ein schöner, grosszügiger Zug, sogar mit zwei Restaurants.» My Les Tipp: «Wer ganz sicher einen Platz will, reserviert vorgängig.»



Sie leben seit 22 Jahren in einem Bahnwärterhaus zwischen den Bahnhöfen Wauwil und St. Erhard-Knutwil: Fanny Nüssli und Mario Gsell.

Fanny Nüssli (59) und Mario Gsell (67)

Kaltbach

Keine zehn Meter liegen zwischen der Schiene und dem ehemaligen Bahnwärterhaus, das Fanny Nüssli und Mario Gsell vor 22 Jahren gekauft haben. Alle sechs Minuten donnert ein Zug vorbei. Doch die Eltern eines erwachsenen Sohnes sind sich einig: «Wir leben an einem extrem ruhigen Ort.» Tatsächlich ist das Haus ein kleines Paradies mit einem naturnahen Garten, freilaufenden Hühnern und unverbaubarer Aussicht. Längst haben sich die beiden daran gewöhnt, auf dem Balkon das Gespräch kurz zu unterbrechen, wenn ein Zug vorbeifährt. Dank Schallschutzfenstern ist drinnen nur ein leises Rauschen zu hören. Dennoch: «Wer an der Schiene wohnt, muss den Zug gernhaben», sagt Fanny Nüssli. «Und das tun wir.»
Ihr eigenes Leben hingegen sei nicht wie auf Schienen verlaufen. «Wir haben immer mal die Weichen neu gestellt», sagt Mario Gsell, der über verschiedene Berufe zum Journalismus kam. Fanny Nüssli machte sich mit über 50 selbstständig. «Der günstige Hauspreis gab uns den Freiraum für solche beruflichen Experimente», sagt sie. Ein Grund mehr, das 1890 erbaute Bahnwärterhaus zu mögen. Auch wenn schon wieder ein Zug vorbeifährt.

Sein Engagement für den Verein Pendelzug Mirage sei eine Win-win-Situation, sagt Ernst Lütolf: «Ich mache anderen eine Freude, und das erfüllt mich mit Zufriedenheit.»



Ernst Lütolf (76)

Hofstatt

«Spezialbillett für eine Fahrt mit dem Pendelzug Mirage» steht auf dem kleinen Kartonbillett. Es weckt Erinnerungen an die Zeit, als Kondukteure Fahrscheine mit der Lochzange entwerteten. «Manche unserer Gäste haben noch nie ein solches Billett gesehen», weiss Ernst Lütolf. Der pensionierte Lehrer engagiert sich seit vielen Jahren für den Verein Pendelzug Mirage. Das Ziel der rund 100 Aktiv- und Passivmitglieder: eine in die Jahre gekommene Zugkomposition unterhalten und Fahrten für bis zu 240 Personen anbieten – beispielsweise vom Luzerner Hinterland ohne Umsteigen an den Einsiedler Weihnachtsmarkt.
Im Frühling hat der 76-Jährige das Kassieramt abgegeben. «Seither putze ich Zugfenster und nehme Böden auf», sagt er augenzwinkernd. Doch Ernst Lütolf hilft noch immer in der Administration und sorgt auf den Fahrten mit seiner Gitarre für Stimmung. Daneben hütet er seine drei Enkelkinder, arbeitet in einem Rebberg mit, leitet die Sing- und Gitarrengruppe Hinterland und gibt Nachhilfe. Weshalb er dies einem ruhigen Rentnerleben vorzieht? «Es regt meine grauen Hirnzellen an, hält mich jung und erfüllt mich mit innerer Zufriedenheit.»


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


SBB CFF FFS
Brunchen im
Roten Doppelpfeil
«Churchill».
sbb.ch/erlebnisreisen


ROTKREUZ-FAHRDIENST
Mobilität mit
Mitgefühl
Wo immer Sie hinwollen:
Wir holen Sie ab und
bringen Sie sicher ans Ziel –
mit dem Privatwagen oder
Rollstuhlauto.
www.srk-luzern.ch
041 418 74 44
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Das Modell des Bahnhofs Beromünster auf der Clubanlage gefällt Ruedi Steinmann sehr. Doch er geniesst auch die Geselligkeit im Vereinslokal.

Ruedi Steinmann (78)

Luzern

Wenn immer möglich, reserviert Ruedi Steinmann (78) den Freitagabend für sein Hobby. Seit 50 Jahren ist er Mitglied im Club der Eisenbahn- und Modellbaufreunde Luzern. Im Vereinslokal bauen und unterhalten die Mitglieder eine riesige Bahnanlage. «Manche Kollegen kenne ich seit 30 Jahren. Wir reden längst nicht nur über Modellbau.» Heute, wo seine Frau etwas Unterstützung braucht, sind diese Stunden besonders wertvoll. «Der Freitagabend ist für mich wie eine Auszeit.»

Seine Begeisterung für die Schiene begann als Zehnjähriger mit einer elektrischen Anlage, für die er Berge aus Pappmaché bastelte. Heute fasziniert ihn vor allem die Technik. «Wenn ich baue, bin ich in meinem eigenen Kosmos. Es gibt mir ein gutes Gefühl, eine komplexe Anlage zum Laufen zu bringen.»

Sein Herz schlägt besonders für die Seetalbahn. Steinmann besitzt mehrere Kompositionen und hat zu Hause Bahnhöfe entlang der Strecke detailgetreu nachgebaut. Ob sein Projekt je fertig wird? «Das spielt keine Rolle. Hauptsache, die Freude bleibt.» Diese Freude teilen die Vereinsmitglieder: Das Clublokal an der Kaspar-Kopp-Strasse 76 in Ebikon ist jeden Freitag ab 19 Uhr für Gäste offen.

Stefan Casanova (77)

Einsiedeln

Schirmmütze, sorgfältig gebundenes Halstuch, dunkles Gilet, fein gestreifte Hose: Die originale Lokführeruniform aus der Jahrhundertwende steht Stefan Casanova ausgezeichnet. Der 77-Jährige ist Gründer des Modelleisenbahn-Clubs Einsiedeln, der seit 41 Jahren Eisenbahnfans zusammenbringt und seit vielen Jahren eine Gartenbahn betreibt. Diese wird regelmässig für die Öffentlichkeit geöffnet.

Eigentlich wollte Casanova Lokführer werden und absolvierte darum eine Mechanikerlehre. Doch dann entschied er sich dagegen. «Ich wollte nicht nur Weisungen entgegennehmen», sagt er. Stattdessen absolvierte er das Abend-Technikum, wurde Unternehmer und war europaweit in der Logistik und Klimatechnik tätig. Mit seiner Frau lebte er sogar in den USA.

Der Eisenbahn blieb er dennoch treu: Mit «Daisy», dem Nachbau einer Diesellok der Bahngesellschaft Santa Fe, besitzt er eine eigene Zugkomposition für die Gartenbahn. Jeden Dienstag arbeitet er dort mit anderen pensionierten Clubmitgliedern. «Die Eisenbahn verbindet uns. Doch die sozialen Kontakte sind mindestens so wertvoll – sie wirken besser als jeder Blutdrucksenker.»



Einen Tag pro Woche arbeitet Stefan Casanova mit anderen Pensionierten für die Gartenbahn Einsiedeln. «Soziale Kontakte sind wichtig für die Gesundheit», sagt er.

Hertenstein – ein Ort voller Geschichte(n)

Ludwig II. von Bayern, Queen Victoria, Karl I. von Habsburg, Mark Twain, Winston Churchill, Sergei Rachmaninow – kaum ein Ort am Vierwaldstättersee hat so viel Prominenz beherbergt wie die idyllische Halbinsel Hertenstein in der Gemeinde Weggis.

VON WALTER STEFFEN*

Die Freiherren von Hertenstein waren einflussreiche Luzerner Adlige. Ursprünglich von einer gleichnamigen Burg bei Weggis stammend, kamen sie durch Heirat in den Besitz der reichen Herrschaft Buonas am Zugersee. Der Kleriker Peter von Hertenstein bewegte 1505 Papst Julius II. dazu, 150 Schweizer Söldner anzuwerben, bezahlt von den Fuggern aus Augsburg. Er gilt als Gründer der Schweizergarde, welche am 22. Januar 1506 offiziell ihre Aufgabe antrat.

Schultheiss Jakob von Hertenstein liess 1510 das Hertenstein-Haus am Kapellplatz in Luzern erbauen – mit dem harten Stein aus Hertenstein. Dieses historische Juwel mit Fresken von Hans Holbein dem Jüngeren wurde 1828 abgerissen. Später stand hier ein hässlicher Betonbau (ABM) und heute ist es der sachliche Zweckbau neben dem Fritschibrunnen.

Der «Märchenkönig» Ludwig II. von Bayern mietete 1868 das Dampfschiff «Waldstätter» für einen Monat. Er erkundete die Urschweiz, oft in Begleitung von Richard Wagner, Friedrich Nietzsche und seiner Verwandten



Kaiser Karl I., seine Frau Zita (1892–1989), Kronprinz Otto und drei weitere Geschwister. Weder Karl noch Zita haben je abgedankt und auf die Kaiserwürde verzichtet.

Queen Victoria von England. Er war derart begeistert von dieser romantischen Halbinsel, dass er Pläne für ein Lustschloss im Stile von Neuschwanstein erstellen liess. Das Projekt scheiterte, weil der damalige Landbesitzer zahlreiche Bäume abholzen liess, was den naturbegeisterten König ärgerte.

Das 1875 erbaute und 1943 durch die Armee gesprengte Schlosshotel Hertenstein. Hinter dem Hotel die Waldlichtung, in welcher von 1909 bis 1921 Freilichttheater stattfanden.

Karl I. (1887–1922), der letzte Habsburger Kaiser

Im Schlosshotel Hertenstein residierte 1921 die österreichische Kaiserfamilie. Gut zwei Jahre war Karl I. Kaiser von Österreich. Mitten im Ersten Weltkrieg und eher überraschend beerbte er den 1916 verstorbenen Franz Joseph. Sein ehemaliger Ministerpräsident Ernest von Koerber fällte ein vernichtendes Urteil über ihn: «Kaiser Karl ist 30 Jahre alt, sieht aus wie ein 20-Jähriger und denkt wie ein 10-Jähriger.» Seine zwei naiv inszenierten Staatsstreiche bestätigen dieses Urteil.

Die Ironie der Geschichte: Der letzte Habsburger Kaiser suchte Asyl bei den Erzfeinden der Habsburger, den Eidgenossen. Der Empfang am Grenzbahnhof Buchs, wo sein Extrazug mit über 100 Bediensteten 1919 eintraf, war entsprechend kühl. Eine zweitklassige Delegation des Bundes nahm Karl auf, unter der Bedingung, sich allen politischen Agitationen zu enthalten.

Er hielt sich nicht daran. In totaler Fehleinschätzung seiner Lage reiste er am 14. April 1921 inkognito nach Budapest, um dort führende Politiker zu treffen. Er glaubte an eine friedliche Machtübergabe der ungarischen Regierung an ihn. Ein zweiter Putsch scheiterte ebenfalls kläglich: Am 20. Oktober 1921 flogen Karl und Zita von Dübendorf aus nach Ungarn. Sie hatten ihren Bewacher, den Luzerner Wachmeister Fritz Huwiler, bestochen. In Budapest wurden sie gefangen genommen, per Schiff die Donau hinunter nach Istanbul ausgeschafft



Foto: Wikimedia

und weiter nach Madeira verbannt. Zita und Karl durften nicht mehr zurück in die Schweiz. Ihre sieben Kinder wurden ins Schloss Wartegg am Bodensee gebracht, welches den Bourbon-Parma gehörte, Zitas Familie.[1]
Nach dem Zweiten Weltkrieg trafen sich hier europäische Föderalisten. Am 21. September 1946 wurden die 12 Thesen für ein friedliches, vereintes Europa verabschiedet. Dies gilt heute als Geburtsstunde der Europa-Union.

Bildungshaus «Stella Matutina»
Ab 1916 gehörte der zauberhafte Ort dem Kloster Baldegg. 1995 folgte auf die ehemalige Internatsschule ein angesehenes Bildungshaus mit vielfältigen Kursen und religiös-kulturellen Anlässen. Aufgelöst wurde es 2024 aus Altersgründen der Schwestern und wegen den Veränderungen im Bildungswesen nach Corona.
Nach über zwei Jahren der Ungewissheit zeigte sich im Juli 2026 eine interessierte Käuferin: eine Stiftung, deren designierter CEO der deutsch-amerikanische Philosoph Tobias Rees ist.
Im vorgesehenen «Haus der Zukunft» wird man sich mit einem neuen Denken und Handeln befassen, um unsere Zeit epochaler Veränderung verstehen und den Wandel aktiv mitgestalten zu können.
«Die KI ist ein Erdbeben der Stärke 11 von 10», sagt Tobias Rees. Zusammen mit der Villa Senar, wo Sergei Rachmaninow in den Sommermonaten von 1932 bis 1939 residierte, könnte der neue «Think Tank» zu einem Treffpunkt für alle Interessierten an Natur, Kultur und Wissenschaft werden.



Idyllische Halbinsel in Weggis

Links im Bild das Campus Hotel, 1956 erbaut. Auf der rechten Seite der «Sündenbucht» befand sich das Schlosshotel mit der Freilicht-Theater-Waldlichtung. Ganz rechts «Stella Matutina» mit Gärtnerei.



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

[1]**Literatur:** Michael van Orsouw, «Blaues Blut», 2019.

Mehr Infos: www.campus-hotel-hertenstein.ch/hotel/geschichte

Vorsicht, falsche Handwerker

Bei der Luzerner Polizei sind vermehrt Meldungen über falsche Handwerker eingegangen. Die Täter geben sich als Handwerker aus und verschaffen sich so Zugang zu Wohnungen. Anschliessend werden die Bewohnerinnen und Bewohner abgelenkt, während die Täter Bargeld, Schmuck oder sonstige Wertgegenstände stehlen.



Foto: AAdobe Stock

So schützen Sie sich

Lassen Sie niemals unangemeldete Handwerker oder sonstige unbekannte Personen in Ihre Wohnung.

Sind Sie unsicher, nehmen Sie zuerst Kontakt mit Ihrer Verwaltung auf und klären Sie ab, ob wirklich Handwerker zu erwarten sind, bevor Sie die Person hereinlassen.

Bewahren Sie Bargeld, Schmuck und andere Wertgegenstände auch zu Hause sicher auf, beispielsweise in einem Safe.

Melden Sie sich bei einem Verdacht umgehend via Polizeinotruf 117.

Sprechen Sie mit Freunden und Angehörigen über die Masche, insbesondere auch mit älteren Personen in Ihrem Umfeld, um sie auf die Gefahr aufmerksam zu machen.

FÜR DEN KOPF

Buchstabensalat

C	I	E	K	O	P	E	N	H	A	G	E	N	Z	G	B
D	F	S	P	B	I	L	A	L	Z	U	N	U	A	F	O
B	D	A	B	A	S	Z	V	T	S	I	D	R	N	Y	R
G	X	D	J	N	T	V	E	Z	H	A	P	C	V	M	I
O	I	M	I	S	O	F	I	A	V	E	S	Z	O	O	G
V	K	G	Z	T	C	G	P	V	Q	U	N	R	C	J	A
E	O	S	L	O	K	M	W	L	B	E	L	G	R	A	D
Q	H	X	Y	L	H	W	N	O	B	B	U	C	V	C	B
J	F	W	B	K	O	I	P	N	E	G	I	E	T	S	S
V	I	A	V	Z	L	E	Z	D	R	T	P	A	R	I	S
F	F	J	Q	X	M	N	V	O	N	F	M	O	D	J	T
B	R	U	E	S	S	E	L	N	W	E	Z	Q	B	P	N

ATHEN
BELGRAD
BERN
BRUESSEL
KOPENHAGEN
LONDON
OSLO
PARIS
PRAG
RIGA
ROM
SOFIA
STOCKHOLM
VADUZ
WIEN

Sudoku

		6		1				3
			9		3			
1	3	9			8		6	
5		7	6				3	
			1	2	4			
	1				5	6		4
	9		7			8	2	5
			8		1			
3				9		7		

Auflösungen Seite 35

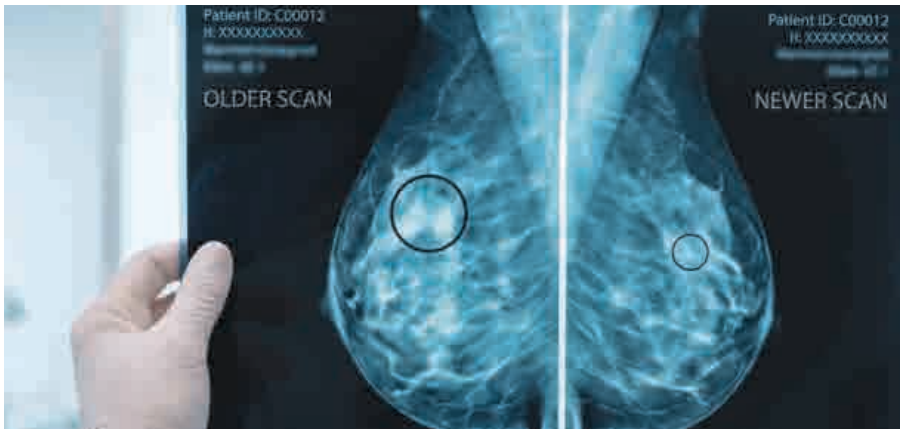


Foto: AAdobe Stock

Die digitale Röntgenuntersuchung dauert nur wenige Minuten. Danach werden die Bilder von zwei Fachpersonen unabhängig voneinander beurteilt.

Brustkrebs früh erkennen

Brustkrebs betrifft uns alle – direkt oder indirekt. Im Brustkrebsmonat Oktober soll das Bewusstsein für die Erkrankung in der Gesellschaft gestärkt werden.

Jede achte Frau erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen und gehört in der Schweiz zu den häufigsten krebsbedingten Todesursachen. Die meisten der betroffenen Frauen sind älter als 50 Jahre.
Wird die Krankheit früh erkannt, sind die Heilungschancen deutlich besser und die Behandlung weniger belastend. Deshalb lancierte der Kanton Luzern im Juli 2026 ein systematisches Brustkrebsvorsorgeprogramm für Frauen zwischen 50 und 74 Jahren. Alle Frauen in dieser Altersspanne mit Wohnsitz im Kanton Luzern erhalten neu alle zwei Jahre ein persönliches Schreiben mit einer Einladung zu einer Mammografie. Die Vorsorgeuntersuchung ist freiwillig. Frauen über 74 erhalten keine automatische Einladung mehr, sie besprechen die Vorsorge weiterhin individuell mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt. Auf Wunsch können sie aber auch nach dem 75. Geburtstag am Programm teilnehmen.

So läuft das Brustkrebsvorsorgeprogramm ab
Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die eingeladenen Frauen keine aktuelle Diagnose mit Brustkrebs haben und ihre letzte Mammografie mehr als 12 Monate zurückliegt. Die Teilnehmerinnen entscheiden selbst, in welchem der beteiligten Radiologieinstitute die Untersuchung stattfindet.
Fünf Radiologieinstitute im ganzen Kanton machen mit, von Luzern über Sursee bis Wolhusen (siehe Box). Die digitale Röntgenuntersuchung der Brust dauert wenige Minuten – der ganze Termin maximal eine halbe Stunde. Zwei Fachpersonen beurteilen die Bilder anschliessend unabhängig voneinander. Das Ergebnis erhalten die Frauen innerhalb von wenigen Arbeitstagen per Post. Ist es unauffällig, folgt in zwei Jahren die nächste Einladung. Zeigt sich etwas, das genauer angeschaut werden muss, werden weitere Abklärungen empfohlen – was längst nicht immer heisst, dass tatsächlich ein Tumor vorliegt.
Die Untersuchung im Rahmen des kantonalen Vorsorgeprogramms ist von der Franchise befreit. Es bleibt lediglich der gesetzliche Selbstbehalt von 10 Prozent, was rund 15 Franken entspricht. Die ersten Einladungsschreiben mit einer ausführlichen Begleitbroschüre werden seit Juli gestaffelt versendet.
Falls Sie noch keine Einladung erhalten haben, aber bereits teilnehmen möchten, können Sie sich über www.brustkrebsvorsorge.lu.ch oder über das Programmzentrum unter 041 228 66 00 anmelden.

Gut zu wissen

Standorte der teilnehmenden Radiologieinstitute: Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern; Luzerner Kantonsspital, Sursee und Wolhusen; Medizinisches Radiologie Zentrum MRZ, Luzern

Weitere Informationen:
www.brustkrebsvorsorge.lu.ch,
Telefon 041 228 66 00 oder
brustkrebsvorsorge@lu.ch



Irene Piacentini liest mit spürbarer Freude vor: Rund 20 Personen hören im Alterszentrum Rosenberg der Erzählung «Der Präsident» von Franz Hohler gebannt zu.

Fotos: zVg

Geschichten, die landen

Einmal im Monat dreht sich im Alterszentrum Viva Luzern Rosenberg alles um Literatur: ums Stöbern, Zuhören, Erzählen – und um jene Gespräche, die fast von selbst entstehen.

VON SONIA DI PAOLO

Donnerstagnachmittag, kurz vor halb drei. Im Foyer des Alterszentrums liegen Bücher auf mehreren Tischen bereit – sorgfältig nach Themen geordnet, gut sichtbar und einladend präsentiert.

Erste Bewohnende sind schon da. Sie nehmen Bücher in die Hand, blättern, bleiben an Titeln hängen. Rosemarie Stauber hat sich bereits entschieden. «Dummerweise lese ich sehr gerne», sagt sie und lacht.

Dummerweise, weil sich die Bücher manchmal regelrecht in ihrem Zimmer stapeln. Zwei neue liegen schon im Körbchen ihres Rollators, zwei weitere kommen wenig später dazu. Besonders gerne liest sie Krimis.

Damit ist sie nicht allein. «Die Lesevorlieben sind so vielseitig wie bei einem jüngeren Publikum. Lokale Krimis sind besonders gefragt, gefolgt von Romanen, Sachbüchern und Biografien. Wichtig ist uns auch immer, dass wir Neuerscheinungen mitbringen», sagt Sandra Müller von der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB). «Viele Stammgäste unserer mobilen Bibliothek lesen leidenschaftlich gern» ergänzt sie. «Deshalb schauen wir, dass wir ihnen auch dann eine attraktive Medienauswahl bieten, wenn sie nicht mehr einfach selbst in die Bibliothek gehen können. Sonst gehen genau jene vergessen, die der Bibliothek oft über viele Jahre treu geblieben sind.»

Hinter «Fliegende Geschichten» steht eine gemeinsame Initiative der ZHB, Pro Senectute Kanton Luzern und Viva Luzern Rosenberg. Eineinhalb Jahre lang wurde das Projekt erprobt. Heute ist es im Rosenberg fest verankert.

Freiwillig Engagierte geben Buchtipps, lesen vor, schenken Kaffee ein und sorgen dafür, dass sich die Gäste willkommen fühlen. So wird der

Bücherverleih mit Vorleserunde zu einem offenen Treffpunkt für Bewohnende, Angehörige und Menschen aus dem Quartier. Die mobile Bibliothek der ZHB bringt nicht nur Bücher in den Rosenberg. Sie bringt auch Zeit mit: für Beratung, persönliche Empfehlungen, Wünsche und Bestellungen. Der Verleih findet Donnerstagnachmittag von 14.30 bis 16 Uhr statt.

Zum festen Team der freiwilligen Helferinnen gehört Lisbeth Burri, die fast immer mit anpackt. Sie wohnt in der Nähe des Alterszentrums und wurde vor zwei Jahren durch ein Inserat in der Quartierzeitung auf das Projekt aufmerksam. Sie meldete sich – und blieb. Als langjährige Leserin war und ist sie hier genau am richtigen Ort: Vor über 40 Jahren gründete Lisbeth Burri zusammen mit anderen Leseratten einen Lesezirkel, der bis heute aktiv ist. Beim Verleih im Rosenberg findet sie immer wieder etwas, das sie gleich selbst mitnimmt.

Besonders schätzt sie die Vielfalt des Angebots und die Begegnungen und Gespräche, die entstehen. «Eine Frau, die regelmässig vorbeikommt, hat eine Sehbehinderung. Sie ist sehr dankbar, dass sie hier auch Hörbücher ausleihen kann», erzählt sie. «Das ist wirklich eine schöne Sache.»

Während im Foyer der Bücherverleih Fahrt aufnimmt, wird nebenan im Saal die Vorleserunde vorbereitet: Tische werden zusammengeschoben, Kaffee und Kuchen bereitgestellt, das Mikrofon getestet. Irene Piacentini liest hier, im Wechsel mit Peter Jutzi, jeweils von 15 bis 16 Uhr Kurzgeschichten vor – freiwillig und mit spürbarer Freude am Erzählen. An diesem Nachmittag hören knapp 20 Personen zu, als sie Franz Hohlers Erzählung «Der Präsident» vorträgt.

Geschichten gemeinsam erleben

Nach einem Gedicht zum Einstieg ist Irene Piacentini ganz in der Geschichte angekommen. Sie gibt den Figuren Stimme und Tempo – und lässt Raum für Gespräche über das Gehörte. Am Ende gibt es Applaus. «Dieses Engagement hält mich fit», betont die fast 82-jährige ehemalige Fahrlehrerin. Die passenden Geschichten zu finden, brauche allerdings Zeit. «Ich frage mich jeweils: Passt die Geschichte wirklich? Und auf dem Weg hierher sage ich mir dann: Wenn sie mir gefällt, gefällt sie den Zuhörerinnen und Zuhörern bestimmt auch», bekräftigt sie fröhlich.

Die Reaktion des Publikums bestätigt sie. Auch Jonas Reinhart, Aktivierungsfachmann bei Viva Luzern Rosenberg, sieht, wie wertvoll die Vorlesestunde für viele Anwesende ist: «Einige lesen selbst kaum noch oder haben Mühe damit. Hier können sie Geschichten trotzdem erleben, zuhören, reagieren – und miteinander ins Gespräch kommen.» Besonders freut ihn, dass regelmässig auch Interessierte aus der Nachbarschaft den Weg ins Alterszentrum finden. Die nächste Gelegenheit dazu gibt es am 1. Oktober.

Mobile Bibliotheken

bietet die im Juli lancierte Webseite der ZHB. Unter **www.fliegende-bibliothek.ch** werden Angebote aus der ganzen Schweiz vorgestellt. Die Plattform richtet sich insbesondere an Bibliotheken, die ein mobiles Angebot aufbauen oder weiterentwickeln möchten, und unterstützt den fachlichen Austausch mit praxisnahen, bibliotheksspezifischen Tipps.

LUKB Zukunftspreis: Ihre Stimme zählt!



«Bücher und Geschichten verbinden Menschen»

Das erprobte Konzept von «Fliegende Geschichten» soll in weiteren Luzerner Gemeinden umgesetzt und an die jeweiligen lokalen Bedingungen angepasst werden. Pro Senectute Kanton Luzern begleitet und koordiniert diesen Prozess.

Die geplante Verbreitung und Weiterentwicklung zählt in der **Kategorie «Soziales Engagement» zu den drei Finalprojekten des Zukunftspreises der Luzerner Kantonalbank.**

Helfen Sie mit, «Fliegende Geschichten» in weitere Gemeinden zu bringen – geben Sie Ihre Stimme ab!

Jetzt können Sie online abstimmen unter: www.lukb.ch/zukunftspreis

Weitere Infos und Voting: www.lu.pro-senectute.ch/LUKB-Zukunftspreis

Interessiert?

Möchten Sie «Fliegende Geschichten» in Ihre Gemeinde oder Institution bringen?

Markus Baumann, Bereich Beratung Gemeinden / Projekte, Pro Senectute Kanton Luzern, berät Sie gerne:

Tel. 041 226 11 81 oder per E-Mail: markus.baumann@lu.prosenectute.ch

Ab 25. September, 12 bis 13 Uhr

Wissen am Mittag



Ab September lädt die Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern zu einer Veranstaltungsreihe mit fachlichem Input und unter dem Aspekt «Was ich schon immer mal wissen wollte» ein. Es ist dies ein kostenloses Angebot ohne Anmeldung.

- **Jeden 2. Freitag im Monat** (ausgenommen Feiertage) von September 2026 bis Mai 2027, jeweils von 12 bis 13 Uhr
- **Ort:** Sitzungszimmer der Stadt Luzern, Winkelriedstrasse 12, Luzern
- **Infos:** www.ages.stadtluzern.ch

Ab 5. Oktober

Start Vorverkauf Neujahrskonzerte

Der Vorverkauf für die beliebten Pro Senectute*KONZERTE* vom 1. Januar 2027 mit dem Seniorenorchester und der Musical Factory startet am

- **Montag, 5. Oktober, 13 Uhr,** www.luzernertheater.ch/neujahrs-konzerte
- **Theaterkasse:** Tel. 041 228 14 14

---

12. Oktober, 18.30 Uhr

Lebensreisen 2026



Veranstaltungsreihe des Forum Luzern 60+

«Lieber Sohn oder So rettest du die Welt». In einem Brief an ihren Sohn entwirft Emilia Roig eine kühne neue Ethik des Seins in Krisenzeiten. Lesung und Gespräch mit Dr. Emilia Roig, Autorin und Politikwissenschafterin

- **Anmeldung:** erforderlich, da Platz beschränkt, unter ages@stadtluzern.ch oder Tel. 041 349 75 00
- **Ort:** Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern

---

13. Oktober / 10. November

«Gsond ond zwäg»-Referate

13. Oktober, 14 bis 15.30 Uhr
«Gesünder älter werden» und «Volkskrankheit Magenbrennen»

- **Ort:** Restaurant Rössli Wolhusen



10. November, 18.30 bis 20 Uhr
«Hilfe, das Enkelkind ist krank oder verletzt! Tipps für Grosseltern im Notfall

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

---

22. Oktober, 14 bis 16.45 Uhr

Marktplatz Alter in Rothenburg

Zum 30-Jahr-Jubiläum des Seniorenchor Rothenburg lädt dieser zusammen mit der Spitex und weiteren Gästen zu einem Marktplatz ein.

- **Ort:** Pfarreiheim Rothenburg
- **Eintritt frei**

---

28. Oktober und 3. November

Pro Senectute*IMPULS*

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

An den Impulsveranstaltungen erwartet die Besuchenden ein Impulsreferat von Humorexpertin Barbara Stauffer, eine Talkrunde und ein Zvieri.



- **Weggis:** 28. Oktober, 14 bis 16.30 Uhr
- **Hochdorf:** 3. November, 14 bis 16.30 Uhr
- **Anmeldung:** erwünscht unter lu.prosenectute.ch/Impuls oder Tel. 041 226 11 93

CINE DOLCE VITA

Ab 6. Oktober

Seniorenkino

6. Oktober:
Harold and Maude
Filmklassiker von 1971

20. Oktober:
Fortuna
zum 85. Geburtstag von Bruno Ganz, 2018



3. November:
Luzerner Köpfe
Das katholische Korsett oder der mühevolle Weg zum Frauenstimmrecht, Dokumentarfil

- **Ort:** stattkino, Löwenplatz 11, Luzern
- **Eintritt:** CHF 13.–
- **Infos:** www.stattkino.ch

Fotos: zVg

29. und 30. Oktober, 10 bis 17 Uhr

Abschied26

Schweizer Fachmesse für Vorsorge, Palliative und Trauer

An der Messe «ABSCHIED26» wartet ein vielfältiges Programm mit Fachreferaten, Podiumsdiskussionen und Fragerunden zu aktuellen Entwicklungen rund um den letzten Lebensabschnitt.

- **Ort:** Messe Luzern
- **Tickets:** CHF 28.–
- **Infos:** www.abschied.swiss.ch

---

29. Oktober, 9.30 bis 16 Uhr

Regionaler Marktplatz-60plus in Sursee

Zum Thema «60 ist kein Tempolimit. Stark und selbstbestimmt vorwärts» lädt Alter bewegt ein. **Referat:** Prof. Em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello; **Podium:** «Kreativ wohnen – wie geht das im Alter?», ab 12.15 Uhr Marktplatz mit diversen Ausstellenden.

- **Ort:** Pfarreizentrum Sursee, St-Urban-Strasse 8
- **Infos:** www.alterbewegt.ch

---

12. November und 23. Februar

Pro Senectute*INFO*

Vorsorgen fürs Alter

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

- **Donnerstag,** 12. November, 18.30 Uhr, Pfarreizentrum Sursee
- **Dienstag,** 23. Februar 2027, 18.30 Uhr, LZ Auditorium Luzern
- **Infos und Anmeldung:** lu.prosenectute.ch/Info, Tel 041 226 11 88

Ab September

Seniorenuni

Studienjahr 2026/2027

Nach über 30 Jahren verlässt die SenUniLu den Schweizerhofquai und zieht an die Zentralstrasse 7 ins Bahnhofsgebäude. Am neuen Ort befinden sich das Sekretariat, Kurs- und Seminarräume. Die Vorträge im Hörsaal der Uni Luzern finden wie bisher d eimal wöchentlich statt. Das gewohnt breite Angebot lädt Interessierte zu einer Reise durch unterschiedliche Themen ein.

- **Infos:** www.sen-uni-lu.ch

---

9. November, 9 bis 17 Uhr

«Musik im hohen Alter»

HSLU Fachtagung Musikgeragogik

Fachpersonen aus Forschung und Praxis geben Einblicke in aktuelle Erkenntnisse und erfolgreiche Projekte und zeigen, wie musikalische Teilhabe, Lebensqualität und soziale Verbundenheit auch bei Hochaltrigkeit und Demenz gefördert werden können. Mit musikalischem Auftakt des Senioren-Mandolinenorchesters Luzern.

- **Ort:** Hochschule Luzern Musik, Arsenalstrasse 28a, 6010 Kriens
- **Anmeldung:** Tel. 041 249 26 00, weiterbildungmusik@hslu.ch
- **Kosten:** CHF 150.–

---

13. / 14. November, 19.30 / 17 Uhr

«Isabelle»

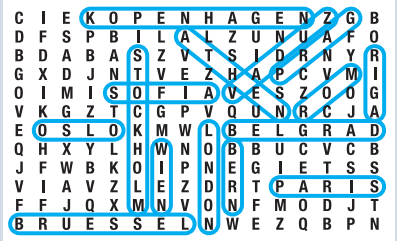
Händel-Chor Konzert

Die Wiederentdeckung der Innerschweizer Dichterin und Schriftstellerin Isabelle Kaiser (1866-1925). Ein Konzert unter der Leitung von Benjamin Rapp mit musikalischer Begleitung von Simone Felbers «iheimisch» und Textrezitationen von Jana Avanzini.

- **Ort:** Kirche St. Karl Luzern
- **Eintritt:** CHF 45.-
- **Infos** www.haendel-chor.ch

Rätsellösung von Seite 30

8	2	6	4	1	7	9	5	3
7	5	4	9	6	3	2	1	8
1	3	9	2	5	8	4	6	7
5	4	7	6	8	9	1	3	2
6	8	3	1	2	4	5	7	9
9	1	2	3	7	5	6	8	4
4	9	1	7	3	6	8	2	5
2	7	5	8	4	1	3	9	6
3	6	8	5	9	2	7	4	1





Machen Sie mit!

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen «Kontakt & Austausch»

23.9./28.10/ 18.11.	Tanznachmittag, Südpol Kriens
24.9./29.10./ 19.11.	Spiel-Treff, Gameorama Luzern
1.10./5.11.	Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
1.10./5.11.	Disco 60+, Sousol Luzern
7.10./4.11.	Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
11.10./8.11.	Sonntags-Treff
14.10./11.11.	Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
14.10./18.11.	Digi-Treff, Maihof Luzern
14.10./11.11.	Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern
15.10./19.11.	Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
15.10./5.11.	Trauer-Café, Terranova Luzern
15.10./19.11.	Jass-Treff
16.10./20.11.	Denk-Fitness
20.10./17.11.	Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern

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

Touren «Sportgruppen»

29.9.	MTB «Von Alpnach zum Lungersee»
29.9.	Velo «Von Alpnach zum Lungernsee»
30.9.	Wanderung «Tremola en miniture»
13.10.	MTB «Schloss Wartensee Neuenkirch»
13.10.	Velo «Rundtour Michaelskreuz»
15.10.	Wanderung «Hoch über dem Vierwaldstättersee»
22.10.	Wanderung «Amdener Höhenweg»
27.10.	Velo «Willisauerringli-Tour»
28.10.	Wanderung «Bachtel Zürich Oberland»
4.11.	Wanderung «Wasserschloss Brugg»
19.11.	Wanderung «In der Heimat des Nikolaus von Flüe»

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.



Öffentlicher Vortrag

Hilfe, das Enkelkind ist krank oder verletzt! Tipps für Grosseltern im Notfall

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Dienstag, 10. November 2026, 18.30 bis 20.00 Uhr
LUKS Luzern, Hörsaal

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

Gsond ond zwäg is Alter

Infos zum Thema: Ob Sturz, Fieber oder verschluckte Murmel – erfahren Sie, wie Sie in Notfällen ruhig bleiben, richtig handeln und erkennen, wann ein Arztbesuch nötig ist. Mit praktischen Tipps und einer Prise Humor für mehr Sicherheit im Alltag.

luks.ch/goz

«Lachfalten? Unbezahlbar.»

Humor als Kraftquelle für Herz und Seele

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Impulsveranstaltung: Referat, Talkrunde und Zvieri
Mittwoch, 28.10.2026, Schulhaus Dörfli, Weggis
Dienstag, 03.11.2026, Zentrum St. Martin, Hochdorf

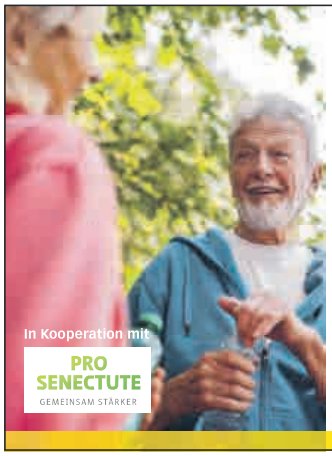
Eintritt frei!

Mit Unterstützung von:

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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



Öffentlicher Vortrag

«Gesünder älter werden» und «Volkskrankheit Magenbrennen»

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Dienstag, 13. Oktober 2026, 14.00 bis 15.30 Uhr
Seminarlokal Restaurant Rössli, Wolhusen

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

Gsond ond zwäg is Alter

Infos zum Thema: Gesund älter werden und Magenbrennen vorbeugen – zwei Themen, die uns alle betreffen. Erfahren Sie von unseren Spezialisten, wie Bewegung, Ernährung und Prävention Körper und Geist stärken und was wirklich hilft, wenn der Magen brennt.

luks.ch/goz

«Vorsorgen fürs Alter»

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Donnerstag, 12. November 2026, 18.30 Uhr, Pfarreizentrum Sursee
Dienstag, 23. Februar 2027, 18.30 Uhr, LZ-Auditorium, Luzern

Eintritt frei!

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

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



Foto: zVg

Gemeinsam statt einsam

Vom 14. September bis zum 24. Oktober 2026 führt Pro Senectute Kanton Luzern die traditionelle Herbstsammlung durch.

In dieser Zeit verschicken wir Spendenbriefe und in einigen Gemeinden gehen Sammelnde von Haustür zu Haustür und fragen nach einer Spende.
In den folgenden Gemeinden sind unsere Ortsvertretungen mit ihren Spendensammelnden, welche alle im Ort wohnhaft sind, unterwegs:
● Aesch ● Alberswil ● Altwis ● Ballwil ● Buchrain ● Buchs ● Dagmersellen ● Doppleschwand ● Ettiswil ● Flühli, Grossdietwil ● Hasle ● Hellbühl ● Inwil ● Kleinwangen/Lieli Kottwil ● Langnau bei Reiden ● Luthern ● Malters ● Menznau ● Ohmstal ● Richenthal, ● Romoos ● Ruswil ● Schachen ● Schongau ● Schüpfheim-Sörenberg ● Uffikon

Falls Sie an der Haustür unsicher sind, ob jemand wirklich für Pro Senectute sammelt – fragen Sie nach der Pro-Senectute-Sammelbewilligung, welche von der Kantonspolizei Luzern ausgestellt ist. Zudem haben die Sammelnden auch Spendenflyer mit Einzahlungsschein dabei. Sicherheit geht vor!
In Willisau und Gettnau wird unsere Ortsvertretung im Oktober mit einem Info- und Spenden-Stand vor Ort sein:
● Willisau am 10.10.2026 Postplatz/Untertor ● Gettnau am 17.10.2026 beim Volg

Spendenanteil wird für die Altersarbeit vor Ort verwendet
Ein Viertel des gespendeten Geldes der jährlichen Herbstsammlung wird in den Gemeinden für die Altersarbeit verwendet. Drei Viertel der Spendengelder setzt Pro Senectute Kanton Luzern für diverse kostenlose Dienstleistungen ein.
Jede Spende trägt dazu bei, dass wir unsere Beratungen kostenlos anbieten können. Zudem fliesst ein Teil in Projekte, die ein aktives Alter fördern und in Hilfsfonds, mit welchen wir armutsbetroffene ältere Menschen schnell und unkompliziert unterstützen können.

Jetzt spenden!

QR-Code mit Twint-App oder mit Online-Banking scannen. Die Überweisung via Online-Banking generiert am wenigsten Gebühren.

Inserat

KREMATIONS VEREIN

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

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

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

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

Mitgliedschaft (einmalige Zahlung)
CHF 860.00 wenn die Wohngemeinde die Kosten der Einäscherung bezahlt.
CHF 1’400.00 wenn der Verein diese Kosten übernimmt.

Informationen: Walter Gnos, Telefon 041 360 51 58

Bitte senden Sie mir unverbindlich die Informationsunterlagen zum Vereinsbeitritt.

Name/Vorname

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Mail

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

365 Tage im Einsatz

MATTHIAS SPITZ (60)
ist seit Mai 2025 als pflegender Angehöriger bei Caritas angestellt. Er betreut seine 90-jährige Mutter Hedi Spitz, die an Demenz erkrankt ist – rund um die Uhr.



TEXT UND FOTO KYRA RENIDEAR

Der Einstieg in die neue Rolle ergab sich für Matthias Spitz zur richtigen Zeit. Ein berufliches Projekt war abgeschlossen, und er hatte Kapazität, sich einer neuen Aufgabe zu widmen. Gleichzeitig häuften sich die Anzeichen, dass sich der Zustand seiner Mutter veränderte. In der Memory Clinic Luzern erhielt die Familie schliesslich die Diagnose: Demenz.

Für seine Mutter stand schnell fest, dass sie in ihrem Zuhause bleiben möchte. Sie lebt seit 52 Jahren im selben Haus. Die Vorstellung eines Heims verunsicherte sie. Alternativen wie Betreuungspersonal aus dem Ausland prüfte Matthias Spitz, entschied sich aber dagegen. «Meine Mutter ist sehr kommunikativ. Es war mir wichtig, dass sie sich verständigen kann und sich wohlfühlt.» So entschied er sich, die Pflege selbst zu übernehmen.

Struktur gibt Halt: Der Alltag von Matthias Spitz und seiner Mutter ist klar geregelt. Jeder Tag beginnt um 8 Uhr mit Aufstehen und Körperpflege. Um 9 Uhr frühstücken sie gemeinsam, danach folgt die Medikamenteneinnahme. Um 10 Uhr gehen sie nach draussen, unabhängig vom Wetter. Bewegung gehört fest dazu. Diese Struktur ist entscheidend für beide. «Viele unterschätzen, wie wichtig Konstanz in der Pflege ist.»

Mehr als Pflege: Für Hedi Spitz bedeutet die Betreuung durch ihren Sohn vor allem Sicherheit und Lebensqualität. Die Eins-zu-Eins-Betreuung zeigt Wirkung. Matthias Spitz ist überzeugt, dass seine Mutter dadurch Fortschritte gemacht hat. Wenn es Hedi Spitz einmal schlechter geht, greifen sie zu einfachen Mitteln. Gemeinsam lachen hilft. Besonders bei der britischen Serie «Keeping Up Appearances», die sie dann gerne zusammen anschauen.

Seine Erfahrung aus der Hotellerie hilft ihm, den Alltag zu organisieren. Er war stets aktiv und für andere da. Gleichzeitig hat sich sein Leben verändert. Für Freundschaften bleibt weniger Zeit, die Freizeit ist eingeschränkter. Was ihn überrascht hat: die grosse Wertschätzung aus seinem Umfeld. Viele Menschen begegnen ihm mit Anerkennung und sogar Ehrfurcht. «Die Aufgabe hat in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert.» Ein wichtiger Bestandteil seines Alltags ist die Unterstützung durch Caritas. Die regelmässigen Besuche der Pflegefachperson empfindet er als sehr wertvoll. Zusätzlich besucht er den Lehrgang «Pflegende Angehörige SRK». Besonders schätzt Matthias Spitz den Austausch mit anderen Pflegenden.

Auch die Spitex unterstützt einmal pro Woche beim Duschen und bei der Medikamentenaufbereitung. Entlastung erhält er zudem an zwei Tagen pro Woche: Am Dienstag übernimmt der langjährige Gärtner der Familie die Betreuung gegen Bezahlung. Am Sonntag springt sein Bruder ein. Dieser übernimmt die Betreuung zudem während ein bis zwei Wochen pro Jahr, wenn Matthias Spitz Ferien macht.

Matthias Spitz empfiehlt, sich gut auf die Aufgabe vorzubereiten und vorher die eigene Belastbarkeit einzuschätzen. Seine wichtigste Botschaft: Pflege ist anspruchsvoll, aber auch eine sehr erfüllende Aufgabe.



Pflegen Sie ein Familienmitglied?
Ein Netzwerk von Non-Profit-Organisationen unterstützt Sie gerne:
www.angehoerige-lu.info

Pro Senectute Kanton Luzern

BERATUNGSSTELLEN
Telefon 041 226 11 88

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

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

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

BERATUNG GEMEINDEN/PROJEKTE
Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-senectute.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.pro-senectute.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

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

HÖRZENTRUM SCHWEIZ LUZERN

zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Postfach, 6002 Luzern

AZB
CH-6002 Luzern
P.P./Journal

Post CH AG

Adressänderungen oder Abmeldungen nehmen wir unter info@lu.prosenectute.ch oder 041 226 11 88 entgegen.

Zeit für einen gemeinsamen Konzertabend im KKL Luzern.



Verabreden Sie sich mit Freunden zu grosser Musik.

Adventsmatinée mit Kian Soltani
So 13. Dezember 2026, 11 Uhr, ab CHF 25

Festliches Neujahrskonzert «About Last Night»
Fr 1. Januar 2027, 17 Uhr, ab CHF 25
Sa 2. Januar 2027, 11 Uhr,
(gekürztes Programm), ab CHF 15

GRATIS
für Zenitleserinnen und -leser: Getränk & süsses Geschenk an der Tageskasse

Jetzt bestellen
und sich einen Getränkevoucher und ein kleines Geschenk an der Tageskasse abholen.

BERATUNG, TICKETS UND INFORMATION:
Telefon +41 41 226 05 15
E-Mail: karten@sinfonieorchester.ch
BITTE DAS STICHWORT «ZENIT» ERWÄHNEN.

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

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

LUZERNER SINFONIEORCHESTER
1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN