

# zenit

DAS MAGAZIN FÜR EINE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

Ausgabe 1 | März 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## FOKUS Wandel

### **ALLTAGSHILFE**

Selbstständig bleiben dank der Unterstützung von Pro Senectute

### **SANDRA STUDER, MODERATORIN**

über den Eurovision Song Contest, Erfolg, Familie und den Umgang mit dem Älterwerden



Fine Dining mit  
16 GaultMillau-Punkten

# Mediterraner Hochgenuss

## Luzerns Logenplatz für Geniesser

Exquisite Gaumenfreude und  
imposante Aussicht auf den  
Vierwaldstättersee.

*olivo*  
RISTORANTE  
MEDITERRANEO



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

## zenit im Wandel

Mit dieser Ausgabe beginnt für das zenit ein neues Kapitel: Es präsentiert sich in einem frischen Erscheinungsbild. Die Neugestaltung schafft mehr Raum für Menschen, Geschichten und Perspektiven. Zudem wird das neue zenit mit einem ökologischeren Druckverfahren produziert, was mit einem Wechsel des Papiers einhergeht. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Wandel begleitet uns im Alltag. Veränderungen fordern heraus, können aber auch anspornen, Routinen hinterfragen, Neues ausprobieren. Die Beiträge dieser Ausgabe zeigen, wie vielfältig Wandel sein kann: gesellschaftlich, beruflich, im Denken oder in Beziehungen. Berufliche Neuorientierung, neue Wege im Alter oder die Frage, was uns antreibt, spiegeln sich in den Artikeln wider.

Der gesellschaftliche Wandel der letzten 20 Jahre wird im Fachartikel von François Höpflinger sichtbar. Auch die Geschichten von Menschen, die neue Wege gehen, zeigen, wie Wandel Mut fordert und Chancen eröffnet. Bei der ersten zenit-Ausgabe vor 20 Jahren war Emil Steinberger auf dem Cover. Heute, mit 93 Jahren, teilt er erneut seine Gedanken. Seine Perspektive zeigt: Wandel heisst nicht, sich neu zu erfinden, sondern dem inneren Kompass treu zu bleiben und offen zu sein für das, was das Leben bringt.



## UND AUSSERDEM

**Am Sonntag, 14. Juni, lädt der Seniorenchor Luzern zum 30-Jahr-Jubiläumskonzert ein. Lassen Sie sich überraschen von Programm und Gästen.  
15 Uhr, Lukaskirche Luzern, mit Apéro im Anschluss**

- 4 KURZ UND GUT**  
Empfehlungen zum Aktivbleiben
- 6 IM ZENIT**  
Sandra Studer, Moderatorin/Sängerin



- 12 WISSEN**  
François Höpflinger über prägende gesellschaftliche Veränderungen
- 14 INTERVIEW**  
Emil und Niccel Steinberger
- 18 PORTRÄT**  
Vom Banker zum Bähnler
- 20 MENSCHEN**  
Blick auf 20 Jahre Pensionierung
- 24 ZEITREISE**  
Kanton Tessin, Teil 2



- 26 LEBENSGESTALTUNG**  
Mit der Alltagshilfe unterwegs
- 28 JUBILÄUM**  
20 Jahre Fitgym-Leiterin
- 29 HERBSTSAMMLUNG**  
Dank an alle Spendenden
- 30 MÄNNERKOCHEN**  
Gemeinsam Feines kreieren
- 33 INFOSTELLE DEMENZ**  
Unterstützung und Stärkung
- 35 INFOSTELLE DEMENZ**  
Interview mit der neuen Leiterin
- 37 RÄTSEL**  
Fitness für den Kopf
- 38 RATGEBER**  
Tipps für mehr Lebensqualität
- 40 AGENDA**  
Anlässe zum Vormerken
- 42 ZU BESUCH BEI**  
Edith Vogel
- 43 GUT ZU WISSEN**  
Adressen von Pro Senectute



### 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:**  
Juni 2026

**Layout/Produktion**  
Media Station GmbH

**Inserateannahme**  
kommunikation@lu.prosenectute.ch

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

**Erscheinungsweise**  
Vierteljährlich

**Auflage**  
64 000 Exemplare

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



## Rezept

### Zopfkrantz als Eiernest

#### Zutaten

- 500 g Mehl
- ½ - 1 EL Salz
- 21 g Hefe, zerbröckelt
- 3 dl Milch, lauwarm
- 75 g Butter, weich
- ½ Ei verquirlt, zum Bestreichen

#### Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen, zusammen mit Butter in die Mulde geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

- **Kränze:** Teig vierteln. Jedes Viertel in je 3 Teile teilen, diese zu gleichmässig dicken etwa 20 cm (2/3 eines A4-Blattes) langen Strängen formen.
- **Flechtstart:** Stränge mit den Enden nach oben senkrecht vor sich hinlegen. Stränge am oberen Ende zusammendrücken.
- **Flechten:** Strang rechts aussen über den mittleren Strang nach links legen (wird zum mittleren Strang). Strang links aussen über den mittleren Strang nach rechts legen (wird so neu zum mittleren Strang).
- Die beiden Arbeitsschritte mehrmals wiederholen, bis der Zopf geformt ist.
- Während des Flechtens ab und zu Platz schaffen zwischen den Strängen, damit der Mittelstrang gut abgelegt werden kann. Die Enden zusammenfügen.
- Mit den restlichen Teigvierteln ebenso verfahren.
- Auf das mit Backpapier belegte Blech legen, 15-30 Minuten aufgehen lassen.
- Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen (Heissluft/Umluft 180°C).
- Kränze mit Ei bestreichen. Auf der zweituntersten Rille des vorgeheizten Ofens 20-25 Minuten backen.
- Herausnehmen, auskühlen lassen und buntes Osterei hineinlegen.



## Treffpunkt Gesundheit Für mehr Wohlbefinden

Der Treffpunkt Gesundheit lädt vom 28. bis 30. Mai im und um das Rathaus Luzern dazu ein, Neues auszuprobieren und die eigene Gesundheit in den Fokus zu rücken. Am Stand des Luzerner Kantonsspitals ist Pro Senectute Kanton Luzern mit dem Balance-Parcours präsent. Es ist dies eine spielerische Möglichkeit, Balance und Beweglichkeit zu testen. Des Weiteren werden verschiedene Gratis-Gesundheits-Check-ups angeboten und neu auch eine Vortragsreihe angeboten. Vorbeikommen, mitmachen und entdecken: Für mehr Sicherheit und Wohlbefinden im Alltag.

- **Datum:** 28. und 29. Mai: 10 bis 18 Uhr; 30. Mai: 9 bis 17 Uhr
- **Freier Eintritt**
- **Info:** [www.treffpunkt-gesundheit.ch](http://www.treffpunkt-gesundheit.ch)



## Voll wichtig Freiwilligenarbeit

Gemeinsam mit Freiwilligen-Organisationen aus der Zentralschweiz, unter anderem auch Pro Senectute Kanton Luzern, lädt benevol Luzern an der Luga-Sonderschau «Freiwilligenarbeit» zum Mitmachen, Erleben und Staunen ein. Besuchende entdecken am Stand die Vielfalt freiwilligen Engagements und lernen Organisationen aus Gesellschaft, Gesundheit, Integration, Sport, Kultur und Natur kennen.

Die Besuchenden erwarten interaktive Begegnungszonen mit Spielen, Rätseln und Aktionen wie das Wanderwege-Quiz oder den Boulder-Felsen.

Kommen Sie ins Gespräch mit Freiwilligen, stöbern Sie im Brocki oder lassen Sie Ihr Handy vor Ort reparieren. Eine gemütliche Lounge lädt zum Austauschen, Verweilen und Ausruhen ein. Engagierte Freiwillige der verschiedenen Organisationen erzählen im persönlichen Austausch, wie vielseitig freiwilliges Engagement ist.

- **Luga 2026:**  
24. April bis 3. Mai  
Halle 2/A 256





Murten

## Ferienwochen

### Entdecken Sie neue Horizonte

Statt alleine zu verreisen, geniessen Sie gemeinsam mit einer Gruppe inspirierende Ferien voller Bewegung, Kultur und Geselligkeit. Ob Sie den Sommer am Meer verlängern, durch malerische Landschaften wandern oder kulturelle Highlights erleben möchten: Bei den vielfältigen Angeboten von Bildung+Sport ist für alle etwas dabei. Lassen Sie sich begeistern und starten Sie mit Pro Senectute in Ihr nächstes Ferien-Abenteuer!

Bei den **begleiteten Ferien** in Murten lernen Sie die Stadt Murten von einer besonderen Seite kennen. Murten begeistert mit seinem mittelalterlichen Charme, der historischen Altstadt und der direkten Seelage; ideal für entspannte Spaziergänge und genussvolle Ferientage. Unsere pflegeschkundige Begleitung unterstützt Sie gerne. Es sollte möglich sein, selbstständig ein paar Treppen zu gehen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Begeben Sie sich auf Entdeckungstour mit den attraktiven Ferienangeboten von Bildung+Sport.

- **Kulturferien Neuenburg**  
26. bis 30. Oktober
- **Begleitete Ferien Murten**  
12. bis 17. September
- **Aktivferien in Reckingen/Goms**  
8. bis 13. Juni

● **Anmeldung:**  
[www.lu.prosenectute.ch/Ferien](http://www.lu.prosenectute.ch/Ferien),  
via QR-Code oder Tel. 041 226 11 52



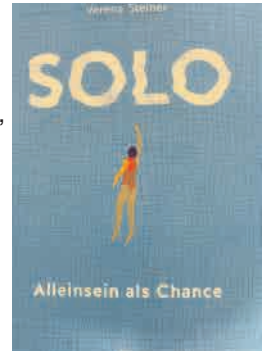
## Buchtipps

### «Solo – Alleinsein als Chance»

Die Sachbuch-Bestsellerautorin Verena Steiner ist zurück mit einem neuen, vielleicht ihrem persönlichsten Buch. Der Verlust ihres Partners riss eine Lücke in ihr Leben.

Sie wollte herausfinden, ob sie auch solo entspannt, gut verbunden und glücklich sein kann. Ihre Botschaft: Alleinsein ist die Chance, um sich selber besser kennenzulernen und neue innere Ressourcen aufzubauen.

In diesem Werk versteht es Verena Steiner meisterhaft, wissenschaftliche Befunde mit Erfahrungen Betroffener und eigenen Ideen und Erkenntnissen zu verknüpfen. «Solo» ist ein leicht lesbarer, fundierter Leitfaden, der sowohl als Inspiration als auch Ermutigung dienen kann.



● **Das Buch gibt es in jeder Buchhandlung oder direkt auf [www.arisverlag.ch](http://www.arisverlag.ch)**  
CHF 26.90, NSB 978-3-9077238-44-8



## Pro Senectute*Talk*

### Starke Frauen – Woher kommt Ihre Kraft?

Moderator Kurt Aeschbacher spricht mit illustren Gästen, u. a. Béatrice Tschanz (Bild), Kommunikationsfachfrau und Managerin sowie Doris Leuthard, ehemalige Bundesrätin, über Fragen, die uns alle bewegen: Wie entsteht Stärke und welche Rolle spielen Erfahrungen, Widerstände oder das Umfeld dabei? Erleben Sie einen Abend voller Impulse und Perspektiven! (Siehe Inserat letzte Seite)

- **Termin:** Donnerstag, 9. Juni, 17 Uhr
- **Tickets:** Tel. 041 226 77 77  
oder online [www.kkl-luzern.ch](http://www.kkl-luzern.ch)

● **Mitglieder des Gönnervereins Pro Senectute Kanton Luzern erhalten 50% Rabatt (Rabattcode: GoennervereinPSLU)**





**Mit der Moderation des Eurovision Song Contest schloss sich für Sandra Studer ein Kreis. Mit knapp 20 Jahren sang sie dort als Vertreterin der Schweiz das Lied «Canzone per te» und erreichte den fünften Rang.**

# „Gut alt werden? Bei sich bleiben!“

Sandra Studer steht seit über 30 Jahren in der Öffentlichkeit. 2025 führte sie durch den Eurovision Song Contest (ESC) – als älteste Moderatorin in der Geschichte der grössten Musikshow der Welt. Sie hält nicht viel davon, sich um jeden Preis «jungzubügeln», vielmehr plädiert sie dafür, zum Älterwerden zu stehen. Und sichtbar zu bleiben.

VON ROBERT BOSSART

Ja, das letzte Jahr sei grossartig gewesen. «Ein Kollege sagte mir, der ESC sei ein Altersgeschenk. Und ich dachte mir, o.k., bin ich in meinem Alter bereits abgeschrieben?» Sandra Studer sitzt zu Hause an einem Tisch, an dem problemlos ein Dutzend Menschen Platz haben und der auch oft gut besetzt ist. Die 56-Jährige liebt es, mit ihrer Familie und Freunden zusammenzusitzen – das Spiel Brändi Dog liegt noch vom Vorabend auf dem Tisch.

Ein bisschen recht habe ihr Freund schon gehabt mit seiner Bemerkung, fährt sie fort. «Es war nicht selbstverständlich, dass bei einem Format, bei dem Jugendlichkeit und Frische im Vordergrund stehen, auf eine Mittfünfzigerin gesetzt wird. Damit war ich übrigens die älteste Moderatorin, die je durch einen ESC-Final geführt hat.»

Gefreut über die Anfrage, den Anlass zu moderieren, hat sie sich aber nicht wegen des Altersrekords, sondern weil sich für sie damit ein Kreis schliesst. Mit knapp 20 Jahren trat sie das erste Mal selber für die Schweiz auf. «Es war damals ein Zufall, ich habe einfach gerne gesungen», erinnert sich Sandra Studer. Seither sei kein Artikel mehr über sie geschrieben worden, in dem

nicht auch der ESC erwähnt worden sei. Kein Wunder, schliesslich hat sie in ihrer Karriere immer wieder Berührungspunkte mit der Show gehabt. Zehn Jahre lang hat sie für die Schweiz moderiert und immer war es ein grosser Wunsch, dass die Schweiz den Eurovision Song Contest wieder einmal gewinnt.

## Grosser Erfolg am ESC

Und sie gibt offen zu, dass es ein Traum von ihr war, einmal den ESC in der Schweiz auf der Bühne moderieren zu dürfen. «Hätte mich jemand vor ein paar Jahren gefragt, was ich beruflich noch machen möchte, wäre meine Antwort der ESC gewesen. Ich habe diesem Anlass so viel zu verdanken, deshalb empfand ich es als Geschenk, in Basel auf der Bühne stehen zu dürfen.»

Sandra Studer erfüllte sich nicht nur einen Traum, sie erledigte ihre Aufgabe mit Bravour: «Das Duo begeistert Europa und die Welt», schrieb etwa die «Süddeutsche Zeitung» über Hazel Brugger und Sandra Studer. Am Finale am 17. Mai, vor 150 Millionen Zuschauerinnen und Zuschauern, war zudem Michelle Hunziker mit von der Partie. Das Ganze sei sehr intensiv gewesen und mit viel Arbeit verbun-

den, gibt Sandra Studer zu. «Aber es war eine unglaubliche Zeit. Und dass sich daraus mit Hazel eine so enge und schöne Freundschaft ergeben hat, ist die Kirsche auf der Sahnetorte.»

## Kein Tag wie der andere

Die Frage, wie denn ihr Alltag aussieht, ist nicht so einfach zu beantworten. Ihr ganzes Berufsleben lang sei kein Tag wie der andere gewesen. Mal ist es eine Moderation, die sie vorbereitet, dann hat sie abends eine Theateraufführung und muss tagsüber Texte auswendig lernen. Schliesslich sind da auch noch der Haushalt und ihre gemeinnützige Arbeit. «Mein Leben ist ein Mischmasch aus vielen verschiedenen Elementen.»

Aktuell sieht das in etwa so aus: Am Theater am Rigiblick spielt sie beim Musiktheater «Ds Lied vo de Bahnhof» bereits in der zehnten Saison mit, moderiert grosse Anlässe, etwa in der Tonhalle, und bereitet sich auf ihre Musical-Hauptrolle in der Schweizerdeutschen Version von «Mamma Mia» vor. «Ich mache gerade jeden Tag sehr konsequent Stimmübungen.» Langweilig wird ihr also sicher nicht.

Deshalb erstaunt es auf den ersten Blick, dass sie sich auch gemeinnützig engagiert, etwa in der Kinderspitex.

Warum tut sie das? «Ich möchte etwas zurückgeben, zudem arbeite ich nicht mehr wie früher 150 Prozent und meine vier Kinder sind gross, sodass ich mehr Zeit habe.»

Zusammen mit ihrem Mann unterstützt sie den Inselstaat Tonga im Südpazifik, der nach einem verheerenden Tsunami vor vier Jahren auf Hilfe angewiesen ist. Da ihr Mann Wurzeln auf der Insel hat, existiert eine Familienstiftung mit einem entsprechenden Netzwerk, das nun von grossem Nutzen ist. «Wir haben hier Geld gesammelt, das wir beispielsweise für den Kauf von Fischerbooten und den Bau von Wassertürmen verwenden konnten», sagt Sandra Studer. Es sei schön, wie man mit relativ wenig finanziellem Aufwand sehr viel bewirken könne, fügt sie an.

### Ein Familienmensch

Die Frage nach Brüchen, nach Wandel in ihrem Leben scheint auf den ersten Blick wenig ergiebig. Ihre stetige Entwicklung hin zu einer der bekanntesten Moderatorinnen der Schweiz, ihr Familienleben mit vier Kindern und einer gelungenen Ehe – alles scheint sich organisch entwickelt zu haben.

«Auch mein Leben hat Brüche», sagt Sandra Studer. Als ihr drittes Kind bereits nach sechs Monaten zur Welt kam, erlebten sie und ihr Mann eine sehr schwierige Zeit. «Das hat mich damals aus der Bahn geworfen. Nicht zu wissen, ob mein Kind überlebt oder nicht, hat uns alle stark belastet.»

Es gab auch andere Erlebnisse und Ereignisse, aber Sandra Studer hat solche Dinge nie nach aussen getragen. Ihre Familie zu schützen, stand bei ihr immer an vorderster Stelle, sie wollte nie, dass ihre Kinder wegen ihrer Bekanntheit leiden müssen. Auch sonst hat die Familie bei ihr einen sehr hohen Stellenwert.

In der Zeit, als die Kinder klein waren, hat sie öfters Anfragen abgesagt, wenn es das Privatleben zu sehr belastet



### Wer ist Sandra Studer?

Sie wurde 1969 als Tochter einer Spanierin und eines Schweizerers geboren. Als Studentin reichte sie als Sandra Simó (lediger Name der Mutter) ihr Lied «Canzone per te» ein und vertrat die Schweiz 1991 am ESC in Rom. Sie erreichte den fünften Platz.

Sandra Studer, die Germanistik und Musikwissenschaft studierte, wurde darauf vom Fernsehen entdeckt und mit Sendungen wie «Traumziel», «Takito» und «einfachluxuriös» zu einer der beliebtesten Fernsehmoderatorinnen der Schweiz.

Sie moderierte in der Folge TV-Events wie «La Traviata im Hauptbahnhof» oder den Swiss Award. Zudem stand und steht sie in zahlreichen Musicals, Theaterstücken und anderen musikalischen Projekten als Sängerin und Schauspielerin auf der Bühne.

Letztes Jahr moderierte sie zusammen mit Hazel Brugger und Michelle Hunziker den ESC-Final in Basel. Sandra Studer ist Mutter von vier Kindern und lebt in der Nähe von Zürich.

hätte. «Ich hätte zum Beispiel gerne bereits damals schon mehr Theater gespielt», sagt Sandra Studer. Aber mit kleinen Kindern an den Abenden auf der Bühne zu stehen, hätte sie zu sehr gestresst. «Für mich war stets klar, dass die Familie an vorderster Stelle steht. Das mag langweilig klingen, aber je langweiliger, desto besser.» Sie lacht und erklärt: Selbstverständlich sei es innerhalb der Familie und auch sonst in ihrem Leben nie langweilig gewesen. «Ich bin einfach froh, wenn alles gut läuft.»

### Leben als Achterbahn

Obwohl die letzten Jahre und Jahrzehnte relativ «linear» verlaufen seien, fühle es sich ganz anders an, sagt Sandra Studer. «Ich empfinde mein Leben als eine grosse Achterbahn, wo dauernd sehr viel Wandel stattgefunden hat.» Damit meint sie auch und vor allem das Familienleben, das ihr so viel gibt und ihr viel bedeutet. «Was meine vier Kinder über die Jahre alles mit nach Hause brachten an Menschen, Ideen, Gedanken und Erlebnissen, ist einfach wunderbar und für mich eine riesige Bereicherung.»

Am grossen Tisch in der Stube versammeln sich die Menschen, essen, lachen, diskutieren – und spielen das bereits erwähnte Brändi Dog, Sandra Studers Lieblingsspiel. Das Leben aus den Augen junger Erwachsener zu sehen, findet sie spannend. «Ihre Lebensrealitäten sind so anders als meine in jungen Jahren, sodass ihnen meine Erfahrungen von damals nur bedingt nützen», sagt sie. Heute sei es beispielsweise viel schwieriger, einfach mal beruflich etwas auszuprobieren. «Damals waren viele Türen halb offen, das ist heute ganz anders.»

Damals. Wie war das nochmal mit ihren Anfängen als Sängerin – ein Kindheitstraum, der sich erfüllte? Sandra Studer winkt ab, wie bereits angetönt, sei sie eher per Zufall zum ESC gelangt. «Ich habe in Bands und einem

**Im Musical «Mamma Mia!» spielt die 56-Jährige vom 6. Mai bis 14. Juni die Hauptrolle. Zu sehen in der Maag Halle Zürich, auf Schweizerdeutsch und mit den grössten Hits von ABBA.**



Chor gesungen. Dann habe ich bei einem Freund, der ein Tonstudio hatte, für eine andere Sängerin die Backing Vocals eingesungen. Wir schafften es mit dem Song an die Schweizer Vorentscheidung des ESC. Ein Tessiner Komponist kam auf mich zu und fragte, ob ich im Folgejahr mit seinem Lied mitmachen wollte. Es war alles etwas zufällig und einfach ein Abenteuer.»

Eigentlich träumte Sandra Studer davon, in der Operndramaturgie Fuss zu fassen. «Hinter der Bühne an der Oper zu arbeiten, das wäre mein Traum gewesen.» Nun, es kam anders, 1991 vertrat sie am ESC die Schweiz mit dem Song «Canzone per te» und erreichte den fünften Platz. Sie sei da einfach so reingerutscht, erinnert sie sich. «Deshalb habe ich wohl immer eine gewisse Leichtigkeit behalten.»

Danach setzte sie ihr Studium der Germanistik und Musikwissenschaft

fort – bis das Schweizer Fernsehen sich meldete und sie schon bald eine Primetime-Sendung moderierte. Zu der Zeit habe es im Fernsehen an weiblichen Moderatorinnen gemangelt, das sei wohl ihr Glück gewesen. «Ich kam da ganz unverkrampft rein und machte kreuz und quer alles Mögliche. Ehrlich gesagt bin ich froh, dass heute vieles von dem, was ich machte, nicht mehr auffindbar ist.»

#### **Hochkultur erfahrbar machen**

Bereits in jungen Jahren erlangte sie einen hohen Bekanntheitsgrad. Dafür sei sie dankbar, andererseits störte es sie zunehmend, dass sie als «Unterhaltungstante» wahrgenommen wurde. Mit dem Graben zwischen «u» und «e», zwischen Unterhaltung und ernsthafter Kultur bekundete sie ihre Mühe. Sie wollte die «Hochkultur» – Musik, Theater, Tanz – unter die Leute

bringen und so herunterbrechen, dass es für alle erfahrbar ist. Dass ihr das unter anderem mit Sendungen zum Lucerne Festival oder mit Moderationen zu Opernaufführungen gelungen ist, freut sie. «Wichtig war mir immer die gegenseitige Wertschätzung der verschiedenen Sparten.»

Sandra Studer hatte das Glück, dass sie sich nie um Engagements bemühen musste. Ist sie ein Glückskind, dem alles in den Schoss fällt? «Ich habe auch hart gearbeitet. Aber ich bin dankbar, dass ich diesen Weg machen konnte und nie das Gefühl hatte, dass man mich nicht mehr will.» Das ist auch ihrer Lebenshaltung geschuldet. Sie ist keine, die in Defiziten denkt, das Glas ist halb voll und nicht umgekehrt. Dass sie seit einigen Jahren, abgesehen vom ESC, keine Fernsehpräsenz mehr hat, stört sie nicht. «So habe ich mehr Zeit für anderes, etwa das Theater.»

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

Trotz ihres Erfolgs als «älteste» Moderatorin am ESC: Älter werden ist gerade für Menschen, die im Showbusiness tätig sind, kein einfaches Thema. «Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass es mir nichts ausmacht, älter zu werden», sagt Sandra Studer. Es sei eine Herausforderung und ein Prozess.

Klar ist für sie, dass alt werden nicht bedeutet, möglichst schön, jung und knusprig auszusehen. «Gut altern heisst, bei sich bleiben. Ich orientiere mich an Menschen, die das gut machen, etwa meine 93-jährige Schwiegermutter, die mit so viel Interesse und Freude am Leben teilnimmt, dass ihr jeweils alle am Tisch gebannt zuhören, wenn sie spricht.» Das sei das Essentielle: Die Neugier am Leben und das Interesse an Menschen. «Insofern denke ich, dass ich das Alter nicht fürchten muss.»



«Gut altern heisst, bei sich bleiben. Ich orientiere mich an Menschen, die das gut machen.»

Als Frau im Rampenlicht ist es aber nicht ganz so einfach. Sie kann sich nicht vorstellen, in zehn Jahren mit Stöckelschuhen auf der Bühne zu moderieren. «Ich möchte nicht dereinst

den letzten Funken Jugendlichkeit aus mir herauspressen müssen», bringt sie es auf den Punkt. Gleichzeitig findet sie es wichtig, dass Frauen ab einem gewissen Alter nicht einfach «unsichtbar» werden. «Alle reden von Diversität – wo ist die geblieben, wenn es um ältere Menschen geht?»

So gesehen sieht sich Sandra Studer auch als positives Beispiel, wenn sie weiterhin in der Öffentlichkeit tätig bleibt. Bis 80 voll arbeiten möchte sie aber nicht. «Obwohl ich mich jetzt schon auf alle Rollen freue, die man eben erst als alte Frau spielen kann.» Mehr reisen würde sie gerne. «Mein Mann seufzt jetzt schon, dass wir das möglichst bald umsetzen müssen. Wenn dann mal die Enkel kommen, hätte ich sicher keine Zeit mehr dafür.» Sie lacht. «Er kennt mich ziemlich gut. Ich werde sicher eine leidenschaftliche Grossmama.»

Inserat

## Wir fördern die regionale Vielfalt.

Weitere Infos unter [ausderregion.ch/luzern](https://ausderregion.ch/luzern)



**MIGROS**  
macht meh für d'Region





# Hin zur Solidarität zwischen den Generationen

Im Verlauf der letzten 20 Jahre wandelte sich die Welt kontinuierlich. Die Konsequenz davon sind Verunsicherung und ein verstärkter Generationengraben. Es sind aber auch grundlegende und positive Gegenentwicklungen entstanden.

VON FRANÇOIS HÖPFLINGER\*

Die nach 1989 erlebte Aufbruchstimmung – Ende der Sowjetunion, Wiedervereinigung Deutschlands und Demokratisierung Osteuropas – ist in den letzten 20 Jahren zerbrochen. Die letzten zwei Jahrzehnte waren durch immer neue Krisen gekennzeichnet, von der Finanzkrise 2007 bis 2009 – die schliesslich mit dem Konkurs der Credit Suisse endete – und der Covid-Epidemie ab 2020 – die zeitweise massive Einschränkungen der Bewegungsfreiheiten und Begegnungsorte

einschloss – bis hin zur Invasion in die Ukraine und autoritären Trends in den USA. Polarisierende populistische Bewegungen sind in vielen Ländern deutlich und führen vermehrt zu staatspolitischen Blockaden.

Verstärkt wurde die Krisenstimmung durch immer sichtbarer werdende Folgen des Klimawandels. Die Hitzesommer der letzten Jahre führten speziell bei älteren Menschen zu sichtbaren gesundheitlichen Problemen. Die rasche Digitalisierung und Diskussionen über die Folgen der KI-Technologie trugen und tragen ebenfalls zur Verunsiche-

rung der Bevölkerung bei. Dies hat auch in der Schweiz erneut zu einem verstärkten Generationengraben beigetragen, da die jüngsten Generationen nicht mehr – wie frühere Generationen – davon ausgehen, dass es ihnen besser gehen wird als ihren Eltern. Erhitzt haben sich dabei auch die Diskurse um die Folgen der demografischen Alterung, sei es bezüglich drohender Defizite der Altersvorsorge oder sei es bezüglich einem sich abzeichnenden Pflegenotstand. Die See ist stürmisch geworden, aber unterhalb der Wellen – von den

Massenmedien weitgehend unbeachtet – ergeben sich grundlegende und oft positive Gegenentwicklungen. So ist die Lebenserwartung in vielen Regionen der Welt weiter angestiegen. Auch die Säuglings- und Kindersterblichkeit ist in vielen Ländern deutlich gesunken. Weitgehend unbeachtet blieb auch die Tatsache, dass in vielen – wenn auch nicht allen – Ländern die Suizidraten bei jungen wie bei älteren Menschen deutlich gesunken sind. Starker Alkoholkonsum weist rückläufige Werte auf und bei der älteren Bevölkerung sind Ex-Raucher und Ex-Raucherinnen zur grössten Gruppe geworden. Mehr Frauen und Männer zeigen ein gesundheitsbewusstes Verhalten und der Anteil der sportlich Inaktiven ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken.

### Zeitalter der Grossmütter

In vielen Ländern – darunter auch der Schweiz – hat sich damit auch die gesunde Lebenserwartung ausgeweitet, wodurch mehr Frauen und Männer von einem langen, gesunden Rentenalter profitieren. In diesem Rahmen hat sich weltweit in den letzten Jahrzehnten namentlich die Zahl von Grosseitern (und dabei speziell von Grossmüttern) massiv erhöht.

Das bekannte englische Magazin «The Economist» betitelte 2023 unsere Gegenwart deshalb als «The Age of the Grandma» (Das Zeitalter der Grossmütter). In vielen Ländern haben sich die Kontakte zwischen Grosseitern und Enkelkindern dabei in einer historisch einmaligen Form verbessert und intensiviert.

Eine durchaus positive Entwicklung ist auch die Bildungsexpansion der letzten Jahrzehnte, wodurch mehr junge Männer und Frauen als früher eine qualifizierte schulische oder berufliche Ausbildung geniessen. Damit haben sich die Beschäftigungsoptionen nachkommender Generationen verbessert (und in vielen

europäischen Ländern hat sich die Jugendarbeitslosigkeit in den letzten zwei Jahrzehnten deutlich reduziert). Der Ausbau der Bildungsmöglichkeiten und der Weiterbildung über das Rentenalter hinaus wirken sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten vieler Menschen aus.

### Positive Wandlungsprozesse

Eine bedeutsame Folge ist, dass zunehmend auch ältere Frauen und Männer innovativ bleiben, sich aktiv engagieren und kreativ sind. Diese neuen bildungsbezogenen Entwicklungen wirken bis ins hohe Alter und sind – neben medizinischen Fortschritten – mit ein Grund, weshalb sich in vielen europäischen Ländern das Risiko einer demenziellen Erkrankung im Alter reduziert. Eine genaue Analyse der Wandlungsprozesse in der Schweiz weist bei einer grossen Mehrheit junger Familien und der älteren Bevölkerung auf eine

«Generationen  
begegnungen über  
Partei- und Sprach-  
grenzen hinweg  
sind gerade in  
herausfordernden  
Zeiten zentral.»



\* **François Höpflinger, em. Prof. Dr.**  
Studium der Soziologie an der Universität Zürich und langjährige Leitung von Forschungsprojekten zu demografischen und familiensoziologischen Themen. Seit 2009 bis heute: selbstständige Forschungs- und Beratungstätigkeiten zu Alters- und Generationenfragen.

insgesamt positive Entwicklung – wodurch etwa die Lebenszufriedenheit älterer Menschen in den letzten zwanzig Jahren auf einem hohen Niveau verblieb.

Bei jungen Menschen sind – auch als Folge der Covid-19-Pandemie – allerdings die psychischen Belastungen angestiegen. Ebenso hat sich der Anteil an Jugendlichen mit einem übermässigen Gebrauch digitaler Technologie (Handy-Abhängigkeit) erhöht, wogegen bei älteren Menschen eher eine Nichtnutzung der digitalen Möglichkeiten negative Auswirkungen aufweist.

Insgesamt hat sich in den letzten zwanzig Jahren die Situation vieler Rentner und Rentnerinnen stärker verbessert als die junger Menschen (was angesichts der demografischen Alterung neue Formen intergenerationaler Solidaritäten erfordert).

### Krisen, aber auch positive Trends

Auch die Zukunft wird durch ein Nebeneinander von Krisen, Bedrohungen und stillen positiven Trends gekennzeichnet sein. So wird der Klimawandel gerade auch Berggebiete negativ berühren, aber entscheidend ist auch, wie solidarisch die Schweiz mit Opfern von Klimaschäden umgeht.

In krisenbetroffenen Zeiten sind Länder, die sich solidarisch und nicht polarisierend organisieren, besser in der Lage, kreativ und innovativ mit ausserpolitischen, klimatischen und digitalen Herausforderungen umzugehen.

Es ist deshalb für die Zukunft entscheidend, die Schweiz weg von einer polarisierenden «Neidgenossenschaft» hin zu einer intergenerationalen Eidgenossenschaft zu steuern. Projekte, welche nachbarschaftliche Kontakte und Generationenbegegnungen über Partei- und Sprachgrenzen fördern, sind gerade in herausfordernden Zeiten zentral.



Fotos: Raphael Hünerfauth

## „Eine Beziehung braucht auch Toleranz“

Auf dem Titel des ersten zenit im Jahr 2005 ist Emil Steinberger zu sehen. Der Kabarettist war 72 und sprach im Artikel vom Vorsatz, weniger zu arbeiten. Was daraus geworden ist und wie der heute 93-Jährige und seine Frau Niccel über Veränderung und das Alter denken, erzählen sie im Interview.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Das Gespräch findet an einem sonnigen Januar-Tag im Atelier von Emil und Niccel Steinberger in Basel unweit des Bahnhofs statt. Die Oblichter des Sheddachs versorgen den Raum mit viel Licht. Auf den Arbeitstischen stapeln sich Fotos, Arbeitspapiere, Notizhefte, Bücher.

Auf den Staffeleien stehen farbenfrohe Kunstwerke von Niccel. Emil hat gerade seinen 93. Geburtstag gefeiert und wenige Tage zuvor war der Kinofilm «Typisch Emil – vom Loslassen und Neuanfangen» im Schweizer Fernsehen SRF und im deutschen SWR zu sehen.

**277 000 Menschen in der Schweiz haben sich im Januar das zweistündige Filmporträt über Ihr Leben angesehen. 445 000 waren es zeitgleich in Deutschland. Wie fühlte sich das an?**

**Emil Steinberger:** Wir haben uns den Film an diesem Samstagabend selber zuhause angeschaut. Da dachte ich: Das ist schon ein besonderer Moment. Wir hockten gemütlich in unserer Stube und in Tausenden anderen Stuben schauen sich Menschen ebenfalls unseren Film an. Vielleicht sogar generationenübergreifend, wie wir es bei den Kinovorführungen oft erlebt hatten.

**Was ist aus Ihrer Sicht besonders gelungen am Film?**

**Niccel:** Mir gefällt, dass er nicht nur Emils Leben nacherzählt, sondern die Menschen berührt. Sie lachen über die lustigen Szenen, sie sind bei den schmerzlichen Momenten gerührt und ziehen vielleicht auch Parallelen zum eigenen Leben.

**Emil:** Ein schwerer Moment war die Konfrontation mit meiner Mutter. Da geht es um Erziehung, um unterschiedliche Vorstellungen vom Leben und um Eltern, die mit den Wünschen ihrer Kinder nicht

einverstanden sind. Das ist in vielen Familien ein Thema.

**Sie geben im Film sehr persönliche Einblicke. Wächst mit dem Älterwerden auch der Mut zur Offenheit?**

**Niccel:** Der Druck, sich beweisen zu müssen, wird kleiner. Man kann auch über das sprechen, was nicht gut lief und was man lange für sich behalten hat. Emils Offenheit im Film hat mich sehr gefreut. Etwa als er erzählte, wie er löst er nach der Kündigung bei der Post war.

**Emil:** Nach neun Jahren Post an die Kunstgewerbeschule zu gehen, war schon mutig. Ich musste gegen men-

«Im Alter bekommt man eine neue Freiheit. Wenn man diese auslebt, kann das sehr erfüllend sein.» Emil

tale, gesellschaftliche und familiäre Widerstände ankämpfen. Heimlich bereitete ich mich auf die Aufnahmeprüfung vor, zeichnete abends auf dem Nachttisch und hoffte, dass niemand fragt, wozu ich so viel Papier brauche. Sonst hiess es, du könntest auch was Gescheiteres tun.

**Gegen alle Widerstände sind Sie Ihren eigenen Weg gegangen. Wie haben Sie das geschafft?**

**Emil:** Ich musste mich selber retten. Ich spürte, dass mir das Leben entgleitet, wenn ich nichts ändere. Abends spielte ich bereits Amateurkabarett. Ich hoffte, mich mit den Einnahmen durchs Leben schlagen zu können. Finanziell habe ich nie gerechnet, nur geschätzt. Mein Kapital war immer die Idee. Für die Umsetzung brauchte es halt Phantasie.

**Sie beide haben immer wieder grosse Veränderungen gewagt, beruflich wie privat. Bei manchen Menschen schwindet im Alter die Lust auf Neues. Unbekanntes löst eher Sorge als Freude aus. Kennen Sie das nicht?**

**Emil:** Ich sehe im Alter einfach keine Barriere. Vielleicht bin ich naiv. Als ich 80 wurde, war in allen Medien von dieser Zahl die Rede. Da dachte ich an mein früheres Bild von alten Leuten und erschrak: Jetzt sehe ich auch so aus!

**Dennoch hat Sie das Alter nie vom Arbeiten abgehalten.**

**Emil:** Nein, das hätte ich nicht gekonnt. Obwohl: Unsere Gesellschaft und die Medien sind schon stark auf die Jugend fokussiert, alles muss jung wirken.

**Niccel:** Die Welt verändert sich rasend schnell, technisch wie gesellschaftlich. Gleichzeitig verändert sich das Alter. Menschen bleiben viel länger aktiv und wagen Neues. In meinen Lachseminaren sehe ich oft ältere Menschen, die sich mutig auf etwas Unbekanntes einlassen. Im Alter kommt eine neue Freiheit. Wenn man diese auslebt, kann das sehr erfüllend sein.

**Emil:** Manchmal schaue ich mir das Pro-Senectute-Kursprogramm an und denke, das ist ein Paradies.

**Aber wohl ohne Ihre Beteiligung?**

**Emil (lacht):** Nein, ich habe ja nicht mal genug Zeit für meine eigenen Projekte.

**Niccel (lacht auch):** Ich könnte dir mal einen Kurs schenken.

**Emil:** Im Ernst, diese Angebote sind grossartig. Da geht's nicht nur um Vergnügen, sondern auch um Bildung, Kultur oder Sprache.

**Sie sind seit 30 Jahren ein Paar. Wenn Sie sich so necken, scheinen Sie verliebt wie am ersten Tag.**

**APRIL  
&  
MAI  
2026**

Clelia Cafiero dirigiert  
das Muttertagskonzert  
im KKL Luzern am  
Sonntag, 10. Mai 2026, 11 Uhr



**20% VORTEIL FÜR ZENIT-LESERINNEN UND LESER**

# **DREI GROSSE SINFONIEERLEBNISSE IM KKL LUZERN**

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

## **Sinfoniekonzert**

**Beethoven und Brahms – Monumentale Meisterwerke –  
David Afkham dirigiert das Luzerner Sinfonieorchester,  
Bruce Liu als Solist am Klavier**

Mittwoch, 29. oder Donnerstag, 30. April 2026  
19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

**Preise Regulär: CHF 150 | 125 | 90 | 55 | 25**

**Preise für Zenit-Leser: CHF 120 | 100 | 72 | 44 | 20**

## **Das beliebte Muttertagskonzert – in diesem Jahr:**

**Clelia Cafiero dirigiert das Luzerner Sinfonieorchester,  
Fazıl Say als Solist am Klavier**

Sonntag, 10. Mai 2026  
11 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

**Preise regulär: CHF 100 | 80 | 60 | 40 | 20**

**Preise für Zenit-Leser: CHF 80 | 64 | 48 | 32 | 16**

## **Sinfoniekonzert**

**Das Orchestre de la Suisse Romande mit  
Mirga Gražinytė-Tyla (Leitung) zu Gast im KKL Luzern**

Freitag, 22. Mai 2026  
19.30 Uhr | KKL Luzern, Konzertsaal

**Preise regulär: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25**

**Preise für Zenit-Leser: CHF 108 | 84 | 60 | 40 | 20**

## **Beratung, Tickets und Information:**

Telefon +41 41 226 05 15

E-Mail: [karten@sinfonieorchester.ch](mailto: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](mailto:karten@sinfonieorchester.ch)

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte des Luzerner Sinfonieorchesters, des Klavierfestivals «Le Piano Symphonique», interessante Angebote, weiterführende Informationen zur Saison 2025/26 finden Sie unter: [sinfonieorchester.ch](http://sinfonieorchester.ch)

**LUZERNER  
SINFONIEORCHESTER**

1805  
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

**Emil:** Als wir in New York zusammenkamen, konnte ich fast nicht glauben, wie gut wir harmonierten. Dass die Interessen so übereinstimmen, das kannte ich nicht. Und daran hat sich bis heute nichts geändert. Doch eine Beziehung kann noch so harmonisch sein, sie braucht auch Toleranz.

**Niccel:** Die Zeit in New York war frei, verspielt und verliebt. Doch die Jahre danach haben für mich einen höheren Wert, weil unsere Beziehung tiefer wurde. Wir haben schwierige Phasen gemeinsam gemeistert. Und wir haben sehr viel gearbeitet. Das war herausfordernd: beim Arbeiten stets an die Grenzen zu gehen und doch Sorge zur Beziehung zu tragen.

#### Was hält Sie zusammen?

**Emil:** Die gemeinsame Begeisterung. Vor meinem 80. Geburtstag dachte ich, ein Auftritt im KKL wäre eine schöne Art, mich bei meinen Fans zu bedanken. Meine Frau schaute mich mit grossen Augen an und sagte: tolle Idee. Und wir haben es gemacht – mit einem riesigen Aufwand. Jede andere Frau hätte gesagt: Nein, jetzt machen wir mal Ferien.

**Niccel:** Zum Glück wusste ich damals noch nicht, wie viel Arbeit das war. Gemeinsame Projekte verbinden uns. Und wir lieben die Menschen – mit all ihren Fehlern, die wir selbst auch haben.

#### Im zenit-Interview vor 20 Jahren sagte der damals 72-jährige Emil, er wolle weniger arbeiten. Was ist daraus geworden?

**Emil** (lacht): Das sagte ich schon in der Kunstgewerbeschule. In meinem damaligen Tagebuch steht, ich möchte mal an einer Idee so lange sitzen, bis sie perfekt ist. Aber es kam immer etwas dazwischen.

**Niccel:** Es ist ein ehrlicher Wunsch. Aber etwas Neues zu schaffen war für Emil doch stets reizvoller, als sich zurückzulehnen.



«Gemeinsame Projekte verbinden uns. Und wir lieben die Menschen – mit all ihren Fehlern, die wir selbst auch haben.» Niccel

#### Viele nehmen an, Niccel sei die treibende Kraft in Ihrer Beziehung, vielleicht weil sie jünger ist.

**Emil:** Das musste ich so oft hören: Der hat halt eine junge Frau. Das sind billige Klischees.

**Niccel:** Die auch verletzen können. Ich wollte Emil immer darin unterstützen, sein Kulturgut und sein Werk zu bewahren. Aber er arbeitet nicht meinetwegen weiter.

#### Wie geht Ihr Leben nach dem «Typisch Emil»-Film weiter? Haben Sie Pläne?

**Emil:** Ich fühle mich wie ein Strassenwischer, der mal etwas kehren und aufräumen sollte. Im Atelier gibt es einen riesigen Fundus an Zwischen-

geschichten. Vielleicht erzähle ich sie mal auf der Bühne oder es entsteht eine Autobiografie. Und ich möchte Niccel bei ihren Projekten unterstützen.

**Niccel:** Momentan machen wir eine Auslegeordnung. Konkret ist, dass ich dieses Jahr wieder Lachseminare anbiete. Und ich möchte mehr malen und Ausstellungen realisieren. Andererseits wäre eine Emil-Biografie natürlich wunderschön.

**Emil:** Jetzt gärt alles wie ein Hefeteig. Die Frage ist nur: Wer braucht wie viel von diesem Teig?

#### Könnte es sein, dass sich der Kreis schliesst und Sie irgendwann nach Luzern zurückkehren werden?

**Niccel:** Luzern ist eine traumhaft schöne Stadt zum Leben. Aber nach einem Umzug sehne ich mich gerade nicht.

**Emil:** Zum ersten Mal sind wir in Basel ohne grosse Projekte. Jetzt hat unser Zuhause Vorrang. Dort gibt's auch noch ein Büro, das dringend aufgeräumt werden will.

VON ROBERT BOSSART

«Meine Frau fragt schon gar nicht mehr, wann ich morgen arbeiten muss.» Thomas Bluntschli sitzt am Tisch in seinem Einfamilienhaus in Schongau, vor sich ein Glas Wasser. Am Nachmittag verzichtet er auf Kaffee, damit er gut schlafen kann.

Entbehrungen nimmt er einige in Kauf wegen seines Jobs als Lokführer bei der Aargau Verkehr AG (AVA). Am Morgen beginnt sein Dienst um halb vier. Zuerst überprüft er die Triebzüge, bevor er losfährt. Jeden Tag startet er zu einer anderen Zeit, etwa 80 verschiedene Dienste decken er und seine Kollegen ab.

Während der Fahrten ist er hochkonzentriert. «Es gibt tausend Dinge, die es zu beachten gilt, darum musst du jede Sekunde parat sein. Schliesslich trägst du eine grosse Verantwortung», sagt der 60-Jährige. Er fahre stets mit «Hirni», betont er und schmunzelt. Jederzeit könne etwas Unvorhergesehenes passieren. Einen Unfall hat er zum Glück noch nicht erlebt. «Eine gewisse Angst fährt immer mit, das gehört dazu.»

#### **Füsse hochlagern? Keine Option**

Seit rund zwei Jahren fährt Thomas Bluntschli als Lokführer. Eigentlich hätte er genug Ersparnes, um die Füsse hochzulegen und das Leben zu geniessen. Warum tut er sich das an?

«Sobald ich aufhöre, mich weiterzuentwickeln, und keine Herausforderungen habe, fühle ich mich alt. Ich möchte ein erfülltes Leben haben, offen sein für Neues und stets etwas lernen. Mein Lebensziel ist es eigentlich, weise zu sein. Weise durch Erfahrungen.» Er lächelt und fügt an: «Das Leben geht immer weiter. Ich kann



## Vom Top-Banker zum Lokführer

Er führte rund 1000 Mitarbeitende und flog jährlich achtmal um die Welt: Dann liess sich der Top-Manager Thomas Bluntschli frühpensionieren und wurde Lokführer – ein anstrengender, kräftezehrender Job. Die Geschichte eines erstaunlichen Wandels.

## THOMAS BLUNTSCHLI Der Beruf als Lokführer gefällt dem ehemaligen Manager.

nicht einfach im Liegestuhl liegen und warten, bis es vorbei ist.» Zudem ist Wandel etwas, das in seinem Leben ein ständiger Begleiter war. Dass er jetzt ausgerechnet Lokführer geworden ist, hat mit seinen beruflichen Anfängen zu tun. Nach seiner Lehre als Betriebsdisponent arbeitete er zehn Jahre als Fahrdienstleiter und bediente unter anderem Stellwerke am Gotthard und am Bahnhof in Basel.

### 28 Jahre Top-Manager

Parallel zum Job als Fahrdienstleiter holte er auf dem zweiten Bildungsweg die Matura nach und arbeitete danach bei Sulzer in Luzern als kaufmännischer Leiter. In dieser Zeit studierte Thomas Bluntschli gleichzeitig zur Arbeit Betriebswirtschaft und Wirtschaftsinformatik und wechselte nach den Studienabschlüssen zur UBS. Eine «Bilderbuchkarriere» begann: Nach neun Jahren – davon arbeitete er zwei Jahre in London – wurde er Managing Director. Inzwischen hatte er zur Credit Suisse gewechselt.

Insgesamt verbrachte er 28 Jahre in leitenden Funktionen bei Grossbanken. «Zeitweise führte ich rund 1000 Leute an 22 Standorten weltweit.» Die Aufgabe als Top-Banker war spannend – und fordernd. «Ich war fast immer auf Reisen, flog etwa achtmal pro Jahr um die Welt, meine Arbeitstage dauerten oft 16 Stunden.» Freie Wochenenden kannte er kaum und Ferien bedeuteten für ihn «Arbeiten an einem anderen Ort». «Die ersten zehn Jahre waren sehr spannend, die folgenden zehn waren o.k. Dann wurde es streng», beschreibt er es. Die dauernden Zeitverschiebungen zehrten an den Kräften. Zudem fehlte es ihm an Zeit für seine beiden Töchter und seine Frau. «Schliesslich

beschloss ich, mich mit 55 vorzeitig pensionieren zu lassen», sagt Thomas Bluntschli.

Sein Chef zögerte den Zeitpunkt noch drei Jahre hinaus, doch dann war es so weit: «Ich wollte etwas anderes machen, etwas, bei dem ich keinen Managerrhythmus und keine globale Aufgabe habe, keine Leute mehr führen muss und nicht mehr dauernd im Brennpunkt stehe. Etwas, bei dem ich die Arbeit nicht mit nach Hause nehme.»

«Lokführer ist kein Traumjob, aber ein guter Beruf. Wenn du am Morgen die Sonne aufgehen siehst, dann sind das Prachtmomente.»

### Wenn schon, dann richtig

Einer wie er würde normalerweise ein Beratungsmandat übernehmen oder in eine Leitungsposition einer anderen Firma wechseln. «Aber genau das wollte ich nicht mehr.» Es sollte wirklich etwas ganz anderes sein. Ein Kollege brachte ihn bei einem Gespräch auf die Idee, Lokführer zu werden. «Ich fand den Vorschlag verlockend. Wenn du keinen Fehler machst, siehst du deinen Chef nie und du hast deine Ruhe.» Obwohl Lokführer gesucht sind, rechnete er nicht damit, dass er mit 58 noch für eine Ausbildung in Frage kam. Davon liess er sich nicht abhalten. Thomas Bluntschli bewarb sich auf verschiedene Stellenangebote und wurde schliesslich von der AVA angestellt. Ohne seine Erfahrung im

Bahnbereich hätte man ihn nicht genommen, ist er überzeugt. Der Bewerbungsprozess mit verschiedenen Eignungstests sei tough gewesen, bemerkt er. Bei einem Praxistag mit einem erfahrenen Lokführer sei er «auf die Welt gekommen». «Die vielen Eindrücke, der lange Dienst, die Schichtarbeit und dass du jede Sekunde voll konzentriert sein musst, haben mich beeindruckt», sagt Thomas Bluntschli. Er überlegte sich, ob er sich das wirklich nochmals antun wolle. Denn für ihn war klar: Wenn er einmal ja sagt, dann zieht er das auch durch. «Etwas anderes gibt es bei mir nicht.»

Und so legte er los und absolvierte die anspruchsvolle Ausbildung, die etwas weniger als ein Jahr dauerte und nebst dem Fahren auch die umfassende, schweizweite Theorie sowie die Fahrzeugtechniken beinhaltete.

### Kein «Schoggi-Job»

Der Beruf als Lokführer gefällt dem ehemaligen Manager. «Wenn du am morgen früh vor dir die Sonne aufgehen siehst, dann sind das Prachtmomente. Ich mag auch die Gespräche mit den Fahrgästen oder meinen Lokführerkolleginnen und -kollegen an den Bahnhöfen.» Auf der anderen Seite ist es alles andere als ein «Schoggi-Job». Wenn Thomas Bluntschli frühmorgens zur Arbeit muss, kann er nicht am Abend vorher mit Freunden bis Mitternacht zusammensitzen. «Der Beruf ist streng und erfordert Opfer, auch von meiner Frau», bringt er es auf den Punkt. Er bereut keine Sekunde, dass er diesen Wandel vollzogen hat. Was er sich vorgenommen hat, zieht er durch, das hat er auch früher stets so gemacht. Und heute weiss er: «Lokführer ist kein Traumjob, aber ein guter Beruf.»

# Nun ist Erntezeit

So verschieden die Leben von Benno Delb, Josy Hofstetter, Vreni Meyer, Vreni von Arx-Moor und Simon A. Zihlmann sind, eines verbindet sie alle: Sie wurden vor rund 20 Jahren pensioniert. Wir wollten wissen, was sich seither verändert hat und wie schnell die 20 Jahre vergangen sind.

TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER



Einturnen vor dem Nordic Walking. Die wöchentliche Sportstunde lässt Benno Delb nie ausfallen.

## Benno Delb, 84 Kriens

«Ich war als Projektleiter Gebäudesicherheit bei den SBB tätig. Offiziell ging ich mit 60 in Rente, doch dann arbeitete ich in Teilzeit und in immer kleineren Pensen bis 70 weiter. Die freie Zeit setzte ich ein, um abends ehrenamtlich den Quartierbus zu steuern, Tennis zu spielen, mich am Fussballspielen zu erfreuen oder im Jodlerklub Flueblüemli mitzusingen. Die Jahre verflogen richtiggehend. Seit meinem Achtzigsten nehme ich die körperlichen Veränderungen deutlicher wahr. Meine Leistung nimmt ab, auch wenn ich im Spätherbst noch den Napf bestiegen hatte – langsam und gemütlich.

Ein Fixpunkt in der Agenda bleibt das wöchentliche Nordic Walking in einer offenen Sportgruppe von Pro Senectute. Seit einem Herzinfarkt walke ich aber nicht mehr in der ersten von fünf Stärkegruppen, sondern in einer mittleren. Solche Schritte sind nicht einfach. Doch ich will ehrlich zu mir sein und die Realität annehmen. Auch die Sexualität verändert sich mit dem Alter. Ich habe sie immer genossen. Heute ist die Beziehung wichtiger als das Körperliche. Ich bin dankbar, dass meine Frau Johanna und ich über solche Veränderungen offen reden können.»

Sie arbeitet bis heute leidenschaftlich gern mit den Händen: Josy Hofstetter in ihrem Arbeitszimmer, das auch ein Kartenatelier ist.



## Josy Hofstetter, 85

Zell

«Wir hatten geplant, auch nach der Pensionierung weiter zu bauern. Doch dann starb mein Mann unerwartet an einer Lungenentzündung. Zuerst führte ich den Betrieb mit Unterstützung eines Sohnes weiter, dann schaute ich im Auftrag des Pächters viele Jahre lang zum Jungvieh. Erst mit 81 zog ich vom abgelegenen Bauernhaus in eine Wohnung ins Dorf.

In den letzten Jahren erlebte ich schöne und schwere Momente. Schön war, dass ich nochmals eine neue Liebe fand. Leider verlor ich meinen Partner wieder – so wie meine letzten drei Geschwister. Nun bin ich als Einzige von acht Kindern noch hier. Aber ich habe eine grosse Familie, die mir Kraft gibt: fünf Kinder, zehn Grosskinder und zehn Urgrosskinder. Und ich bastle, stricke und nähe mit grosser Begeisterung. Am liebsten fertige ich kreative Glückwunschkarten, die ich in einem Laden verkaufen darf. Jede Karte ist ein Unikat und die positiven Rückmeldungen freuen mich. Abends darf ich nicht mehr ins Arbeitszimmer, sonst vergesse ich die Zeit. Trotz Schicksalsschlägen empfinde ich mein heutiges Leben als Erntezeit. Zu viele Zukunftssorgen will ich mir nicht machen. Sonst vergisst man zu leben.»



Mit den kleinen Wehwehchen des Alters findet sich Vreni von Arx-Moor ab. Sie sorgt sich vielmehr um die Zukunft ihrer Enkelkinder.

## Vreni von Arx-Moor, 80

Wikon

«Als unsere Tochter grösser wurde, kehrte ich ins Berufsleben zurück und arbeitete bis zur Pensionierung als kaufmännische Angestellte weiter. Mein Pensum reduzierte ich schrittweise und engagierte mich dafür vermehrt ehrenamtlich – etwa im Vorstand der Heimatvereinigung Wiggertal, bei unserer lokalen Kulturgruppe «Kultur im Spycher» oder als Stadtführerin in Zofingen, wo ich aufgewachsen bin. Kurz nach der Pensionierung kamen unsere drei Enkelkinder zur Welt, die bis heute regelmässig bei uns sind. Inzwischen bin ich 80 und spüre meine Knochen gelegentlich. Unser grosser Garten kann belastend sein und ich denke bewusst nicht mehr in Jahrzehnten.

Irgendwann wird der Moment kommen, das Haus gegen eine Wohnung einzutauschen. Ich traue mir zu, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen, und mache mir deswegen nicht allzu grosse Sorgen. Jedoch Sorge ich mich um die Zukunft unserer Grosskinder. Wenn ich an die aktuellen geopolitischen Unsicherheiten, die Kriege, die Gefahren der Künstlichen Intelligenz oder die Macht der Superreichen denke, frage ich mich: Wir hatten doch zwei Weltkriege. Haben wir wirklich nichts daraus gelernt?»



**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](http://truvag.ch)

**LERNEN UND WISSEN – EIN LEBEN LANG**

Möchten Sie in Ihrem Leben Neues dazulernen?  
Kommen Sie an unsere Vorträge, Exkursionen  
und Veranstaltungen!

Bei uns sind Sie immer herzlich willkommen!

Informationen erhalten Sie auf [www.sen-uni-lu.ch](http://www.sen-uni-lu.ch)  
Telefon 041 410 22 71 oder per Mail [info@sen-uni-lu.ch](mailto:info@sen-uni-lu.ch)  
Seniorinnen- und Seniorenuniversität Luzern  
Schweizerhofquai 2, 6004 Luzern

**BILDUNG UND KULTUR FÜR ALLE**



SENIORINNEN  
SENIOREN  
UNIVERSITÄT  
LUZERN

**ROTKREUZ-  
ENTLASTUNGSDIENST**

**Durchatmen und  
Kraft schöpfen**

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

[www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)  
**041 418 74 50**



Schweizerisches Rotes Kreuz   
Kanton Luzern



**Simon A. Zihlmann, 85**  
Schüpfheim

«Einmal Pfarrer, immer Pfarrer. Als ich das AHV-Alter erreichte, hatte das für mich keine Bedeutung. Im Gegenteil. Mit 64 übernahm ich nochmals eine neue Aufgabe als Kaplan im Pastoralraum oberes Entlebuch. Mit den Jahren reduzierte ich mein Pensum. Heute stehe ich etwa einmal wöchentlich im Einsatz. Die katholische Kirche hat sich in den letzten Jahren fundamental verändert. Viele Menschen haben keinen Bezug mehr zum Glauben. Umso wichtiger ist es mir, offen auf sie zuzugehen, einen persönlichen Kontakt herzustellen und ihnen in einer Predigt etwas für den Alltag mitzugeben. Jesus hat mich gesandt, zu säen. Die Ernte überlasse ich ihm. Aber ich bin überzeugt: Es wächst mehr, als wir meinen. Ich bin dankbar für meine gute Gesundheit. Und doch räume ich auf. Ich habe mein Testament verfasst und Personen bestimmt, die mir beistehen, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann. Das gibt mir Freiheit und Gelassenheit für die Zukunft. Einbringen will ich mich aber weiterhin – beispielsweise indem ich Leserbriefe schreibe, wenn ich mit einem Zeitungsartikel nicht einverstanden bin. Manchmal ernte ich damit Zustimmung, manchmal Kritik. Ich lasse mich gerne herausfordern.»

Der Eintritt ins Rentenalter hatte für Kaplan Simon A. Zihlmann keine Bedeutung: «Einmal Pfarrer, immer Pfarrer», sagt er.

**Vreni Meyer, 85**  
Kriens

«Die letzten zehn Jahre vor meiner Pensionierung arbeitete ich als Seelsorgerin in den Krienser Alters- und Pflegeheimen. Als ich 2002 in den Ruhestand ging, war mein Berufsleben abgerundet. Das Nicht-mehr-Müssen war für mich die schönste Erfahrung in der Pension. Die letzten 24 Jahre sind rassig vergangen und ich geniesse meine Freiheiten nach wie vor. Doch mein Alltag hat sich auch verändert. Mit dem Älterwerden tritt ein normales Kürzertreten ein, das fast unbemerkt geschieht. Heute erledigt eine Nichte meinen Zahlungsverkehr. Und meine langjährige Mitbewohnerin Marianne und ich haben seit wenigen Monaten eine Putzfrau. Abgeben ist nicht einfach, gleichzeitig ist die Unterstützung eine wunderbare Erleichterung. Ich kann nicht 85 werden und erwarten, dass alles bleibt wie mit 20. Veränderung gehört zum Leben. Ich kann dem nachtrauern, doch ich wähle das Akzeptieren. Vieles ist weiterhin möglich und ich gönne es mir bewusst: eine schöne Zugfahrt, einen interessanten Vortrag, eine kleine Wanderung, Beziehungen pflegen oder ein Mittagessen im Restaurant. Das Leben ist schön.»



Manches ist schwieriger geworden mit zunehmendem Alter, doch vieles geht noch. Und das genießt Vreni Meyer doppelt.

# Politische Wechselbäder

**SPAZZACAMINI (Mailand um 1906): Tessiner Knaben wurden nach Norditalien geschickt, wo sie als Kaminfeger hart arbeiten mussten.**

Obwohl 1803 durch Napoleons Mediationsakte zum souveränen und gleichgestellten Kanton erhoben, blieb das Tessin ein «eidgenössisches Sorgenkind».

VON WALTER STEFFEN\*

1810 besetzten italienisch-französische Truppen das Tessin. Der südliche Teil sollte Italien angegliedert werden. 1814 offerierten die Urner den Einwohnern der Leventina die Wiedervereinigung mit Uri als «freie, selbstverwaltete Menschen». Eine Mehrheit stimmte zu. Doch nach der Niederlage Napoleons bei Waterloo wurden am Wiener Kongress die Karten neu verteilt.

Der Bundesvertrag von 1815 anerkannte das Tessin als souveränen Kanton. Die restaurative Tessiner Verfassung schlichtete den Streit unter den Regionen, indem die Hauptstadt alle sechs Jahre zwischen Bellinzona, Locarno und Lugano wechselte. In der neuen Regierung wurden die Ämter unter einem kleinen Kreis reicher Bürger verteilt. Erst 1830 erhielt das Tessin eine liberale Verfassung.

Im Sonderbundskrieg stand das Tessin auf der Seite der Liberalen. Der Gegensatz zwischen der konservativen Landbevölkerung und den liberalen Städtern, zwischen Sopraceneri und Sottoceneri prägte im 19. Jahrhundert die Tessiner Politik. Wahlkämpfe wurden in diesem Majorz-System mit Waffen und Korruption ausgetragen. Die Kirche hetzte gegen die liberalen «Klösteraufheber», welche die öffentlichen Schulen zu «Brutstätten der Gott-

losigkeit» machten. In den Wahlen von 1877 siegten die Konservativen, aber eidgenössische Truppen mussten in Lugano für Ruhe und Ordnung sorgen, wie schon 1815.

## Neue Heimat im Ausland

Hunger und Armut trieben nach 1815 über 300 000 Tessiner nach Italien, Südamerika, Australien, Russland und in die USA. Obwohl zahlreiche Villen in Tessiner Dörfchen an wohlhabende Rückkehrer erinnern, machen diese Erfolgreichen kaum ein Prozent der Auswanderer aus. In Curio und Breno im Malcantone existierten Architektur- und Zeichenschulen, um Stukkateure, Graveure, Architekten, Kalkbrenner und Gipser auszubilden.

Ein weiteres Kapitel: Die Ausbeutung von Knaben als Kaminfeger (Spazzacamini) in Norditalien. Die Saison dauerte von Oktober bis April. Die Kinder wurden über den Winter weg-



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

geschickt, damit in den härtesten Monaten ein Mund weniger gefüttert werden musste. Trotzdem mussten viele dieser Kinder ihre Nahrung auf der Strasse erbetteln. Die Lehrmeister ernährten sie kaum, wollten sie doch möglichst schlanke Kaminfeger. Die Gotthardbahn brachte ab 1882 wirtschaftlichen Aufschwung und vielen Tessinern ein geregelteres Einkommen.

## Zwischen Putsch und Entspannung

Aus Anlass der Neuwahlen für den Grossen Rat am 3. März 1889 kam es zu einem heftigen Streit zwischen den Konservativen und den Liberalen. Die Eskalation des Streites wurde durch eine Bundesintervention vorerst verhindert. Doch am 11. September 1890 kam es zum Tessiner Putsch, einem Staatsstreich von Tessiner Liberalen gegen die konservative Regierung. Der Putsch löste eine weitere Bundesintervention aus.

Erst die Einführung der Proporzwahl von Regierung und Parlament durch eine Verfassungsreform 1892 brachte Entspannung. Ab 1920 formierte sich in der Tessiner Regierung eine starke Koalition zwischen Konservativen, Sozialdemokraten und Bauernpartei. Dieser «informelle Filz» konnte sich über Jahrzehnte halten. 1990 wurde die «Lega dei Ticinesi» gegründet, welche bald ein «politisches Erdbeben» auslöste: Noch vor der SVP in der Deutschschweiz gelang es der «Lega», die etablierten Parteien mit den Themen Überfremdung, Grenzgänger, EU vor sich herzutreiben und gegen den Filz zu wettern.

Wirtschaftlich waren die Tessiner von Italien abhängig. 1869 arbeiteten von den 1100 Einwohnern Intragnas



Foto: Wikipedia

400 als Kaminfeger in Italien. Über 3000 Seidenarbeiterinnen, grösstenteils minderjährig, arbeiteten in Spinnereien. 1874 senkte der Grosse Rat das Alter für Kinderarbeit von 14 auf 12 Jahre, bei einem Arbeitstag von 12 Stunden. Erst 1898 verbot der Bund die Kinderarbeit. Die meisten Industriellen transferierten darauf ihre Unternehmen ins Ausland.

### Nähe und Distanz zu Italien

Im Kampf um die Einigung Italiens standen die Tessiner geschlossen hinter den Italienern. In Lugano und Capolago bestanden Druckereien, in denen liberale Aufrufe, Schriften und Bücher gedruckt und nach Italien geschmuggelt wurden. Politische Flüchtlinge wie Giuseppe Mazzini und Agostino und Giuseppe Ruffini fanden in Grenchen Asyl. Österreich – das damals Oberitalien bestetzt hielt – schloss daher als Vergeltung zweimal die Grenzen zum Tessin. 1852 wurden 6000 Tessiner



### Filmdrama

«Die schwarzen Brüder» ist ein deutsch-schweizerisches Filmdrama von Xavier Koller aus dem Jahr 2013. Es basiert auf dem gleichnamigen Jugendbuchklassiker von Kurt Held und Lisa Tetzner.

Der Film schildert das Schicksal eines Tessiner Jungen aus Sonogno im Verzascatal, der im 19. Jahrhundert aus seinen ärmlichen Verhältnissen von seinen Eltern zur Arbeit als Kaminfegerbub nach Mailand verkauft wird.

«Fremdarbeiter» ausgewiesen. Im Tessin brach eine Hungersnot aus, sodass Tausende auswandern mussten.

Nach der Einigung Italiens 1861 zeigte Premierminister Cavour keine Dankbarkeit gegenüber den Tessinern. Im Gegenteil, er sperrte die Grenze hermetisch, was wiederum eine riesige Emigrationswelle auslöste. Auch die «Irredenta» – die Idee der Rückführung sämtlicher Italienisch sprechenden Gebiete ins Mutterland verstärkte im Kanton das Gefühl, jetzt erst recht zur Schweiz zu gehören. Das Tessin funktionierte nun als Auffangbecken von Revolutionären – diesmal aus dem sozialistisch-anarchistischen Lager. Der Druck der italienischen Regierung auf Bern wurde so gross, dass 1895 alle italienischen Anarchisten nach Deutschland abgeschoben wurden.

Nächste Folge:  
Tessiner Geschichte Teil 3

Eveline Hotz räumt mit Werner Marti die Lebensmittel aus, die sie für ihn eingekauft hat.



# Selbstständig dank Unterstützung

Wenn alltägliche Aufgaben zur Hürde werden, kann Pro Senectute den entscheidenden Unterschied machen. Dank der einfühlsamen Hilfe der Assistenzperson Eveline Hotz erleben Werner Marti (83 Jahre) und Ruth Burkhard (77 Jahre) wieder mehr Lebensfreude im Alltag und können nach wie vor selbstständig im eigenen Zuhause bleiben.

VON ESTHER PETER

Im Alltag älterer Menschen können einfache Aufgaben plötzlich zur Herausforderung werden. So berichtet Werner Marti: «Ich bin alleinstehend und aufgrund meiner Gesundheit konnte ich verschiedene alltägliche Dinge nicht mehr ganz alleine bewältigen.» Auch Ruth Burkhard kennt solche Herausforderungen und schildert: «Ich wohne in einem Haus ohne Lift. Daher ist es mir nicht mehr möglich, ohne Hilfe das Haus zu verlassen.» Eveline Hotz ist für die beiden ein Segen.

Beide schätzen die regelmässige Entlastung. Sie hilft beim Einkaufen,

übernimmt kleinere Hausarbeiten oder begleitet sie zu Arztterminen. Diese Begleitung sorgt für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag.

## **Persönlicher Kontakt ist wichtig**

«Es ist für mich entlastend zu wissen, dass eingekauft wird», sagt Ruth Burkhard. Sie schreibt jeweils den Einkaufszettel und Eveline Hotz erledigt den Einkauf einmal in der Woche. Für Werner Marti ist die Hilfe ebenfalls sehr wertvoll. «Der Druck, alles selbst erledigen zu müssen, obwohl es körperlich nicht mehr möglich ist, ist plötzlich weg.» Auch der persönliche Kontakt ist für beide

von grossem Wert. «Im Haus kommt nie jemand vorbei, daher ist dieser wöchentliche Kontakt mit Eveline Hotz sehr wichtig», betont Ruth Burkhard. Auch Werner Marti hebt hervor: «Es hat sich viel Vertrautheit ergeben in dieser Zeit.

Ohne Alltagshilfe könnte ich mit den gesundheitlichen Einschränkungen nicht so selbstbestimmt leben, wie dies jetzt möglich ist. Dafür bin ich unglaublich dankbar», fasst Herr Marti zusammen.

**Wünschen Sie sich Entlastung im Alltag? Der Bereich «Hilfen zu Hause» kann Ihnen weiterhelfen. Auskunft: Tel. 041 211 25 25 oder [hzh@lu.prosenectute.ch](mailto:hzh@lu.prosenectute.ch)**

## «Die Arbeit ist eine Bereicherung»

Seit fünf Jahren arbeitet Eveline Hotz (70 Jahre) als Assistenzperson bei Hilfen zu Hause von Pro Senectute Kanton Luzern. Aktuell betreut sie vier Personen. Bei einigen schaut sie wöchentlich, bei anderen vierzehntäglich vorbei.

### Eveline Hotz, was motiviert Sie, sich als Assistenzperson zu engagieren?

Ich habe immer im Büro gearbeitet und wusste bereits zwei Jahre vor der Pensionierung, dass ich danach, solange ich gesund bin, eine bereichernde Arbeit machen will.

### Welche Aufgaben übernehmen Sie typischerweise?

Es sind einfache Haushaltarbeiten wie Wäsche zusammenlegen, Staubsaugen oder Einkäufe besorgen. Die Klientinnen und Klienten schätzen es jedes Mal, wenn ich vorbeikomme.

### Was schätzen Sie an der Arbeit mit älteren Menschen besonders?

Von ihrer Lebenserfahrung kann auch ich profitieren. Es ist eine Bereicherung, mit älteren Menschen zusammenzuarbeiten.

### Wie sind Sie zur Alltagshilfe gekommen?

Eigentlich wollte ich mich im Mahlzeitendienst engagieren. Doch bereits beim Kennenlerngespräch habe ich gespürt, dass dies nicht ganz das Richtige für mich ist. So bin ich bei der Alltagshilfe gelandet und bin richtig happy damit.

### Was bedeutet Ihnen die Tätigkeit als Assistenzperson persönlich?

Diese Arbeit kann ich allen weiterempfehlen. Ich brauche eine sinnvolle Aufgabe, die mir Struktur im Alltag gibt. Die Motivation ist sicher nicht der finanzielle Aspekt – es ist eine Herzenssache.



## Alltagshilfe

Die Tätigkeit als Assistenzperson ist eine sinnstiftende Aufgabe. Möchten auch Sie sich für das Wohl der älteren Menschen engagieren?

Kontakt: Tel. 041 211 25 25  
oder hzh@lu.prosenectute.ch  
www.lu.prosenectute.ch/Alltagshilfe



PRO SENECTUTE

## Bildung+Sport

10 bis 18.30 Uhr

Foyer Halle 1/2

sichergehen.ch

Luga  
Montag,  
27. April  
2026

## Geistig und körperlich fit bleiben

Digital fit bleiben – wir unterstützen Sie

– Bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit

«sicher stehen – sicher gehen»

– Gleichgewichtsparcour

«Jodel meets Djembe»

– 13.30 und 15.30 Uhr Eventbühne



Gutschein Eintritt Seite 34.

## viva luzern

# Abenteuer Älterwerden.

**Älter werden kann ganz schön abenteuerlich sein. Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Reise zu begeben – mit der öffentlichen und kostenlosen Vortragsreihe von Viva Luzern.**

### «Abschied und Neubeginn.»

23. April | Viva Luzern Wesemlin.

### «Neues wagen, aber wie?»

11. Juni | Viva Luzern Eichhof.

### «Sanfte Fitness für jedes Alter.»

20. August | Viva Luzern Staffelhof.

Beginn jeweils um 17.30 Uhr.

Weitere Infos: [vivaluzern.ch/vortragsreihe2026](http://vivaluzern.ch/vortragsreihe2026)

Im Alter zuhause.

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



Arlette Kaufmann (Mitte) wird zu ihrem Jubiläum beglückwünscht von Michèle Albrecht, Bereichsleiterin Bildung+Sport (li.), und Fitgym-Leiterin Barbara Vanza.

Foto: vlg

## 20 Jahre Fitgym-Leiterin

Seit 20 Jahren leitet Arlette Kaufmann Woche für Woche mit viel Herz und Energie mehrere Fitgym-Gruppen von Pro Senectute Kanton Luzern. Neben ihrer Funktion als Leiterin war sie sechs Jahre lang Regionalleiterin Sursee und engagiert sich bis heute als Praktikumsbegleiterin für neue Fitgym-Leitende. Herzlichen Dank, Arlette Kaufmann, für den langjährigen und wertvollen Einsatz für die Seniorinnen und Senioren!



### Möchten auch Sie ...

... sich wie Arlette Kaufmann freiwillig als Sportleiterin oder Sportleiter engagieren? Erleben Sie gemeinsam mit älteren Menschen, dass Bewegung in jedem Alter möglich ist, Spass macht und für die Gesundheit wichtig ist. Möchten Sie mehr zur Ausbildung als künftige Sportleitende erfahren? Die fundierte Aus- und Weiterbildung umfasst neben sportartenspezifischen Inhalten auch gerontologisches Grundwissen.

**Das Team von Bildung+Sport gibt gerne Auskunft:**  
Tel. 041 226 11 99 oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch  
www.lu.prosenectute.ch/Sportleitende



# Jeder gespendete Franken hilft

Bei der Herbstsammlung 2025 von Pro Senectute Kanton Luzern kamen über 720 000 Spendenfranken zusammen. Jeder Franken zählt und wird dafür eingesetzt, einer wachsenden Zahl älterer Menschen mit Rat und Tat beizustehen.

Pro Senectute Kanton Luzern dankt allen Spenderinnen und Spendern für die Unterstützung im 2025.



Foto: zlg

Ein spezieller Dank geht an die folgenden Institutionen:

## FIRMEN

EUROIMMUN Schweiz AG, Kriens	1030.–
B. Braun Medical AG	1000.–
Hofer AG für Heizungen & Energie, Rothenburg	1000.–
Rigo Gebäudereinigung AG, Sursee	1000.–
Frauenverein Hochdorf	1000.–
HUG AG, Malters	750.–
Axept Business Software AG	581.–
Future Finance Corporation AG, Rotkreuz	500.–
IMS Bau GmbH, Cham	500.–
Camping Sursee	300.–
Genossenschaft für Alterswohnungen Emmen	300.–
Hodel & Partner AG, Malters	300.–
Affolter Bijouterie AG, Willisau	200.–
Formtex GmbH, Horw	200.–
Haslimann Aufzüge AG, Gunzwil	200.–
Modula Treuhand GmbH, Rothenburg	200.–
Müller Martini Maschinen & Anlagen AG, Hasle	200.–
Ottiger + Ottiger AG, Emmenbrücke	200.–
Praxis Dr. Ghelli, Luzern	200.–

Reed Electronics AG, Schachen	200.–
Stalder Schweizerfrüchte AG, Aesch	200.–
Wey Sanitär / Heizungs AG, Beromünster	200.–

## PFARRÄMTER

Kath. Pfarramt Schüpfheim	1093.–
Ev.-ref. Pfarramt Hochdorf	1000.–
Katholische Kirche Kriens	934.33
Röm.-kath. Pfarramt Altishofen-Ebersecken	700.–
Kath. Kirchgemeinde Reiden	500.–
Katholische Kirchgemeinde Sursee	500.–
Pfarrei St. Maria, Emmenbrücke	500.–
Röm.-kath. Pfarramt Meierskappel	500.–
Katholisches Pfarramt Hellbühl	423.10
Kath. Pfarramt St. Martin Malters	422.30
Pfarramt Grosswangen	400.–
Röm.-kath. Pfarramt Luzern	355.95
Kath. Kirchgemeinde Reiden Wikon	200.–
Pfarramt Werthenstein	200.–
Röm.-kath. Pfarramt Michelsamt	200.–



Seite an Seite etwas  
Feines kochen, be-  
reichert und macht  
viel Freude.

# Männer entdecken das Kochen neu

Wer Lust hat, Kochen in der Gruppe zu erleben, Neues auszuprobieren und genussvoll in einen aktiven Alltag zu investieren, ist beim Männerkochen genau richtig.

VON ESTHER PETER

«Wie gelingt ein feines, ausgewogenes Znacht? Auch ohne jahrelange Küchenerfahrung? Genau hier setzt das Männerkochen von Pro Senectute Kanton Luzern an: Ein Kochtreff für Männer ab 60 Jahren, die Lust haben, gesundes und leckeres Kochen (neu) zu entdecken, ihre Ernährung zu verbessern und gemeinsam etwas auszuprobieren. Im Zent-

rum der vier Abende steht die Freude am Tun. Die Teilnehmenden schneiden, rüsten, würzen, degustieren und tauschen sich aus, Anfänger und Geübte Seite an Seite. Ganz ohne schulmeisterlichen Ton vermittelt Kursleiter Dominik Jordi einfache, alltagsnahe Rezepte und zeigt, wie gesundes Kochen mit wenig Aufwand gelingt.

Neben praktischen Kochtipps erhalten die Männer in einem kurzen

Theorieteil verständliche Grundlagen zur ausgewogenen Ernährung. Dabei geht es unter anderem um eine ausreichende Eiweisszufuhr, den bewussten Einsatz gesunder Fette sowie darum, weshalb eine abwechslungsreiche Ernährung auch ohne täglichen Fleischkonsum gut auskommt.

Der Kochtreff bietet weit mehr als Küchenhandwerk: Er schafft Begegnungen. Viele Teilnehmer schätzen

den Austausch und die anregende Atmosphäre. Oft entstehen Gespräche darüber, wie es gelingt, auch im Alltag öfter selber den Kochlöffel zu schwingen und wie gut sich Erfolgserlebnisse am Kochherd anfühlen.

Das Angebot kommt gut an: Die erste Durchführung in Willisau war rasch ausgebucht, und die positiven Rückmeldungen zeigen, dass das Männerkochen ein echtes Bedürfnis trifft. Pro Senectute Kanton Luzern bietet interessierten Gemeinden und Altersorganisationen das bewährte Männerkochen aktiv an.

Das Angebot braucht lokale Gastgeber und ermöglicht Männern so einen unkomplizierten Zugang zu gesunder Ernährung, Gemeinschaft und sozialem Austausch. Unterstützt wird das Angebot durch die Gesundheitsförderung Kanton Luzern.



## Interessierte willkommen

Das Männerkochen in Willisau wurde durch die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, die kantonale Dienststelle Gesundheit und Sport, die Gesundheitsförderung Schweiz sowie die Beisheim Stiftung finanziert. In Willisau lag die Durchführung des Kochtreffs in den Händen des Vereins «Alter mit Zukunft» in enger Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern.

Interessierte Gemeinden oder Altersvereine melden sich bei Markus Baumann, Bereichsleiter Beratung Gemeinden und Projekte. markus.baumann@lu.prosenectute.ch, Tel.041 226 11 81

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



# Ein Angebot, das ankommt

Das Männerkochen zeigt, wie mit wenig Aufwand und einer funktionalen Küche ein wirkungsvolles Angebot für ältere Männer geschaffen werden kann. Markus Baumann, Bereichsleiter Beratung Gemeinden/Projekte, erklärt, wieso dieses Angebot flexibel umsetzbar ist und welche Unterstützung dafür wichtig ist.

### Markus Baumann, warum ist das Männerkochen aus Ihrer Sicht ein so wertvolles Angebot?

Das Männerkochen vereint Gesundheitsförderung, soziokulturelle Begegnung und gesellschaftliche Teilhabe auf niederschwellige und wirkungsvolle Weise. Die Teilnehmenden erweitern ihre Koch- und Ernährungskompetenzen für den Alltag und erleben gleichzeitig Gemeinschaft und Austausch. Dadurch wird die Selbstständigkeit gestärkt und aktiv zur Vorbeugung von Einsamkeit im Alter beigetragen.

### Müssen Männer, die den Kurs besuchen möchten, Kochkenntnisse haben?

Nein. Das Männerkochen ist bewusst niederschwellig konzipiert und richtet sich an Männer mit und ohne Kocherfahrung. Entscheidend sind Interesse und Freude am gemeinsamen Tun. Das Lernen voneinander ist Teil des Konzepts und trägt zu einer offenen, entspannten Atmosphäre bei.

### Welche Rolle spielen soziale Kontakte beim Männerkochen und warum sind diese für ältere Männer besonders wichtig?

Soziale Kontakte sind ein zentrales Element des Männerkochens. Viele ältere Männer verfügen über wenige soziale Treffpunkte. Das gemeinsame Kochen schafft einen unkomplizierten Rahmen für Begegnung, Gespräche und neue Kontakte. Dadurch wird soziale Isolation reduziert und das psychische Wohlbefinden nachhaltig gestärkt.

### Sie unterstützen Altersvereine oder Partnerorganisationen, welche als «Gastgeber» des Männerkochens auftreten möchten. Welche Infrastruktur ist notwendig, damit ein Männerkochen angeboten werden kann?

Der infrastrukturelle Aufwand ist gering. Benötigt wird eine funktionale Küche, wie sie in Schulhäusern, Pfarreizentren oder Gemeinschaftsräumen vorhanden ist. Wichtig ist zudem eine gute Erreichbarkeit der Lokalität.

### Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Männerkochens?

Ich wünsche mir, dass sich der Männerkochtreff als wirksames und erprobtes Angebot der Altersarbeit in den Gemeinden etabliert. Mit überschaubarem Aufwand kann Gesundheitsförderung, soziale Teilhabe und Lebensqualität älterer Männer nachhaltig gestärkt werden.

INTERVIEW: ESTHER PETER



## Beratung

**Markus Baumann,**  
Bereichsleiter Beratung  
Gemeinden und Projekte,  
Pro Senectute Kanton Luzern

Pro Senectute **IMPULS**

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Eintritt  
frei!

## «Lachfalten? Unbezahlbar.»

Humor als Kraftquelle für Herz und Seele

### Inputreferat Talkrunde

Barbara Stauffer, Expertin für Kommunikation und Humor  
Humorvolle Persönlichkeiten erzählen Geschichten aus ihrem  
Leben, plaudern über ihre Leidenschaften und Träume und blicken  
mit einem Lächeln in die Zukunft.

Humorvoll begleitet uns Marcel Schuler durch den Nachmittag.

### Austausch

bei einem feinen Zvieri

### Sursee Schüpfheim Ebikon Willisau Weggis Hochdorf

Montag, 23. März 2026, Pfarreizentrum  
Mittwoch, 27. Mai 2026, Pfarreiheim  
Dienstag, 16. Juni 2026, Pfarreiheim  
Donnerstag, 3. September 2026, Pfarreizentrum  
Mittwoch, 28. Oktober 2026, Aula, Schulhaus Dörfli  
Dienstag, 3. November 2026, Zentrum St. Martin  
jeweils 14.00 – 16.30 Uhr, Türöffnung 13.30 Uhr

**Anmeldung** erwünscht bis eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung unter:  
[www.lu.prosenectute.ch/Impuls](http://www.lu.prosenectute.ch/Impuls) oder Telefon 041 226 11 93

Mit Unterstützung von:

KANTON  
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement  
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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



## Herzlichen Dank

Nach beinahe zwanzig Jahren bei Pro Senectute Kanton Luzern und der Infostelle Demenz ist Monika Schuler Ende Februar in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet worden.

Seit 2007 hat sie sich mit aussergewöhnlichem Engagement und tiefem menschlichem Verständnis für das Thema Demenz eingesetzt. Ihr Wirken war stets vom Ziel getragen, die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Angehörigen im Kanton Luzern zu stärken und ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Mit ihrem umfassenden Fachwissen, ihrer Weitsicht und ihrer grossen Erfahrung hat Monika Schuler die Infostelle Demenz sowie die Zugehende Beratung nicht nur mitaufgebaut, sondern über viele Jahre geprägt und weiterentwickelt. Dass dieses Angebot heute ein unverzichtbarer Bestandteil unserer Arbeit ist, ist zu einem grossen Teil ihr Verdienst.

Mit ihrem Einsatz hat Monika Schuler nicht nur bei den Betroffenen und ihren Angehörigen, sondern auch bei Pro Senectute Kanton Luzern fachlich wie menschlich Spuren hinterlassen.

# Zuhören, Verstehen, Entlasten

Die Infostelle Demenz von Pro Senectute Kanton Luzern und Alzheimer Luzern ist eine erste Anlaufstelle für Betroffene und ihre Angehörigen. Unter der Leitung von Noëlle Burkard baut das Infostellenteam ihre Angebote aus und entwickelt sie weiter.



v. l.: Sabrina Fuchs, Verena Wey, Noëlle Burkard

Fotos: Roman Beer

Die Infostelle Demenz unterstützt Menschen mit einer Demenzdiagnose ebenso wie ihre Angehörigen mit dem Ziel, frühzeitig zu entlasten und den Zugang zu Information und Beratung möglichst niederschwellig zu gestalten.

Eine Demenzdiagnose bringt für die betroffene Person wie auch für das Umfeld grosse Veränderungen mit sich – emotional, organisatorisch und oft auch gesundheitlich. Entsprechend hoch ist der Informations- und Unterstützungsbedarf, etwa zu rechtlichen Fragen, Entlastungsangeboten, Kommunikation, Finanzierung oder zum Umgang mit belastenden Situationen. Die Infostelle bietet hierzu fachlich fundierte, vertrauliche und kostenlose Beratung in allen Phasen der Erkrankung.

### Ausbau der Zugehenden Beratung in der Stadt Luzern

Bereits seit acht Jahren besteht eine Zugehende Beratung für Personen, die in der Memory Clinic eine Demenzdiagnose erhalten haben. Dieses proaktive Angebot ermöglicht eine frühzeitige Kontaktaufnahme und Begleitung in einer sensiblen Phase nach der Diagnosestellung.

Neu wird dieses Modell in Zusammenarbeit mit der Stadt Luzern erweitert: Auf Wunsch der Stadt können künftig auch weitere Zuweisende eine Triage vornehmen und Betroffene sowie ihre Angehörigen für die Zugehende Beratung anmelden. Damit wird der Zugang zum Angebot breiter abgestützt und mehr Menschen können frühzeitig erreicht werden. Ergänzend steht die

allgemeine Demenzberatung der Infostelle Demenz weiterhin allen Personen im Kanton Luzern offen.

Im Rahmen der Weiterentwicklung wird zudem die Zusammenarbeit mit Fachstellen, Ärztinnen und Ärzten sowie weiteren Akteuren im Sozial- und Gesundheitsbereich kontinuierlich gepflegt und ausgebaut. Ziel ist es, Informationswege möglichst einfach zu gestalten und bestehende Angebote wie Bildungsangebote, Gesprächsgruppen oder Entlastungsmöglichkeiten noch sichtbarer zu machen.

Mit der neuen Leitung und der kontinuierlichen Weiterentwicklung bleibt die Infostelle Demenz die zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Demenz – ein Ort der Orientierung, der Empathie und der Stärkung. Ein Ort, an dem Betroffene und Angehörige spüren: Sie sind nicht allein.

info  
stelle  
demenz

Kontaktaufnahme

- **Infostelle Demenz**  
Maihofstrasse 76, 6006 Luzern  
Tel. 041 210 82 82  
info@demenz-lu.ch

- **Weitere Angebote für Angehörige**  
www.alzheimer-schweiz.ch/de/luzern/home

**Happy-Dancing**  
www.eventluzern.com  
Paartanz & Singles

mit  
**TAXI-TÄNZER**

**Oster-Special  
Brunch & Tanz**  
MIT DUO ROMANTICA  
**SONNTAG, 5. APRIL 2026**

Osterbrunch: 10-13.30 Uhr  
Türöffnung Tanz: 13.30 Uhr  
Tanz: 14-17.30 Uhr

Reserviere mit  
**Code-Wort**  
«EVENT LUZERN»  
dann Brunch 34.-  
(regulär 45.-)  
+ Tanz 15.-

**RESERVIERE JETZT!**  
☎ 041 921 55 55

**HIRSCHEN HOBERKIRCH**  
SINCE 1861 ★★★★★ SUPERIOR  
HOTEL RESTAURANTS BAR CONGRESS CATERING

apothekesursepark amplifon CSS  
Herzlich für Sie da Ihr Hören. Ihr Leben.

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Montag,  
27. April 2026**  
13.30 bis 16.30 Uhr  
Galerie in der  
Halle 1/2

**Besuchen  
Sie uns im Luga  
Jass- und Spielstübli**

Ein gemütlicher Nachmittag bei Spiel  
und Spass erwartet Sie.

Informationen zu unseren Treffen und  
zum Kursprogramm «impulse»:  
www.lu.prosenectute.ch/Freizeit

**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**

**LUGA**  
24. April bis 3. Mai 2026  
Messe Luzern

**CHF 5.-  
Rabatt**  
nur online  
einlösbar

Scanne den QR-Code oder gib den  
Gutscheincode unter [luga.ch/ticket](http://luga.ch/ticket)  
ein und erhalte dein Online-Ticket.

Der Rabatt ist nur **gültig am  
Montag, 27. April 2026.**

Ticket-Support: [luga.ch/hilfe](http://luga.ch/hilfe)

**Luga26\_ProSenectute**

# «Niemand sollte mit einer Demenz allein sein»

Noëlle Burkard spricht im Interview über die verschiedenen Anforderungen und Bedürfnisse, welche die Info-stelle Demenz erfüllen muss.

**Noëlle Burkard: Wenn Sie auf den Kanton Luzern blicken – welche Situationen begegnen Ihnen bei Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen besonders häufig?**

Angehörige von demenzbetroffenen Personen wenden sich mit verschiedenen Fragen und Unsicherheiten an uns. Nebst rechtlichen Fragestellungen wie zum Beispiel dem Vorsorgeauftrag oder der Patientenverfügung werden auch finanzielle Themen besprochen. Dazu gehören etwa die Hilflosenentschädigung oder Ergänzungsleistungen zur Rente.

Viele Angehörige suchen zudem Rat im Umgang mit den Veränderungen der erkrankten Person. Einige möchten ihre persönliche Situation in einem vertraulichen Gespräch erörtern. Dies geschieht immer mit einer Fachperson unserer Beratungsstelle. Solche Gespräche helfen, die eigene Situation neu zu ordnen. Sie unterstützen auch dabei, passende Entlastungsangebote anzunehmen.

**Wo spüren Sie in Ihrem Beratungsalltag den grössten Unterstützungsbedarf?**

Bei einer fortgeschrittenen Demenz kann es zu anspruchsvollen Situationen kommen. Zum Beispiel, wenn der Ehepartner oder die Ehepartnerin plötzlich verunfallt und die Betreuung der erkrankten Person nicht mehr übernehmen kann. Deshalb ist es wichtig, frühzeitig einen persönlichen Notfallplan zu erstellen. Angehörige sollten wissen, wo sie welche Unter-



**Noëlle Burkard** arbeitet seit 2017 für Pro Senectute Kanton Luzern und leitet seit 2026 die Info-stelle Demenz von Pro Senectute Kanton Luzern.

stützung erhalten können. Auch ist es wichtig, dass Angehörige an sich selbst denken. Eine Demenzerkrankung eines nahestehenden Menschen ist oft ein einschneidendes Ereignis. Sie erfordert viel Zeit und Energie. Die tägliche Verantwortung und Fürsorge sind enorm. Deshalb ist es besonders wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Pausen und Erholung sind entscheidend, um neue Kraft zu schöpfen.

**Weshalb ist eine starke, gut vernetzte Anlaufstelle heute wichtiger denn je?**

Eine Demenzerkrankung betrifft viele Lebensbereiche. Das gilt für die erkrankten Menschen ebenso wie für ihre Angehörigen. Neben medizinischen Fragen gibt es auch rechtliche, finanzielle und pflegerische Themen. Besonders wichtig ist ein einfühlsamer Umgang mit den er-

krankten Personen. Eine gut vernetzte Anlaufstelle bündelt Informationen, koordiniert die Unterstützung und sorgt dafür, dass Hilfe bedarfsgerecht ankommt.

**Welche Rolle spielt dabei die Kommunikation?**

Im Umgang mit Menschen mit Demenz spielt die Art der Kommunikation eine zentrale Rolle. Sie orientiert sich an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der erkrankten Person. Viele Angehörige müssen Teile dieser angepassten Kommunikationstechniken erst erlernen. Dabei kann die Info-stelle Demenz von Pro Senectute Kanton Luzern gute Unterstützung leisten oder entsprechende Weiterbildung vermitteln

**Was ist Ihnen im persönlichen Umgang mit Betroffenen und Angehörigen in Ihren Beratungen besonders wichtig?**

Ich habe grossen Respekt vor Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Wie sie mit ihrer persönlichen Situation umgehen, ist oftmals sehr beeindruckend. Ein offener Austausch ist mir in den Beratungsgesprächen wichtig. Alle Themen sollen angesprochen werden können. Genauso wichtig sind aufmerksames Zuhören sowie eine kompetente Unterstützung bei konkreten Fragen.

**Gibt es eine Botschaft, die Sie den Leserinnen und Lesern des zenit mitgeben möchten?**

Sprechen Sie über Demenz – niemand sollte damit allein sein. Diese Krankheit hat sich kein Mensch ausgesucht. Auch wenn Sie oder Ihre Familie nicht direkt betroffen sind, können kleine Gesten der Unterstützung viel bewirken. Dies hilft den Angehörigen und Menschen mit Demenz in Ihrem erweiterten Umfeld sehr.

INTERVIEW: ESTHER PETER



**Spezial-Apéro**  
Gesund  
gesund  
gesnackt

In Kooperation mit  
**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Öffentlicher Vortrag**

## Dein Alltag, deine Chance: Krebs vorbeugen mit Lebensstil

**Dienstag, 19. Mai 2026, 18.30 bis 20.00 Uhr**  
LUKS Luzern, Hörsaal

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

**Infos zum Thema:** Jeder von uns hat mehr Einfluss auf seine Gesundheit, als er denkt. Tägliche Entscheidungen können stärker wirken, als wir uns bewusst sind. Erleben Sie, wie Ernährung, Bewegung und kleine Veränderungen im Lebensstil dazu beitragen können, das Risiko für Krebs zu reduzieren.



LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsond  
ond zwäg  
is Alter

[luks.ch/goz](https://luks.ch/goz)



# Konzert

in Dur und Moll

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



I Quattro



Maja Brunner



Bernarda



TrioColores

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

Tickets via Ticketcorner:  
ab CHF 39  
Reinerlös an Alzheimer Luzern







Worte im Glanz - Räume für Menschen





In Kooperation mit  
**PRO SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Öffentlicher Vortrag**

## Neues Gelenk, neues Leben – mobil trotz Arthrose dank moderner Gelenkersatzchirurgie

ab  
17.45 Uhr  
Live-Demo

**Dienstag, 16. Juni 2026, 18.30 bis 20.00 Uhr**  
LUKS Luzern Hörsaal

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich auf [luks.ch/goz](https://luks.ch/goz) an.  
Gerne laden wie Sie im Anschluss zu einem gesunden Znüni ein.

**Infos zum Thema:** Abgenutzte Gelenke mindern die Lebensqualität. Unsere Spezialisten zeigen, wie moderne Implantate an Hüfte, Knie und Schulter Beweglichkeit und Schmerzfreiheit zurückbringen. Wir demonstrieren Ihnen vor und nach dem Vortrag Ersatzgelenke und beantworten Ihre Fragen.



LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsond  
ond zwäg  
is Alter

[luks.ch/goz](https://luks.ch/goz)

### SCHWEDENRÄTSEL

Tessiner Mandelgebäck (3. W.)	Stelzvogel	Betriebssystem für Computer	ital.: zwei	seltens-te Blutgruppe	Kleingeld (ugs.)	Zugmaschine (Kw.)	vollkommen, perfekt	schweiz. Kabarettist † 1977	früh. Name Tokios	gleichförmig. Ablauf, Trott	plötzlicher Windstoss				
										Vulkan auf Hawaii: Mauna ...					
ärztl. Instrument		feines Rauleder				nicht völlig		brit. R&B-Sängerin			Tiernachwuchsmz.				
				8	Nachlassemp-fängerin		Titel-figur bei Goethe †			1	frz.: Erde	Ideal-situation			
Farbe		ganz schnell (ugs.)	Kind von Sohn od. Tochter					span. Provinz-hauptstadt		Berüh-rungsverbot		7			
						alt Bun-desrat (Arnold)	passend, günstig								
	3		Sala-mander			Geräusch b. Glasbruch			9	elektro-nischer Brief	Abk.: Singular				
Nacht-vögel	ein-stellige Zahl		mythol. König v. Kreta					Berg-kamm		Einbrin-gen der Feld-früchte		6			
früher als erwartet						Vorn. v. Fuss-ball-er Seeler †	Zwerge, Kobolde				4	Ort des Holz-schlags	gallertar-tige Sub-stanz		
			engl.: be-kommen		Wortteil: stark, über-mässig					Abk.: Milli-liter	Hecke, Zaun		13		
Sprech-pausen-überbrü-ckung		Zürcher Fuss-ballclub			2	Abk.: Wochen-ende		hohe Marine-offiziere							
Gehege für Haus-tiere											german. Gott, Bogen-schütze				
zusam-menge-hörende Teile			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

### WÖRTER SUCHEN

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend zwischen den Buchstaben verbergen.

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

- AMEISE
- HIRSCH
- MARDER
- WIESEL
- DACHS
- IGEL
- MAUS
- WILDSCHWEIN
- EULE
- KAEFER
- REH
- WOLF
- HASE
- LUCHS
- WESPE

### SUDOKU

Füllen Sie das Rätselgitter mit den Zahlen von 1 bis 9. Jede Zahl darf aber in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der 3x3 Blöcke nur einmal vorkommen.

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

Auflösungen Seite 41

# „Es zählen die kleinen Schritte“

**DEN TELLER ZUM KLEINEN GARTEN MACHEN:** beispielsweise mit viel buntem Gemüse, Beeren, Kräutern und Hülsenfrüchten.

Wer täglich Farbe auf den Teller bringt, sich regelmässig bewegt, Stress vermeidet und sich selber Gutes tut, beugt Krebs vor und trägt wesentlich zu seiner Lebensqualität bei.

VON DANIELA WEILER\*

Als Leitende Ärztin in der Medizinischen Onkologie am Luzerner Kantonsspital werde ich oft gefragt, was man selbst für die eigene Gesundheit tun kann. Diese Frage berührt mich, weil sie den Wunsch nach Eigenverantwortung und Zuversicht ausdrückt. Lange galt Krebs als reines Schicksal. Heute wissen wir, dass unser täglicher Lebensstil einen spürbaren Unterschied macht. Es geht nicht um Verzicht oder Perfektion, sondern um die Richtung. Diese Richtung heisst Farbe auf dem Teller, Bewegung im Alltag und ein freundlicher Umgang mit sich selbst.

## Kleine, machbare Schritte

Wir alle wünschen uns ein langes, gutes Leben und haben mehr Einfluss darauf, als wir oft annehmen. Kleine, machbare Schritte in Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung summieren sich zu einem starken Schutz. Diese drei Bereiche gehören zusammen wie die Beine eines Hockers. Wird eines stabiler, wird der ganze Hocker sicherer. Stärken wir alle drei, trägt er uns zuverlässig durchs Leben. Als junge Ärztin sprach ich vor allem über medizinische Möglichkeiten. Mit den Jahren und durch meine eigene Lebensgeschichte lernte ich, dass Gesundheit auch am Küchentisch, im Park und im Kopf entsteht.

In meiner Familie traten Autoimmunerkrankungen auf, und wir stellten unsere Ernährung um. Aus einer fleischbetonten Kost wurde Schritt für Schritt eine pflanzenreiche Ernährung. Anfangs befürchtete ich Verzicht, doch stattdessen eröffnete sich mir eine neue Welt. Ich entdeckte Gewürze, Hülsenfrüchte, bunte Salate und die Süsse von Früchten. Vor allem spürte ich, wie gut es tut, für sich selbst zu sorgen. Entscheidend ist nicht ein einzelnes Superfood, sondern das



## \*Daniela Weiler

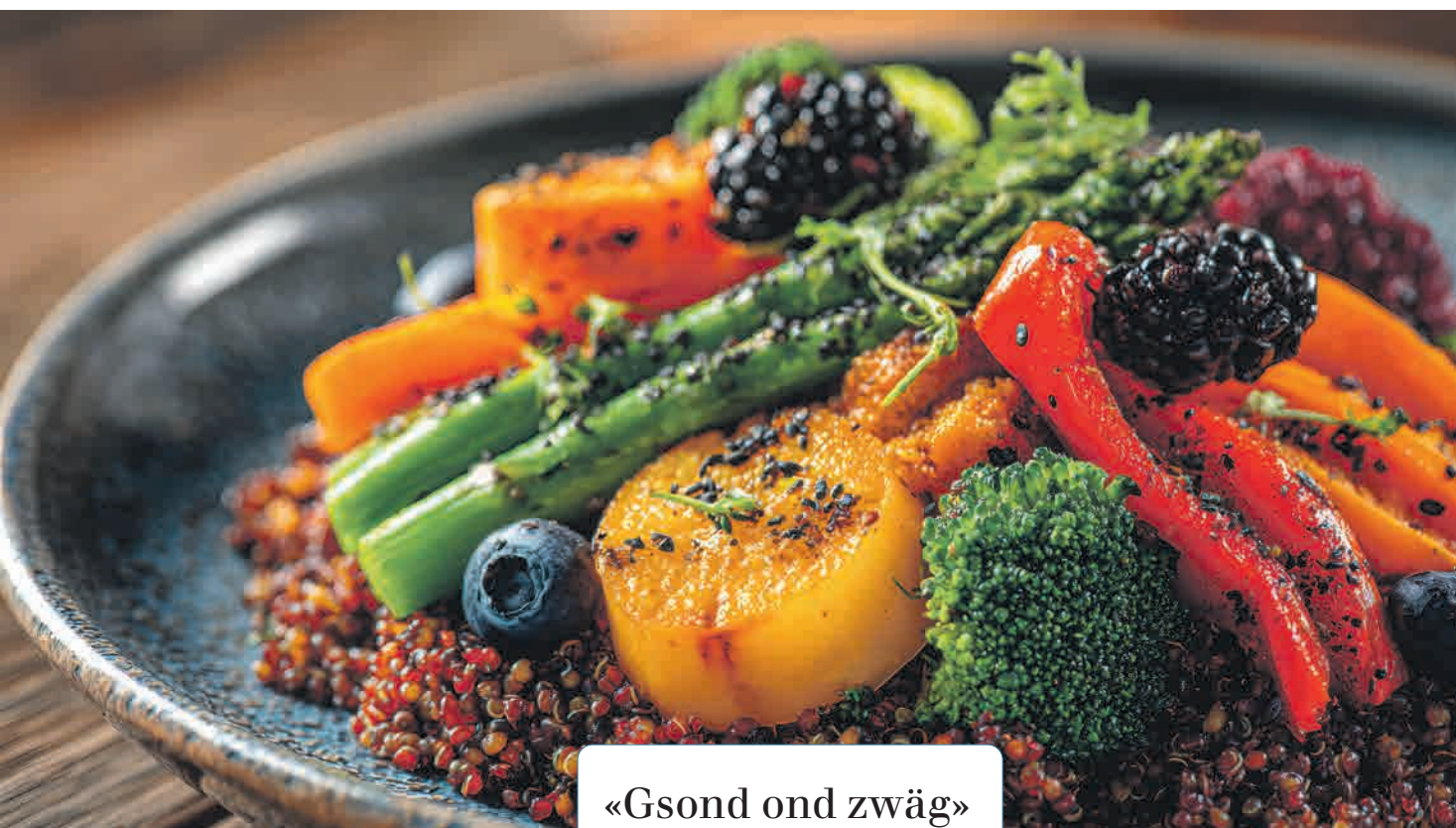
Dr. med. Daniela Weiler  
Leitende Ärztin, medizinische Onkologie, Lifestyle-Beratung, Kantonsspital Luzern

Gesamtbild. Eine pflanzenbetonte, vollwertige Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, Vollkorn und Hülsenfrüchten unterstützt den Stoffwechsel und dämpft unterschwellige Entzündungen. Sie liefert Ballaststoffe, die kein Ballast, sondern Lebenselixier sind.

Im Zentrum steht unser Darm mit seinem Mikrobiom, einer riesigen Gemeinschaft unsichtbarer Helfer. Ich stelle mir dieses Mikrobiom als inneren Garten vor. Vielfalt bedeutet Balance. Je vielfältiger die Bakterien, desto ausgeglichener das Immunsystem und desto geringer die Neigung zu chronischen Entzündungen. Unsere Darmbakterien produzieren aus Fasern kurzkettige Fettsäuren, die Darmwand und Abwehr stärken. Damit werden die leisen Entzündungen, welche über Jahre zur Entstehung von Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Diabetes beitragen, gehemmt.

## Niemand muss perfekt sein

Ich lade Sie ein, den Teller zu einem kleinen Garten zu machen. Die Hälfte Gemüse und Salat, ergänzt mit Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kräutern und Leinsamen. Mit der Farbe kommen die schützenden Pflanzenstoffe. Gleichzeitig lohnt es sich, stark verarbeitete Produkte, Süssgetränke sowie grosse Mengen an rotem und verarbeitetem Fleisch zu reduzieren. Niemand muss perfekt sein, aber kleine Schritte zählen. Bewegung ist der natürliche Verbündete dieser Ernährung. Es braucht keine sportlichen Höchstleistungen. Spaziergänge, Treppensteigen, Velo-



Fotos: Adobe Stock, zVg

## «Gsond ond zwäg»

Möchten Sie diese Gedanken vertiefen? Ich lade Sie herzlich zum Anlass «Gsond ond zwäg» – Dein Alltag, deine Chance: Krebs vorbeugen mit Lebensstil» ein.

Gemeinsam schauen wir darauf, wie Ernährung, Bewegung und ein achtsamer Umgang mit sich selber im Alltag wirken können.

Der Anlass findet am Dienstag, 19. Mai, von 18.30 bis 20 Uhr im Hörsaal des Kantonsspital Luzern statt. Reservieren Sie am besten jetzt unter [luku.ch/goz](https://luku.ch/goz) Ihren Platz. (s. Inserat S. 36)

fahren, Gymnastik zu Hause oder Gartenarbeit wirken positiv. Bewegung senkt Entzündungsbotenstoffe, stabilisiert den Stoffwechsel, fördert die Darmgesundheit und hebt die Stimmung. Entscheidend ist Regelmässigkeit. Wer an den meisten Tagen aktive Bewegung einbaut, sendet ein kraftvolles Signal an den Körper.

Die dritte Säule ist der Umgang mit Stress. Dauernde innere Alarmbereitschaft schwächt die Abwehr. Belastungen gehören zum Leben, doch wir können ihnen bewusst Pausen entgegensetzen. Atemübungen, kurze Momente der Stille, Zeit im Grünen oder ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen wirken stärker, als sie scheinen. Diese kleinen Oasen verbessern Schlaf, Gelassenheit und innere Balance.

### Gesunden Lebensstil pflegen

Hilft das wirklich? Es gibt keine Garantie. Aber die Daten zeigen, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für mehrere häufige Krebsarten senkt,

insbesondere für Darm-, Brust- und Prostatakrebs. Gleichzeitig schützt er vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes und verbessert die Lebensqualität. Aus meiner täglichen Arbeit weiss ich, wie wichtig Selbstwirksamkeit ist. Aktiv zu werden verändert den Blick auf Krankheit und Gesundheit. Es geht nicht um Verbote, sondern um Prioritäten. Beginnen Sie mit der kleinsten Veränderung, die sich gut anfühlt. Mehr Gemüse, öfter Hülsen-

früchte, ein täglicher Spaziergang, eine kurze Atempause. Nahrungsergänzungsmittel sind meist unnötig. Echte Lebensmittel wirken im Verbund. Ausnahmen sind Vitamin B12 bei rein pflanzlicher Ernährung und gegebenenfalls Vitamin D.

### Lust am Leben stärken

Veränderungen brauchen Mut, doch sie können Freude machen. Es ist nie zu spät, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Jede Entscheidung verschiebt den Zeiger ein Stück in eine günstigere Richtung. Krebsprävention bedeutet nicht, Krankheit auszuschliessen, sondern die eigene Gesundheit kontinuierlich und mit Lust am Leben zu stärken. Ihr Alltag ist Ihre Chance. Heute und jetzt. Beim nächsten Einkauf, beim nächsten Teller, beim nächsten Schritt vor die Tür. Die Summe dieser kleinen Entscheidungen ist grösser, als wir denken. Ich gehe diesen Weg beruflich mit Ihnen und privat für mich selbst und weiss, dass er sich lohnt.

Ab 18. März, 19.30 Uhr

## Theater: Flügel am Fuss

Flügel am Fuss ist eine berührende und zugleich humorvolle Auseinandersetzung mit dem letzten Lebensabschnitt. Zwei Frauen blicken zurück auf ihr gelebtes Leben, sprechen über Abschiede, Ängste, Erinnerungen – und über das, was bleibt.

- **Premiere:** 18. März, Südpol, 19.30 Uhr
- **Weitere Vorstellungen:** 20./21./22. März
- **Tickets:** [www.sudpol.ch](http://www.sudpol.ch)
- **Weitere Spielorte:** unter anderem Schüpfheim und Zell
- **Infos:** [www.theater-lilith.ch](http://www.theater-lilith.ch)

Ab 23. März, 14 bis 16.30 Uhr

## «Lachfalten? Unbezahllbar»

**Humor als Kraftquelle für Herz und Seele**



An den diesjährigen Impulsveranstaltungen erwarten die Besuchenden ein Impulsreferat von Barbara Stauffer, humorvolle Begleitung durch den Nachmittag, eine Talkrunde mit interessanten Gästen, Zvieri (siehe auch Inserat Seite 32)

- **Orte und Daten:**  
**Sursee:** 23. März,  
**Schüpfheim:** 27. Mai  
**Ebikon:** 16. Juni  
**Willisau:** 3. September  
**Weggis:** 28. Oktober  
**Hochdorf:** 3. November
- **Anmeldung:**  
erwünscht unter  
[lu.prosenectute.ch/Impuls](http://lu.prosenectute.ch/Impuls)  
oder Tel. 041 226 11 93



Ab 24. März, 14 Uhr  
Seniorenkino

Das stattkino präsentiert: Eine skandinavische Komödie und ein wunderschöner Spielfilm aus Bhutan.

24. März, 14 Uhr  
**Here Is Harold**

von Gunnar Vikene, Norwegen,  
90 Minuten



14. April, 14 Uhr  
**Lunana**

von Pawo Choynging Dorji, Bhutan,  
109 Minuten

- **Infos:** [www.stattkino.ch](http://www.stattkino.ch)
- **Tickets:** stattkino Luzern, Löwenplatz 11, Bourbaki Panorama
- **Eintritt:** CHF 13.–, rollstuhlgängig
- **Reservation empfohlen:**  
Tel. 041 410 30 60 oder  
[info@stattkino.ch](mailto:info@stattkino.ch)

Ab 1. April, 14 bis 16.30 Uhr

## «Theaterluft schnuppen?»



Die **Seniorenbühne Luzern** setzt ihre beliebte Tradition fort und lädt alle Theaterinteressierten zu einem dreiteiligen Workshop ein, bei dem alle willkommen sind, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

**Der dreiteilige Workshops findet wie folgt statt:**

- **Daten:** 1., 8. und 15. April, jeweils 14 bis 16.30 Uhr
- **Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, Luzern
- **Anmeldung:**  
[kommunikation@lu.prosenectute.ch](mailto:kommunikation@lu.prosenectute.ch),  
Tel. 041 226 11 83

23. April, 18 Uhr

## ClubGespräch in Sursee

**mit Andrea Ming und Thomas Süssli**  
Um 18 Uhr lädt der Gönnerverein Pro Senectute Kanton Luzern zum Clubgespräch ein. Vereinspräsident Kurt Sidler spricht mit Campus-Sursee-Direktorin Andrea Ming und mit dem ehem. Armeechef Thomas Süssli über ihre Lebensgeschichte(n). (Inserat S. 43)

- **Ort:** Pfarreizentrum Sursee, St. Urban-Strasse 8, 6210 Sursee
- **Eintritt frei, Anmeldung erwünscht:** [www.lu.prosenectute.ch/Gönnnerverein](http://www.lu.prosenectute.ch/Gönnnerverein)



27. April

## Pro Senectute an der Luga



**«Geistig und körperlich fit bleiben», 10 bis 18.30 Uhr**

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie unsere Angebote aus dem Bildung+Sport-Programm. (s. Inserat Seite 27)

**Eventbühne, 13.30 und 15.30 Uhr**

Unterhaltung mit dem Jodelchor zusammen mit der Djembe-Trommelgruppe von Pro Senectute Kanton Luzern.

**Jass- und Spielstübli, 13.30 bis 16.30 Uhr**

Das Jass- und Spielstübli auf der Galerie über den Hallen 1 und 2 lädt von 13.30 bis 16.30 Uhr zum gemeinsamen Spielen von Dog, Mühle, Jenga, Jassen, Yatzi usw. ein.

● **5 Franken günstiger an die Luga**

Mit dem Gutschein erhalten Sie 5 Franken Vergünstigung auf den Luga-Eintritt am 27. April. (s. Inserat S. 34)





**Machen Sie mit!**

2. Mai, 9 bis 16 Uhr

## Marktplatz 60plus

### Jung und alt und überhaupt

Sich engagieren, sich einbringen, mitreden. Über 30 Institutionen, darunter auch Pro Senectute, zeigen an Marktständen, wo und wie sich Freiwillige engagieren können und wo Seniorinnen und Senioren Anregungen, Beratung und Unterstützung finden.

- **Ort:** Kornschütte im Rathaus Luzern
- **Programm:** [www.luzern60plus.ch](http://www.luzern60plus.ch)

13. Mai, 20 bis 21.30 Uhr

## denk\_mal – Selbstbestimmt sterben

### Verein Neugarten: Vortragsreihe

- **Thema:** assistierter Suizid und die Frage nach dem selbstbestimmten Sterben. Nina Streeck (Universität Zürich) beleuchtet medizinethische und gesellschaftliche Aspekte und hinterfragt gängige Erzählungen rund um Sterbehilfe.
- **Ort:** Neubad, Luzern im Pool
- **Weitere Infos:** [www.neubad.ch](http://www.neubad.ch)

Ab 19. Mai

## «Gsond ond zwäg is Alter»



**Öffentliche Vortragsreihe am LUKS**  
Pro Senectute Kanton Luzern und das Luzerner Kantonsspital laden auch 2026 zur Vortragsreihe «gsond ond zwäg is Alter» ein.

- **Anmeldungen:** für die Vorträge erwünscht unter [www.luks.ch/goz](http://www.luks.ch/goz).



24. Juni, 17.30 Uhr

## Pro Senectute INFO-Anlass fürs Alter

An dieser Vorsorge-Veranstaltung erhalten Sie von Fachpersonen von Pro Senectute Informationen rund um die Finanzierung im Alter und über die wichtigsten Vorsorgedokumente. Im Anschluss gibt es eine erfrischende Sommerbowle.

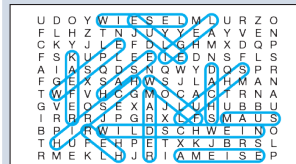
- **Ort:** Aula der St. Anna Stiftung, Tivolistrasse 21, 6006 Luzern

25. Juni und 13. Oktober

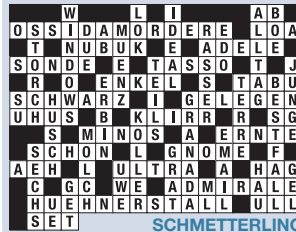
## Jubiläumsanlass

- **25. Juni:** ab 17 Uhr, Jubiläumsanlass «10 Jahre Vicino Luzern»
- **13. Oktober:** ab 17 Uhr, 5. Vicino Mercato
- [www.vicino-luzern.ch](http://www.vicino-luzern.ch)

## Rätsellösungen von Seite 28



Buchstabenrätsel



Schwedenrätsel

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

Sudoku

## Senioren Mandolinen Orchester

### Mitglieder gesucht

Spielen Sie Mandoline, Mandola, Gitarre? Dann sind Sie im Mandolinen Orchester Luzern herzlich willkommen.

- **Kontakt:** [sen.mandolinenorchester@bluewin.ch](mailto:sen.mandolinenorchester@bluewin.ch), Tel. 079 642 69 00, Maja Schmid

## Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

### Treffen «Bildung und Kultur»

- 17.3./28.4./19.5. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern
- 19.3./16.4./21.5./18.6. Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern
- 20.3./17.4./22.5./19.6. Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern u. Lindenpark Kriens
- 25.3./29.4./27.5. Digi-Treff, Maihof Luzern
- 25.3./22.4./20.5. Tanznachmittag, Südpol Kriens
- 25.3./22.4./20.5./17.6. Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern
- 1.4./6.5./3.6. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern
- 2.4./7.5./11.6. Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern
- 2.4./7.5./11.6. Disco 60+, Sousol Luzern
- 2.4./7.5./11.6. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern
- 9.4./21.5./11.6. Spiel-Treff, Gameorama Luzern
- 12.4./3.5./14.6. **NEU** Sonntagstreff, Maihof Luzern
- 16.4./11.6. Trauer-Café, Terranova Luzern
- 22.4./13.5./10.6. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern

**Weitere Informationen** (Tel. 041 226 11 99) [lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen](http://lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen)



### Touren «Sport und Bewegung»

- 19.3. Wanderung «Flughafenwanderung»
- 26.3. Wanderung «Der Ron entlang»
- 8.4. Wanderung «Von Vitznau Wissflueh»
- 14.4. MTB-Tour «Rund um Emmen»
- 14.4. Velo-Tour «Rund um Emmen»
- 15.4. Wanderung «Panoramaweg Ruswilerberg»
- 23.4. Wanderung «Hudelmoos und die Sitter»
- 28.4. Velo-Tour «zum Soppensee»
- 30.4. MTB-Tour «Reiden-Born-Zofingen»
- 30.4. Wanderung «Alte Aare Dotzigen - Aarberg»
- 6.5. Wanderung «Erste Etappe Jurahöhenweg»
- 12.5. MTB-Tour «Tannibüel-Stockh.-Emmetten»
- 12.5. Velo-Tour «Rapsfeldtour»
- 20.5. Wanderung «Seewligrat»
- 26.5. Velo-Tour «Baselland»
- 28.5. Wanderung «Teil Nidwaldner Kapellenweg»
- 28.5. MTB-Tour «Mittelpunkt Kt.Luzern»
- 3.6. Wanderung «Von Ägeri - Allenwinden»
- 9.6. MTB-Tour «Chrüzberg-Zofingen-Sursee»
- 9.6. Velo-Tour «Chrüzberg-Zofingen-Sursee»
- 11.6. Wanderung «Stadt zum Schloss Kyburg»
- 17.6. Wanderung «Zur Rheinquelle»

**Weitere Informationen** (Tel. 041 226 11 99) [lu.prosenectute.ch/Sportgruppen](http://lu.prosenectute.ch/Sportgruppen)



# Edith Vogel

## EHEMALIGE CHEFÄRZTIN

Sie verbringt seit ihrer Pensionierung gerne Zeit beim Stricken von Schals und Waschlappen aus Baumwolle als Geschenke für Familie und Freunde.



Foto: Monika Fischer

### VON MONIKA FISCHER

Nach 20-jähriger Tätigkeit als Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe am Spital Wolhusen geniesst Edith Vogel (74) die Zeit mit Familie und Freunden, liest neben dem Stricken gerne spannende Bücher und engagiert sich bei Beratungen im «amm Café Med» in Luzern.

**«Mein Leben habe ich nicht geplant.**

Vieles hat sich einfach so ergeben. Doch habe ich lange gerne Medizin gemacht und schätze jetzt den Alltag in meiner geräumigen Wohnung», erklärt Edith Vogel mit Blick auf die Baukräne beim Spital Wolhusen. In Schüpfheim mit zwei älteren Schwestern und einem Zwillingbruder aufgewachsen, prägt das gute Verhältnis in der Familie ihr Leben. «Schon im Kindergarten wollte ich Ärztin werden, wohl wegen dem Nachbar, der Hausarzt war», erzählt sie lachend. Trotz der Warnung, es gebe zu viele Ärzte und sei schwierig, eine Assistenzstelle zu bekommen, studierte

sie in Bern Medizin. Schon drei Jahre vor ihrem Staatsexamen wurde ihr am Spital in Stans eine Assistenzstelle im Bereich Chirurgie zugesichert. Das strenge Jahr als Assistentin auf der Gynäkologie am Kantonsspital Luzern bei Professor Hauser bezeichnet sie im Vergleich mit ihrem Bruder als ihre persönliche RS. «Die Spezialisierung in Gynäkologie und Geburtshilfe an der A-Klinik in Winterthur hat sich ebenso ergeben wie der Arbeitsort Wolhusen. Denn Eduard Meyer beförderte mich schon nach zwei Jahren Arbeitstätigkeit zur Oberärztin», hält sie fest und berichtet, wie sie nach der Kündigung des Chefarztes in Sursee dort sieben Monate die Stelle hüten musste: «Ich wurde einfach hineingeworfen und machte, was ich konnte.»

**Es war zentral, dass die Frauen Vertrauen hatten.** Rückblickend ist sie glücklich über den vielseitigen Fachbereich, bei dem sie mit Frauen aller Altersstufen zu tun hatte. Sie leitete Geburtshilfe, begleitete Frauen bei gynäkologischen Beschwerden und

konnte in ihrem Fachgebiet auch Operationen durchführen. Als Entlebucherin liebte sie die ländliche Atmosphäre in Wolhusen und zeigt auf: «Ich war verantwortlich, dass das Geschäft gut läuft und wir genug Geburten hatten.» Dies konnte sie mit ihrer Sprechstunde mit der Betreuung vieler schwangeren Frauen steuern, die dann auch zum Gebären nach Wolhusen kamen. Es war für sie zentral, dass die Patientinnen Vertrauen zu ihr hatten und sie ihnen eine möglichst humane Geburt ermöglichen konnte. «Ich gab mich stets voll hinein und konnte mich im Beruf weiterentwickeln.» Dazu trugen neben der guten Atmosphäre im kleinen Spital mit Mitarbeitenden aller Sparten ebenfalls die schweizweiten Weiterbildungen in ihrem Fachbereich bei, wo sie oft als einzige Frau stets respektiert und gut aufgenommen war. **Dasein und zuhören.** Nach ihrer Pensionierung vor zehn Jahren unterstützte sie nach einer Reise ihre Schwester bei der Pflege ihres an ALS erkrankten Mannes und half auch sonst als einzige ledige Tante in der Familie aus, wo es nötig war. Bei einem ihrer regelmässigen Besuche mit Freunden im Café im Städtchen Willisau traf sie das Kollegenpaar Ursula und Frank Achermann, die sie zur Mitarbeit im Café Med ([www.menschenmedizin.com](http://www.menschenmedizin.com)) gewinnen konnten.

**Ein gutes und sinnvolles Angebot.** «Es geht vor allem darum, da zu sein, zuzuhören, zu erklären, wenn etwas nicht verstanden ist, und mitzuhelfen, Entschiede zu fällen. Zudem schätze ich den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen, bei dem wir viel voneinander lernen, um medizinisch dranzubleiben. Ich wünsche mir, dass vermehrt Menschen vom Land vorbeikommen.»

## 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.prosenectute.ch

### ALLTAGS-

#### UND UMZUGSHILFE

Telefon 041 211 25 25

hzh@lu.prosenectute.ch

### MAHLZEITENDIENST

Telefon 041 360 07 70

hzh@lu.prosenectute.ch

### TREUHANDDIENST

Telefon 041 226 19 70

treuhand@lu.prosenectute.ch

### STEUERERKLÄRUNGSDIENST

Telefon 041 319 22 80

steuern@lu.prosenectute.ch

### ORTSVERTRETUNGEN

Telefon 041 226 11 85

ov@lu.prosenectute.ch

### FREIWILLIGENARBEIT/ GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88

info@lu.prosenectute.ch

### INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82

infostelle@alz.ch

### UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

Luzern, Sursee, Hochdorf, Schüpfheim

Anmeldung erforderlich

Telefon 041 226 11 88

info@lu.prosenectute.ch

### BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99

bildung.sport@lu.prosenectute.ch



### SPENDEN AN PRO SENECTUTE

Jede Spende ab CHF 5.– trägt auch dazu bei, dass wir Presseförderung für das zenit erhalten. Am wenigsten Transaktionsgebühren entstehen bei einer Spendenüberweisung per E-Banking:

IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9



Inserate

## clubGespräch – Öffentlicher Anlass

Lebensgeschichten, die bewegen!

**Donnerstag, 23. April 2026**

18 Uhr, Pfarreizentrum Sursee

Eintritt  
frei!



mit **Andrea Ming**  
Direktorin Campus Sursee

und **Thomas Süssli**  
ehem. Armeechef, Betrater und Referent

PRO SENECTUTE

**Gönnerverein**

Kanton Luzern

Moderation:

Kurt Sidler, Präsident Gönnerverein

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



Adressänderungen oder Abmeldungen nehmen wir unter [info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch) oder 041 226 11 88 entgegen.

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



**Moderation**  
Kurt Aeschbacher

Pro Senectute**TALK**

# Starke Frauen – Woher kommt ihre Kraft?

Dienstag, 9. Juni 2026, 17 Uhr, KKL Luzern

Was steckt hinter der Kraft von Menschen, die ihren Weg mutig und konsequent gehen? Wie entsteht Stärke und welche Rolle spielen Erfahrungen, Widerstände, Vorbilder oder das Umfeld dabei? Kurt Aeschbacher sucht zusammen mit seinen Gästinnen nach Antworten.

Musikalische Akzente setzen der **Seniorenchor Luzern** und der **Kinderchor Horw** – im gesanglichen Dialog der Generationen.

## Beatrice Tschanz Karmel

Kommunikationsfachfrau, Managerin und Journalistin

## Doris Leuthard

ehem. Bundesrätin, Verwaltungsrätin u.a. von Coop

## Barbara Bertschi

Resilienz-Trainerin und Krebsliga Peer

Jetzt  
Tickets  
sichern!

**Tickets: [kkl-luzern.ch](http://kkl-luzern.ch), 041 226 77 77**

Preiskategorien: CHF 20.-/32.-/45.-

Gönnerinnen und Gönner erhalten 50 % Ermässigung,  
[lu.prosenectute.ch/Gönnerverein](http://lu.prosenectute.ch/Gönnerverein)

