

Blick in die Geschichte
**Die Schweizer
Friedensmission**

Senioren im Klassenzimmer
**Wiedersehen und
Rückblick**

Was macht eigentlich?
**Zu Besuch bei
Raymond Bachmann**

SCHWERPUNKT:
Kraftort Wald

Stefan Wiesner

**Zwischen Avantgarde
und Naturküche**

PRO
SENECTUTE

Wir freuen uns auf dich

Dolce Vita am See



Luzerns schönste Seeterrasse

Egal ob für einen Apéro mit Freunden,
ein gemütliches Zusammensein oder
einfach, um die Seele baumeln zu lassen:
Bei uns geniesst du Dolce Vita pur!

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

*Dolce
vita*

GENIESSEN
AM SEE



inhalt

Der Wald – ein Ort der Ruhe und Inspiration

Haben Sie gewusst, dass es in der Schweiz rund 1,27 Mio. Hektaren Wald gibt? Dies ergibt ungefähr 1450 m² pro Einwohnerin und Einwohner. Eine beeindruckende Zahl.

Der Wald ist weit mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen. Er ist ein Ort der Ruhe, der Erholung und der Inspiration. In unserer hektischen Welt bietet er einen Rückzugsort, an dem wir die Natur in ihrer reinsten Form erleben können. Die frische Luft, das Zwitschern der Vögel und das Rascheln der Blätter schaffen eine Atmosphäre, die uns zur Ruhe kommen lässt und uns neue Energie gibt. Warum tut er uns gut? Man weiss, dass zum Beispiel Duftstoffe von Baumrinden eine positive Wirkung auf unsere Psyche haben. Sie wecken auf, regen unsere Sinne an und wirken beruhigend.

In der aktuellen zenit-Ausgabe haben wir verschiedene Persönlichkeiten getroffen, die eine besondere Verbindung zum Wald haben. Der Waldspielgruppenleiter René Hager verbringt viel Zeit im Freien und geniesst es, mit den Kindern die Natur zu entdecken. Viviane Frey, die Korporationspräsidentin, nutzt den Wald nicht nur für ihre Fitness, sondern setzt sich auch für dessen Erhalt ein. Hans Kumschick, der Pilzexperte, findet im Wald nicht nur seltene Pilze, sondern auch Ruhe und Inspiration.

Auch im inliegenden Halbjahreskursprogramm impulse finden Sie neue Angebote zum Thema Wald. Beim Wald-Snoezelen tauchen Sie durch langsames, achtsames Gehen in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein. Zenit-Redaktor Robert Bossart hat Kursleiterin und Wald-Gesundheitstrainerin Christine Schmitz auf einem ihrer nicht ganz üblichen Spaziergänge begleitet.

Es ist nie zu spät, die Natur zu geniessen. Der Wald wartet auf Sie – entdecken Sie ihn neu und lassen Sie sich von seiner Schönheit verzaubern.

Ruedi Fahrni
Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum
Zenit erscheint vierteljährlich und ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern
Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
041 226 11 93
kommunikation@lu.prosenectute.ch

Redaktion
Esther Peter (Leitung)
Robert Bossart
Astrid Bossert Meier
Heidi Stöckli
(publizistische Leitung)
Michèle Albrecht
(Bildung+Sport)

Layout/Produktion
Media Station GmbH

Inserate
lu.prosenectute.ch/Zenit

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
4552 Derendingen

Papier
Perlen Value

Auflage
64 000

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

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Stefan Wiesner.

10 INTERVIEW

Der Luzerner Waldexperte Bruno Rösli erläutert, wie es dem Wald derzeit geht und was er für die Zukunft braucht. Dazu wichtige Zahlen und Fakten.

14 PERSÖNLICHKEITEN

Sechs Personen erzählen von ihrer Beziehung zum Wald.

18 WALDBADEN

Die Wald-Gesundheitstrainerin Christine Schmitz zeigt Menschen, wie man inmitten von Bäumen und Natur Ruhe findet.

21 BILDUNG + SPORT

Kurs 110: «Wald-Snoezelen – den Wald mit allen Sinnen erleben». Und: Das neue Kursprogramm ist da.

22 RATGEBER WANDERN

Wie man sich richtig vorbereitet.

24 BLICK IN DIE GESCHICHTE

Die Schweizer Friedensmission.

27 WAS MACHT EIGENTLICH ...

Zu Besuch bei Raymond Bachmann.

28 SENIOREN IM KLASSENZIMMER

20-Jahr-Jubiläum: Wiedersehen und Rückschau.

31 RÄTSEL

Training für die Hirnzellen.

32 AGENDA

Was wann wo los ist.

36 BRANDVERHÜTUNG

Tipps, die helfen Brände zu verhindern.

39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute

Spitzenkoch und Suchender

Seit zwei Jahren empfängt Stefan Wiesner seine Gäste im «Wiesner Mysterion». Hier im Bramboden, auf 1053 Meter über Meer, kocht der experimentelle Sternekoch ausschliesslich auf Feuer. Er wagt den schmalen Pfad zwischen Avantgarde und Naturküche. So wie er es stets gewagt hat, kompromisslos seinen eigenen Lebensweg zu gehen.

VON ASTRID BOSSERT MEIER

Das Napfbergland im Rücken, reicht der Blick von den Berner und Zentralschweizer Bergen bis zum Säntis. An aussichtsreicher Lage im Bramboden steht das Haus Weitsicht, welches seit Frühling 2023 das «Wiesner Mysterion» beherbergt. Die einzigartige Naturkulisse bildet die Bühne für Stefan Wiesners ebenso einzigartige Kochkunst, in deren Zentrum das Feuer steht.

Jeden Morgen heizt das Küchenteam nebst dem Holzbackofen mehrere Feuerringe ein. Auf den Teller kommen jedoch Gerichte, die nur im Entferntesten an den Grillabend mit den Nachbarn erinnern. So serviert an diesem Frühlingstag die junge Köchin in der «Werkstatt-Küche» ein Stunden-Ei mit fermentiertem Bärlauch, gepickelten Bärlauchknospen, gebrateten Bärlauchwurzeln, Bärlauchöl und Bärlauchsalz als ersten Gang.

Selbst beim neungängigen «Wiesner Zauber» im Gourmetteil des Restaurants setzt man auf Outdoor. Kein anderer Koch auf diesem Level geht ein solches Wagnis ein. Doch Stefan Wiesner zeigt, wie sich mit solider Handwerkskunst und unbändiger Kreativität auf offenem Feuer 17 Gault-Millau-Punkte, ein Michelin-Stern und zwei grüne Nachhaltigkeits-Michelin-Sterne holen lassen. So wird der 63-Jährige an seinem neuen Wirkungsort in der Gemeinde Romoos erneut zum Pionier. Wie er es seit Jahrzehnten unter Beweis stellt.

«Manchmal muss man Dreck fressen, damit man sich wieder neu formiert und aufsteht. Das ist Leben.»

Vor bald 40 Jahren stieg der Koch im elterlichen «Rössli» in Escholz matt ein. Aus Pflichtgefühl. Hier war er aufgewachsen, vom Vater stets ans vierte Gebot erinnert: Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, so wird es dir immer gut gehen auf Erden. Seine Kindheit in der Wirtfamilie war frei, aber wenig behütet. Frühstück machte das Küchenmädchen, zu Bett gingen die Kinder alleine, niemand half bei den Hausaufgaben. In der zweiten Klasse rief der Lehrer an und sagte, Stefan sei zu dumm für die Schule. «Ich war Legastheniker und habe die Wörter lange Zeit eher erraten als gelesen», erinnert er sich. Nachhilfeunterricht eines Schulkameraden des Bruders brachte

endlich eine Verbesserung, so dass er die damalige Aufnahmeprüfung für die Sekundarschule schaffte.

Als Kind habe er sich «durchs Leben geschlängelt», sagt Stefan Wiesner. Aber ein Aussenseiter war er nicht. «Ich hatte viel Kraft und ein grosses Helfersyndrom. Wenn jemand

Ärger hatte, holte man mich und ich kämpfte an seiner Stelle.» Schon damals setzte er Ideen in die Tat um. So spannte er etwa Boxerhündin Inka an freien Nachmittagen vor einen Wagen, fuhr mit ihr in den Wald und baute gemeinsam mit seinen Freunden eine Robinson-Hütte, «inklusive Bett, Schiessscharten und Kochherd, auf dem ich Päcklisuppe oder Omeletten machte».

Nach der Schule folgte ein Welschlandjahr. Im College in Fribourg besuchte Stefan Wiesner aber nicht die Schule,



Zur Person

Stefan Wiesner wurde am 16. Oktober 1961 in Escholz matt geboren und ist mit zwei Geschwistern in einer Wirtsfamilie aufgewachsen. Er absolvierte seine Kochlehre im Hotel Gütsch in Luzern und arbeitete in verschiedenen Restaurants, unter anderem im «Le Manoir» in Luzern. 1986 kehrte er zurück nach Escholz matt, 1989 übernahm er das «Rössli» von seinen Eltern. Gemeinsam mit seiner damaligen Frau entwickelte er das Dorfgasthaus zu einem innovativen Gastrobetrieb weiter. Stefan Wiesner gilt als experimenteller Koch und einer der kreativsten Köpfe in der Schweizer Gastronomie.

2023 verkaufte Stefan Wiesner das «Rössli» und eröffnete im Bramboden das «Wiesner Mysterion». Auch dieses wurde mit 17 Gault-Millau-Punkten, einem Michelin-Stern und zwei grünen Sternen ausgezeichnet. Das Haus umfasst den «Weitsicht-Treff» mit Selbstbedienung, die etwas einfachere «Werkstatt-Kost» und den Gourmetbereich mit dem «Wiesner-Zauber». Zudem Zimmer, Seminarräume und ein Angebot an kreativen Kochkursen. Aktuell arbeitet Stefan Wiesner an seiner vierten Publikation, «Herzens-Küche, Ayurveda inspiriert, saisonal, regional», welche Ende August 2025 erscheint. Bereits erschienen sind 2003 «Gold Holz Stein – Sinnliche Sensationen aus Wiesners alchemistischer Naturküche», 2011 «Avantgardistische Naturküche» und 2015 «Wurstwerkstatt – Brat- und Siedwürste einfach selber machen».

Der 63-jährige Wiesner ist stolzer Vater von zwei erwachsenen Kindern, die beide auf unterschiedliche Art mit seinem Unternehmen verbunden sind. Sohn Jo ist Messerschmied. Seine Schmiede steht direkt neben dem Restaurant und er beliefert mit seinen handgefertigten Messern auch das «Wiesner Mysterion». Tochter Amy arbeitet in ihrer Schokoladen-Werkstatt ebenfalls auf dem Bramboden und stellt Schokolade von der Bohne bis zur Tafel komplett selber her. Ihre Produkte können vor Ort erworben werden und Vater Stefan Wiesner integriert sie.



sondern arbeitete als Küchenhilfe – im Tausch gegen Sprachunterricht. Seine Kochlehre absolvierte er im Hotel Gütsch in Luzern und 1986, nach einigen Wanderjahren, kehrte er in den Familienbetrieb zurück.

1989 pachtete er das damalige Dorfgasthaus, «damit die Eltern zu leben hatten», später kaufte er es. Es bestand grosser Investitionsbedarf. Entsprechend eng war das finanzielle Korsett. Doch seinen Geist liess Stefan Wiesner nicht einschnüren. Nach und nach entwickelte er eine ganz eigene Kochphilosophie, inspiriert von der Lehre des Arztes und Naturphilosophen Paracelsus, und baute das «Rössli» zum experimentellen Gourmet-Restaurant um. Stefan Wiesner setzte sich mit Themen auseinander, die erst auf den zweiten oder dritten Blick mit der Zubereitung von Nahrungs-

mitteln zusammenhängen: Kunst, Literatur, Astronomie, Architektur, Ethik, Spagyrik, Mystik ... «Kochen ist Macht», bringt es der Sternekoch auf den Punkt. «Ich kann mit Kochen wärmen, kühlen, hibbelig oder schläfrig machen, erotisieren, gesund oder krank machen, sogar töten.»

2003 veröffentlichte er sein erstes Buch «Gold Holz Stein – Sinnliche Sensationen aus Wiesners alchemistischer Naturküche», dem zwei weitere folgten. Der Dokumentarfilm «Der Hexer aus dem Entlebuch» von Eric Bergkraut machte ihn 2006 schweizweit bekannt. Und 2007 krönte Gault Millau sein Schaffen mit 17 Punkten und Michelin verlieh ihm einen Stern. Sein Wissen hat Stefan Wiesner nie für sich behalten. Unzählige Köchinnen und Köche bildete er im Verlauf seines langen Berufslebens aus. Einige Jahre



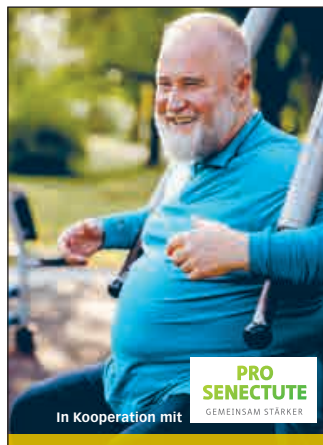
Vom konstant hohen Qualitätslevel weicht Stefan Wiesner keinen Millimeter ab: «Meine Augen, meine Nase und mein Gaumen können mir nichts verstecken.»

lang unterrichtete er zudem an der Kunsthochschule Basel «Kochen in der ästhetischen Praxis».

So reifte die Idee, vermehrt auf die Ausbildung zu setzen. «Ich dachte eigentlich, dafür geboren zu sein», sagt er heute. Leider kam es anders. Die Idee einer Höheren Fachschule scheiterte am Gegenwind der Verbände, jene einer Kochakademie im Heiligkreuz am immer höheren Investitionsbedarf. Und ein drittes Projekt in Entlebuch wurde durch Einsprachen verhindert. Das war im Frühling 2023. Wiesner hatte sein «Rössli» bereits verkauft und stand vor dem Nichts. Nach der Trennung von seiner Frau zog er in ein 300 Jahre altes Bauernhaus mit der Idee, auf Kochkurse zu setzen. Bis er eines Tages auf den Bramboden kam, um im damaligen Restaurant Weitsicht einen Kaffee zu trinken.

Sechs Wochen später übernahm er das Haus und machte es zum «Wiesner Mysterion». Stefan Wiesner schickt eine Entschuldigung voraus, bevor er sagt: «Manchmal muss man Dreck fressen, damit man sich wieder neu formiert und aufsteht. Das ist Leben.»

Heute konzentriert er sich ganz auf sein neues Wirkungsfeld auf dem Bramboden. Und dies mit Leidenschaft, «im Sinne von Leiden beim Schaffen». Denn vom konstant hohen Qualitätslevel weicht Stefan Wiesner keinen Millimeter ab. «Meine Augen, meine Nase und mein Gaumen können mir nichts verstecken.» Als Chef betritt er die Küche stets mit einem gewissen Kontrollblick. «Ich bin der Garant für die Sterne und Punkte.» Doch grundsätzlich sei er als Chef wohl «zu lieb», vielleicht auch «zu emotional».



Öffentlicher Vortrag

«Jetzt muess de Buch wäg»



Dienstag, 16. September 2025, 18.30 bis 20.00 Uhr

LUKS Luzern, Hörsaal

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

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

Infos zum Thema: Warum sammelt sich das Fett im Körper an und was können wir dagegen tun? In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die Ursachen, klassische Behandlungsmethoden und das aktuelle Thema der Injektionstherapien. Erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie u.a. Ihren Bauchumfang gesund reduzieren können!

luzerner
kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsund
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz

ROTKREUZ-NOTRUF

Hilfe auf Knopfdruck

Was immer passiert –
Ihr Notruf erreicht uns
rund um die Uhr innert
Sekunden.

www.srk-luzern.ch
041 418 74 47



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Luzern



Exklusiv für Zenit-Lesende

Am 19. und 26. August 2025:
jeweils einstündige Führungen um
14.00, 15.00 und 16.00 Uhr.



JTI lädt zur kostenlosen Führung durch die Ausstellung
«Kandinsky, Picasso, Miró et al.» im Kunstmuseum Luzern ein.

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

Anmeldung bis 18. Juli 2025:
www.lu.prosenectute.ch/Museum, Tel.: 041 226 11 93

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



Alberto Giacometti, Tête-crâne, 1934
© 2025 ProLitteris, Zürich



Der Spitzenkoch konzentriert sein Wirken heute ganz auf das «Wiesner Mysterion» auf dem Bramboden, wo sich eine wunderbare Weitsicht öffnet.

Er bietet dem Personal eine Viertagewoche von Mittwoch bis Samstag, täglich um 19 Uhr Feierabend, weil das Restaurant abends geschlossen ist, und sechs Wochen Ferien.

Und wie gross ist der Druck von Gault Millau oder Michelin? Manchmal spüre er, dass ein Testesser am Tisch sitze, sagt Stefan Wiesner. «Aber wenn der Michelin-Tester kommt, habe ich meinen Job längst gemacht. Das Menü steht und wir kochen es so gut wie für jeden anderen Gast.»

Stefan Wiesner schimpft weder über Gault Millau noch über Michelin. «Wenn ich meine Leistung bringe, muss ich mich für Punkte und Sterne nicht verbiegen.» Eine leise Kritik fügt er dann doch an. «Die Tester bewerten, was auf dem Teller liegt.» Da spielt es keine Rolle, ob der Punktekoch Patrick Süskinds Bestseller «Das Parfum» in einem Neungänger kulinarisch aufbereitet oder ein Menü zur «Magie der Bäume» kreiert. «Der kreative Akt des Kochens, die Geschichte dahinter, wird nicht berücksichtigt.» Schade. Gerade dies macht das «Wiesner Mysterion» einzigartig.

Unzählige Artikel wurden in den letzten Jahrzehnten über den «Hexer vom Entlebuch» geschrieben – vom Lokalblatt über Foodzeitschriften bis zum Hochglanzmagazin. Doch Wiesner hat ein gespaltenes Verhältnis zu den Medien. «Viele suchen die Sensation und interessieren sich weder für das, was ich bin, noch für das, was ich tue.» Medienberichte, und seien sie noch so spektakulär, könnten auch das Gegenteil bewirken. «Dann heisst es im Tal, beim Wiesner müsse man Holz und Steine essen.» Das trifft den Koch. Trotzdem wagte er

letztes Jahr einen grossen Medienauftritt und trat in der VOX-Kochshow «Kitchen Impossible» gegen Moderator und Fernsehkoch Tim Mälzer an.

Unter Beobachtung eines Millionen-TV-Publikums hatte der Schweizer Spitzenkoch die Aufgabe, vor Ort in Irland und Südafrika zwei Gerichte nachzukochen. «Viele Spitzenköche hüten sich davor, diese Herausforderung anzunehmen», sagt Stefan Wiesner. «Denn viele scheitern. Selbst an einer Pizza.» Der Druck war riesig. Obwohl er knapp gegen Tim Mälzer verlor, ist er zufrieden mit seiner Leistung. «Es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen.»

Und einmal mehr beweist Stefan Wiesner, dass man trotz Niederlage gewinnen kann: «Kitchen Impossible» hat ihn einem Millionenpublikum bekannt gemacht. Seither reisen Gourmets auch aus Deutschland oder Österreich auf

den Bramboden. Doch ob Gäste aus Dortmund oder Doppleschwand kommen, ob sie in der Selbstbedienung des «Weitsicht-Treff» selbstgemachten Fleischkäse, frisches Brot und Holzkohlesenf wählen, ob sie

«Wenn ich meine Leistung bringe, muss ich mich für Punkte und Sterne nicht verbiegen.»

sich die etwas günstigere «Werkstatt-Kost» servieren lassen oder den kulinarisch hochstehenden «Wiesner-Zauber» geniessen: Qualität ist garantiert.

«Ich mag nicht, wenn wir Wirte uns billig verkaufen», sagt Stefan Wiesner, der gerne auch mal Bratwurst mit Rösti oder einen Wurst-Käse-Salat isst. «Einfach darf es sein. Aber wertig.» Die Suche nach dieser Wertigkeit ist ein steter Begleiter auf Stefan Wiesners Gratwanderung durchs Leben.

«Auch wir haben Wälder, deren Zustand kritisch ist»

Klimaveränderung und intensive Landwirtschaft setzen unsere Wälder in Dauerstress. Gleichzeitig ist der Wald für uns eine «psychische Auftankstation». Der Luzerner Waldexperte Bruno Rösli* sagt im Interview, wie es dem Wald geht und wie er umgestaltet wird, um für die Zukunft gerüstet zu sein.

INTERVIEW: ROBERT BOSSART



***Bruno Rösli** ist Abteilungsleiter Wald bei der Dienststelle Landwirtschaft und Wald (lawa) des Kantons Luzern.

Bruno Rösli, wie geht es dem Wald in der Zentralschweiz?

Seit 2018 haben wir häufiger trockene Jahre, das hat viele Waldbestände zum Absterben gebracht. Wenn es zu wenig Wasser hat, schwächt das die Bäume und macht sie anfällig für Schädlinge wie den Borkenkäfer. Wenn noch Schneedruck und Stürme hinzukommen, gerät der Wald unter Druck. 2021 und 2024 waren zwar feuchte Jahre, aber wenn dieses Jahr wieder trocken ausfällt, stehen wir wieder am gleichen Punkt wie vorher.

Der Bund hat kürzlich den nur alle zehn Jahre erscheinenden Waldbericht veröffentlicht, dort ist die Rede von einem «geschwächten Gesamtzustand». Regional, etwa im Jura, gilt er sogar als kritisch.

Wie muss man sich das vorstellen?

Auch bei uns haben wir Wälder, die sich in einem kritischen Zustand befinden. An südexponierten Hängen, an Kuppenlagen und dort, wo es wenig Bodentiefe gibt und keine tiefen Wurzeln möglich sind, haben wir mehr absterbende Bäume.

Gleichzeitig hat sich die Biodiversität im Wald leicht positiv entwickelt. Ist das nicht ein Widerspruch?

Es ist richtig, dass etwa die Zahl der Waldvögel, Schnecken und Moose zugenommen hat. Dieser positive Trend hat einen Zusammenhang mit der naturnahen Bewirtschaftung des Waldes und mit den zunehmenden Waldschäden. Mehr absterbende Bäume führen zu mehr Totholz, das herumliegt und vielen Arten einen Lebensraum bietet. Insofern kommt der Stress der Bäume der Biodiversität zugute.

Wie steht es gesamthaft um die Artenvielfalt?

Die Artenvielfalt im Wald entwickelt sich insgesamt positiv und ist generell besser als im Offenland. Dennoch sind 13 Prozent der Waldpflanzen und fast die Hälfte der Käferarten, die im Holz wohnen, gefährdet – etwa der Alpenbock oder der Hirschkäfer. Die Anstrengungen zur Förderung der Artenvielfalt laufen weiter.

Fakt ist: Der Klimawandel macht den Wäldern auch bei uns zu schaffen. Wie reagieren wir auf diese Entwicklung?

Einerseits geht es generell darum, die Treibhausgase zu reduzieren, indem wir von den fossilen Brennstoffen wegkommen. In der Waldpflege geht es andererseits um eine Anpassung an die wärmeren und trockeneren Bedingungen. Wir setzen beispielsweise auf Baumarten, die damit umgehen können.

Welche Bäume sind das?

In tieferen Lagen ist die Eiche geeignet, aber auch Linden, Föhren und Ahornarten kommen gut mit den veränderten Bedingungen zurecht. Wichtig ist es, die Vielfalt zu erhöhen, das macht den Wald widerstandsfähiger gegenüber Umwelteinflüssen.



Waldschäden im Säliwald:
Trockenheit, Hitze, Schäd-
linge, Schneedruck, Stürme
und die Übersäuerung setzen
unseren Wäldern zu.

Welche Baumarten werden wir in Zukunft weniger sehen im Wald?

Die vier bisher wichtigsten Baumarten stehen alle unter Druck. Am meisten die Rottanne, weil sie flache Wurzeln hat, aber auch die Weisstanne und die Buche in tiefen und exponierten Lagen sowie die Esche, die häufig an einer Pilzkrankheit leidet.

Was genau machen Bund und Kantone, um den Wald an die veränderten Bedingungen anzupassen?

Der Kanton Luzern unterstützt zusammen mit dem Bund insbesondere die Schutzwaldpflege, Massnahmen zur Förderung der Biodiversität, die Wiederbewaldung von

Schadenflächen und die Jungwaldpflege. Die Schaffung von jungen Waldbeständen ist eine Aufgabe, die sich über 10 bis 20 Jahre hinzieht. Am Anfang werden beispielsweise zwei- bis dreimal jährlich die jungen Bäume von Unkraut befreit.

In der Schweiz und insbesondere im Kanton Luzern haben wir aussergewöhnlich viele private Waldbesitzer. Behindern diese Strukturen eine effektive Waldpflege?

Das ist tatsächlich ein Erbe aus der Zeit Napoleons. Heute gehören schweizweit 30 Prozent und im Kanton Luzern sogar 70 Prozent der Wälder privaten Eigentü-



Vor und nach dem verheerenden Jahrhundertsturm «Lothar» im Jahr 1999: Der Sälwald bei Ruswil.

mern. Damals entstand dies aus der Idee, dass der Wald nicht einer Obrigkeit vorbehalten sein soll, sondern dem Volk gehört. Die Menschen waren arm und Holz war teuer, deshalb trug Waldbesitz zur Existenzgrundlage bei. Nach den Schäden durch Lothar bauten wir in den Regionen Strukturen auf, bei denen die Waldeigentümer professionell beraten und unterstützt werden. Ein Grossteil der Waldeigentümerschaft hat sich bereits angeschlossen, um die Planung und Bewirtschaftung gemeinsam zu lösen. Das ist eine Erfolgsgeschichte im Luzerner Wald.

Was ist die grösste Herausforderung für die Wälder?

Es ist eine Kumulation verschiedener Effekte. Die bereits erwähnte zunehmende Trockenheit und Hitze, aber auch Starkregen und die Übersäuerung der Böden. In der Zentralschweiz ist die Übersäuerung ein grosses Thema, weil wir wegen der grossen Tierbestände einen hohen Stickstoffeintrag in den Böden haben.

Die Waldfläche nimmt in der Schweiz leicht zu. Wo genau?

Die Zunahme kommt nur in höheren Lagen vor. Ab 1200 Meter wachsen beispielsweise im Kanton Luzern die Wälder, ansonsten ist die Fläche konstant. Das Wachstum hängt in erster Linie mit den nicht mehr bewirtschafteten Weidegebieten in Bergregionen zusammen.

Der Wald hat für uns Menschen eine grosse Bedeutung, vor allem für urbane Menschen. Auch ältere Personen

schätzen Spaziergänge im Wald. Warum tut uns der Wald gut?

Für viele stellt er eine natürliche Gegenwelt zu dem, was wir sonst erleben, dar. Der Wald ist auch ein Sehnsuchts- und Rückzugsort, der im Corona-Lockdown von vielen wieder neu entdeckt worden ist. Ich denke, Wälder decken ein Grundbedürfnis ab, sie tun uns gut. Man weiss heute, dass die Duftstoffe etwa von Baumrinden tatsächlich eine positive Wirkung auf unsere Psyche haben. Sie wecken auf, regen unsere Sinne an und wirken beruhigend.

Der Wald tut uns gut und ist für viele auch ein Sehnsuchts- und Rückzugsort.

Setzen wir Menschen die Wälder mit unserem Freizeitverhalten zusätzlich unter Druck?

Das ist vor allem dort ein Thema, wo sich zu viele Menschen abseits der Wege bewegen, etwa mit dem Bike. Das führt zu Störungen bei den Tieren und zu Schäden an jungen Bäumen und bei den Böden. Bei älteren Menschen, die spazieren, ist das unproblematisch. Es geht vor allem in siedlungsnahen Gebieten darum, die Menschen zu sensibilisieren.

Und was schätzen Sie persönlich am Wald?

Ich mag ihn sehr gern. Es ist ein jedes Mal ein Erlebnis, wenn ich im Wald unterwegs bin. Ich habe kurz vor Lothar bei der Dienststelle Landschaft und Wald begonnen und sehe nun, was in 25 Jahren möglich war, was wieder nachgewachsen ist und wie sich der Wald kontinuierlich entwickelt hat. Mich beeindruckt die Prozesse der Natur und das Zusammenwirken ihrer Kräfte. Dies mitzuerleben, ist eindrücklich und sehr befriedigend.

Zahlen und Fakten zum Schweizer Wald

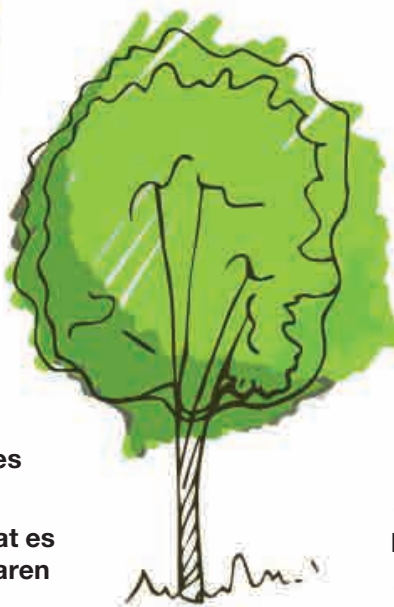


✿ Rund 40 % des Trinkwassers stammt aus dem Wald.

✿ An Hitzetagen ist es im Wald durchschnittlich 4 Grad kühler.

✿ Über 25 000 Arten sind auf den Wald angewiesen. Das sind über 40 % der gesamten Schweizer Artenvielfalt.

(AUS VERBAND WALDEIGENTÜMER:



✿ Die Waldfläche nimmt zu – jährlich um ca. die Fläche des Bielersees.

✿ In der Schweiz hat es rund 1,27 Mio. Hektaren Wald oder ungefähr 1450 m² je Einwohner/in.

✿ 557 Mio. Bäume (dicker als 12 cm) stehen im Schweizer Wald.

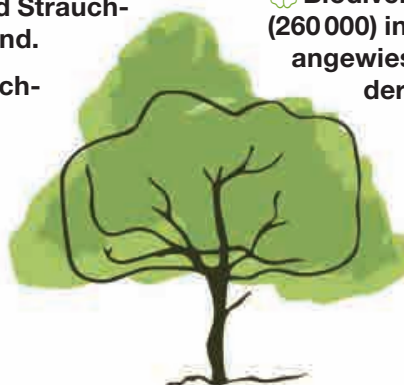
✿ Pro Einwohner/in ergibt das im Durchschnitt 64 Waldbäume (2022).

✿ Es gibt über 130 Baum- und Straucharten, die im Wald heimisch sind.

✿ Schweizer Bäume sind durchschnittlich ca. 100 Jahre alt.

✿ Die ältesten Bäume der Schweiz (Eiben) werden auf etwa 1500 Jahre geschätzt.

✿ Der grösste Baum der Schweiz, eine Douglasie, ist 61 m hoch.



✿ Der Wald macht im Kanton Luzern rund 27 Prozent der Fläche aus.

✿ Von den 340 000 jährlich nutzbaren Kubikmetern Holz wurden in den letzten Jahren nur zwei Drittel geerntet (Stand 2018).

(AUS NACHHALTIGKEITSBERICHT KT. LU 2018)

✿ Eine 100-jährige Buche hat ca. 500 000 Blätter.

✿ Eine 40 Meter hohe Fichte hat ungefähr 15 Millionen Nadeln.

✿ Die gesamte Wald- und Holzwirtschaft bietet etwa 100 000 Arbeitsstellen.

✿ Die Arbeit im Wald ist gefährlich. Fast 1500 Arbeitsunfälle ereignen sich pro Jahr.

✿ Biodiversität: Rund 35 % aller Arten (260 000) in der Schweiz sind auf den Wald angewiesen. Er beherbergt rund die Hälfte der national prioritären Arten.

✿ Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung geht im Sommer mindestens einmal pro Woche in den Wald. Im Winter sind es mindestens ein- bis zweimal pro Monat.

(AUS STECKBRIEF SCHWEIZER WALD BAFU)

Grüne Wohlfühlloase

Manche nutzen ihn, um fit zu bleiben oder nach Pilzen zu suchen. Andere wollen seine ursprüngliche Kraft spüren oder die frische Luft geniessen. Der Wald berührt auf ganz unterschiedliche Weise. Sechs Personen erzählen von ihrer Verbindung zum Wald. TEXT UND FOTOS: ASTRID BOSSERT MEIER

Denise Niedermann (60), Schwarzenberg

Die Hundesportlerin



Denise Niedermann (60) mit Hund «Nanuk» im Bannwald, Schwarzenberg.

«Der Wald ist für mich ein Ort zum Entspannen und zum Auftanken», sagt Denise Niedermann (60) aus Schwarzenberg. Mit ihrem neunjährigen Australian Shepherd Nanuk unternimmt die Chemielaborantin oftmals Waldspaziergänge. Am liebsten ist sie jedoch am Samstagvormittag im Wald. Dann trifft sie sich mit «Hündeler»-Freunden des Kynologischen Vereins Luzern zum drei- bis vierstündigen Sanitätshunde-Training, das Denise Niedermann leitet.

Die ersten Sanitätshunde wurden für den Einsatz im Krieg ausgebildet. Heute handelt es sich um eine rein sportliche Disziplin. Die Hunde haben die Aufgabe, systematisch ein bis zu 400 Meter langes und 120 Meter breites Revier nach versteckten Personen abzusuchen. «Der Hund muss selbstständig arbeiten und trotzdem führig sein», erklärt die Hundesportlerin, die schon zweimal als Vize-Schweizermeisterin auf dem Podest stand. «Hund und Hundeführer müssen sich blind vertrauen. Das macht für mich die Faszination dieser Hundesportart aus.»

Biker, Wanderer, Pilzler: Ist Ärger vorprogrammiert, wenn die Hündeler trainieren? Konflikte seien höchst selten, sagt Denise Niedermann. «Gefragt ist gegenseitige Rücksichtnahme.» Nicht nur gegenüber anderen Waldbesuchenden, sondern auch gegenüber der Natur. Bis Ende Juli findet aufgrund der Brut- und Setzzeit deshalb gar kein Sanitätshunde-training im Wald statt. Denise Niedermann und Nanuk freuen sich sehr, dass es ab August wieder mit dem regelmässigen Sani-Training los geht.



Viviane Frey (60), auf dem Vitaparcours im Korporationswald Steinibüel.

Viviane Frey (60), Sempach

Die fitte Korporationspräsidentin

«Mir macht Bewegung im Wald einfach mehr Spass als im Fitnesscenter», sagt Viviane Frey, als sie sich auf den Balken stellt und fürs Foto darauf balanciert. Die Übung ist mehr als Show. Wenn immer möglich, absolviert die 60-Jährige zwei

Mal wöchentlich den Vitaparcours. Im Sommer gelingt das besser, im Winter ist «etwas mehr Motivation gefordert», wie sie augenzwinkernd sagt.

Viviane Frey ist gleich mehrfach mit dem Wald verbunden. Gemeinsam mit

ihrem Mann lebt sie in Waldnähe und in Gehdistanz zum Vitaparcours Steinibüel. Zudem ist sie Präsidentin und Finanzverantwortliche der Korporation Sempach, welche 125 Hektaren Wald bewirtschaftet. Die Korporation stellt der Bevölkerung nicht nur den Wald für den Vitaparcours zur Verfügung, sondern auch Waldhütten und Grillstellen. Diese Infrastruktur wird rege benutzt. «Das kann aber auch zur Belastung werden», sagt Viviane Frey.

Deshalb erinnert die Korporationspräsidentin gern an den «Wald-Knigge» mit seinen zehn Regeln. Welche davon ist für sie die wichtigste? «Mir gefällt «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit». Ich empfehle allen, den Wald und seine Bewohner ohne digitale Ablenkung zu geniessen, um die beruhigende und inspirierende Wirkung der Natur zu erfahren.»

René Hager (62), Malters

Der Waldspielgruppenleiter

«Wohnst du eigentlich im Wald?» Diese Frage bekommt René Hager von den Kindern der Waldspielgruppe immer wieder zu hören. Und wenn man den 62-Jährigen an diesem trüben Frühlingstag im Luzerner Bireggwald sieht, ausgerüstet mit Lederhut, Wanderschuhen, Zipp-Hose und einem Gilet, dessen unzählige Taschen nicht nur Heftpflaster, Sackmesser oder Taschentücher beherbergen, sondern sogar eine warme Sitzunterlage, fragt man sich: Wohnt dieser Mann vielleicht wirklich im Wald? Die Antwort lautet Nein. Doch René Hager verbringt viel Zeit im Freien.

2004 unterstützte der ausgebildete Sozial- und Naturpädagoge seine Frau erstmals in der Waldspielgruppe «Flügelpilz» in Malters. Seit 2011 macht er diesen Job vollamtlich, an unterschiedlichen Orten. Acht bis zehn Halbtage pro Woche verbringt er mit Vorschulkindern in der Waldspielgruppe oder er begleitet Schulklassen auf Walddagen. Gut möglich, dass er sich nach einer



René Hager (62) beim Waldsofa der Waldspielgruppe «Wurzelzwärge» in Kriens.

strengen Woche zudem im Wald erholt. Erst kürzlich übernachtete er gemeinsam mit einem seiner beiden erwachsenen Söhne im Schlafsack an einem schönen Plätzchen in der Natur.

René Hager ist ein grosser Fan von Bushcrafting. Dabei gehe es nicht ums Überleben in der Wildnis, sondern da-

rum, mit einem Minimum an Hilfsmitteln einige Stunden oder auch Tage im Einklang mit der Natur zu verbringen. Es ist dieses Ursprüngliche und Urmenschliche, das René Hager sucht. «Aus der Natur zu schöpfen und sie dabei möglichst wenig zu belasten. Das macht mich einfach glücklich.»



Cäsar Menz (76) und andere Waldsenioren im Willbrig-Wald, Willisau.

Cäsar Menz (76), Willisau

Die Waldsenioren

«Ich dachte, der hat einen Vogel.» Cäsar Menz aus Willisau lacht vergnügt auf bei der Erinnerung an die Anfrage eines Kollegen, bei den Waldsenioren mitzumachen. Der heute 76-Jährige arbeitete zuletzt als Direktor der Genfer Museen, bevor er und seine Frau nach der Pensionierung ins Luzerner Hinterland zurückkehrten. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte Cäsar Menz noch nie selber im Wald gearbeitet. Und für die erste Zeit im Ruhestand hatte er andere Pläne.

Doch das Engagement der rund 15 Freiwilligen, die jährlich an zwölf Halbtagen den Willisauer Korporationswald pflegen, ging ihm nicht

mehr aus dem Kopf. So marschierte er vor rund zehn Jahren mit zwei Flaschen Wein unter dem Arm in den Wald und bewarb sich als Waldsenior. Zur bunt gemischten Truppe gehören unter anderem zwei pensionierte Lehrer, ein ehemaliger Buchhalter, ein Elektriker oder ein Lokführer. Und mit Cäsar Menz ist nun auch ein Kunsthistoriker im Team. Hand anlegen müssen sie alle gleich.

Oft kommen die Waldsenioren nach dem professionellen Holzschlag zum Einsatz. Sie schichten zurückgelassene Äste zu ökologisch wertvollen Asthaufen auf. Sie helfen bei der Neophyten-Bekämpfung und bei der Jung-

wuchspflege, indem sie Dornen zurückschneiden. «Unsere Aufgabe ist aber auch ästhetischer Art», sagt Cäsar Menz. «Ein gepflegter Wald bietet den Menschen mehr Wohlbefinden.»

Seitdem er als Waldsenior arbeitet, hat Cäsar Menz eine andere Beziehung zum Wald aufgebaut, «eine körperliche», wie er schmunzelnd ausführt. Er nehme das hochinteressante Ökosystem Wald bewusster wahr, auch dessen Wandel. «Früher war die Fichte das Brot des Waldes. Durch die Klimaveränderung ändert sich das gerade. Es ist spannend, mitzerleben, wie die Korporation Willisau durch Pflanzung eines Mischwaldes darauf reagiert.»

Um Viertel vor zwölf tönt der dreifache Pfiff einer Trillerpfeife durch den Wald. Das unüberhörbare Zeichen dafür, sich die Schweisstropfen von der Stirn zu wischen und Feierabend zu machen. Anna Kurmann, die momentan einzige Frau im Team, hat für ihre Kollegen Suppe mit Wurst gekocht. Das einfache Mittagessen am Ende des Arbeitseinsatzes gehört für Cäsar Menz dazu: «Ich geniesse diese Kameradschaft und fühle mich getragen als Teil der Gemeinschaft.»



Hans Kumschick (75), unterwegs im Gebiet Studenweid, in einem Waldstück in Wauwil.

Hans Kumschick (75), Wauwil

Der Pilzexperte

«Ich gehe oft ohne Pilzkorb in den Wald», sagt Hans Kumschick, welcher sich seit über 40 Jahren als amtlicher Pilzkontrolleur engagiert. Zwar freut er sich auch heute noch über den ersten Sommersteinpilz der Saison. Doch genauso viel Freude bereitet ihm die Sichtung des giftigen, dafür seltenen Satansröhrling, *Boletus satanas*.

Nie würde Hans Kumschick die besten Pilzplätzchen des Waldes mit dem Auto ansteuern. Auch nicht mit dem E-Bike. Er ist lieber gemütlich zu Fuss unterwegs, und dies mit offenen Augen und Ohren. «Der Wald bringt mich immer wieder zum Staunen», sagt

der 75-Jährige, der sich längst nicht nur für Pilze, sondern für die ganze Flora und Fauna des Waldes interessiert. Auch deshalb unterstützt er die Jagdgesellschaft Santenberg-Nebikon als Hüttenwart, hilft bei der Revierarbeit oder bedient die Wildkameras. Auf den Fotos hat er schon etliche Hirsche, Wildschweine, Dachse, Rehe oder Füchse entdeckt – und auch einige andere Pilzler, wie er schmunzelnd hinzufügt.

Ob als Wildbeobachter, Pilzler oder einfach als Spaziergänger: Nirgends könne er so gut nachdenken wie im Wald, sagt Hans Kumschick. «Vielleicht ist es die Ruhe, vielleicht die Waldluft: Doch von einem Waldspaziergang komme ich als anderer Mensch zurück.»

Monika Müller-Willmann (50), Menznau

Generationenprojekt Wald

«Der Wald lehrt dich, geduldig zu sein, denn Wachsen braucht Zeit.» Das sagt Monika Müller-Willmann. Die 50-Jährige lebt mit ihrer Familie in Menznau. Aufgewachsen ist sie jedoch in Kriens. Hier konnte sie vor drei Jahren von ihren Eltern das gut zwei Hektaren grosse Familien-Waldstück übernehmen, das sich auf rund 1000 Metern Höhe im Pilatusgebiet zwischen Krienseregg und Eigenthal befindet.

Im «Hochwald» stehen prächtige Rot- und Weissstannen. In den letzten Jahren hat die Familie aber auch Tief-

wurzler wie Lärchen, Douglasien oder Eichen angepflanzt. Diese halten den veränderten klimatischen Bedingungen besser stand. Die Krönung bildet die «Streuni», ein kleines Moorstück mitten im Wald, wo mehrere Orchideenarten wachsen. «Ein Paradies», sagt die gelernte Floristin. Allerdings eines, das ihr auch Schweiß abverlangt.

Mindestens einen Tag pro Monat arbeitet Monika Müller im Wald, oftmals unterstützt von ihrem erfahrenen Vater und ihrer eigenen Familie. Für Sohn Luca (18) ist das kein Muss. Der Wirtschaftsstudent geniesst es, ab

und zu in der Natur den Kopf zu lüften. Seit der Kindheit war er gerne hier. Sein Lieblingsplatz ist der grosse Findling oberhalb der «Streuni», den er als Kind gemeinsam mit Bruder Jan bestieg.

Für Monika Müller war der Wald immer ein Kraftort. Und seine Bedeutung für ihr Leben ist noch mehr gewachsen, nachdem sie letzten Herbst aus heiterem Himmel einen Herzinfarkt hatte. Sie orientiert sich an der Kraft des Waldes: «Auch wenn es mal stürmt, bleibt er stark, erholt sich und wächst weiter der Sonne entgegen.»



Drei Generationen, ein Waldgrundstück. Von links: Waldeigentümerin Monika Müller-Willmann (50), Sohn Luca (18) und ihre Eltern Hedi (83) und Ruedi Willmann (84).

«Man ist nie zu alt für

In den Wald gehen, um sich selbst näherzukommen: Die Wald-Gesundheitstrainerin Christine Schmitz zeigt Menschen, wie sie inmitten von Bäumen und Natur Ruhe finden und ihre Sinne schärfen.

VON ROBERT BOSSART

Nein, heute geht es nicht um den üblichen Waldspaziergang, bei dem über Gott, die Welt, Klatsch und Tratsch geplaudert wird. Schweigen ist angesagt. «Geh langsam, achte auf dich und wie die Umgebung auf dich wirkt.»

Mach ich doch eh immer, denke ich, als Christine Schmitz mich anleitet, wie ich das «Waldbaden» oder, wie sie es nennt, «Wald-Snoezelen» beginnen soll. Ich konzentriere mich auf das, was ich höre, fühle, rieche und gehe behutsam immer tiefer in den Wald hinein. Ein morscher Ast, von feinem Moos bewachsen, fällt mir auf. Ich nehme ihn in die Hand. Später, als wir im Kreis kurz erzählen, was wir erlebt und empfunden haben, erzähle ich, dass mich die Kombination aus zartem Grün und zerfallendem Holz fasziniert.

Entspannung, Achtsamkeit

Ich muss zugeben: So habe ich das noch nie wahrgenommen. Die Langsamkeit und die Schweigsamkeit lassen mich den Wald neu erleben. Er strahlt Geborgenheit aus – das ist mir noch gar nie aufgefallen. Christine Schmitz schmunzelt. Sie nutze den Wald als Raum, führt die 52-Jährige aus. Den Kurs «Wald-Snoezelen» bietet sie diesen Herbst auch im Pro-Senectute-Kursprogramm «impulse» für ältere Menschen an (siehe S. 21).

Der Begriff «Snoezelen» ist eine aus dem Holländischen stammende Phantasieschöpfung und setzt sich aus «schnüffeln» und «dösen» zusammen. Gemeint ist der Aufenthalt in einem gemütlichen, angenehmen Raum. Dazu gehören Begriffe wie Entspannung, Achtsamkeit und innere Ruhe. Allerdings habe Wald-Snoezelen mit der Vorstellung, dass man durch das Umarmen von Bäumen zu irgendeiner Art von «Erleuchtung» gelange, wenig zu tun, räumt Christine Schmitz ein. «Mir geht es vielmehr ums Wahrnehmen mit allen Sinnen.»

Wir setzen uns an einen Baumstamm und schliessen die Augen. «Bei dieser Übung geht es darum, das Zwitschern der Vögel und andere Geräusche des Waldes wahrzunehmen», erklärt die Waldpädagogin. Wie tönt der Wind, wie die Bewe-



Fotos: Robert Bossart

gung der Äste? Dann stehen wir auf und machen eine Atemübung und bewegen uns leicht dazu. Immer mehr vertiefe ich mich in meine Wahrnehmungen, der Wald fühlt sich gut an, verleiht ein Wohlgefühl.

Christine Schmitz gibt mir einen kleinen Spiegel, mit dem sich mir der Blick in die Baumkronen eröffnet. Langsam

den Wald»



gehe ich weiter, fasziniert von dieser neuen Sichtweise. Später ziehe ich die Schuhe aus und gehe behutsam über den von Moos bewachsenen Waldboden. Weiche Pflanzen, schlammiger Boden und unebene, mit Steinchen belegte Flächen wechseln sich ab. Die Übungen und Rituale, die Christine Schmitz mit den Teilnehmenden durchführt, erfüllen ver-

schiedene Zwecke. «Einerseits mache ich Körperübungen, die an Yoga und die Polarity-Methode, einer ganzheitlichen Körperarbeit aus dem Ayurveda-Bereich, angelehnt sind», sagt sie. Andererseits geht es darum, die eigene Wahrnehmung zu stärken und zu entdecken.

Wohltuend für Körper und Seele

Ihre Workshops, die rund eineinhalb bis zwei Stunden dauern, eignen sich gut auch für ältere Menschen. «Es gibt vielleicht Seniorinnen oder Senioren, die nicht mehr allein in den Wald gehen, da kann eine solche Gruppe hilfreich sein.» Oft wird auch geschätzt, sich mit Gleichgesinnten zu treffen, zudem tut die Bewegung im Wald gut; sie stärkt Muskeln und verbessert das Gleichgewichtsgefühl. «Der Aufenthalt im Wald ist zudem gut fürs Immunsystem und hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck», so Christine Schmitz weiter.

Wald-Snoezelen oder Waldbaden wirkt sich auch auf die Psyche aus. «Viele Menschen gehen in den Wald, um ihre Gedanken zu ordnen, wenn es ihnen nicht so gut geht.» Zudem weckt der Wald gerade bei älteren Menschen viele Erinnerungen aus der Kindheit. Ihre Kurse eignen sich auch für gehbehinderte Menschen oder solche, die nicht mehr gut zu Fuss sind. «Man ist nie zu alt für den Wald», sagt sie und lacht.

Mittel gegen Druck und Stress

Wie kommt Christine Schmitz darauf, den Wald auf diese Weise zu nutzen? Nach ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau sammelte sie zuerst Erfahrungen im akuten und ambulanten Bereich sowie in der neurochirurgischen Rehabilitation. Unter anderem war sie als Beraterin für ältere Menschen und ihre Angehörigen tätig. Der Wald spielte in ihrem Leben immer eine wichtige Rolle. «Als Kind kletterte ich oft auf Bäume. Mein Vater hat mir beigebracht, welche Pflanzen im Wald wachsen, wie man Feuer macht, wenn es nass ist und vieles mehr», sagt Christine Schmitz. Je älter sie wurde, desto mehr habe sie den Wald wieder schätzen gelernt. «Wenn ich Druck und Stress habe, hilft es mir, in den Wald zu gehen. Für mich bedeutet er eine Art Ruhepol.»

Verschiedene Aus- und Weiterbildungen führten sie schliesslich immer näher an die therapeutischen Aspekte des Waldes. Zuerst wurde sie Polarity-Therapeutin, später bildete sie sich zur Kräuterfachfrau und Naturpädagogin aus. Schliesslich absolvierte sie das CAS Wald, Landschaft und Gesundheit. «Ich gehe auch in meiner Freizeit viel und gerne in den Wald», sagt Christine Schmitz. Ihr Mann ist Jäger und Imker, bei Letzterem ist sie mit helfender Hand dabei. «Der Wald ist meine grosse Leidenschaft.»

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Rothenburg



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Qualität.

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

Thomas Stocker

Vermögensberater



Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Bern und der gesamten Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Begleitung durch diplomierte Pflegefachperson
- Anstellung bei einer Non-Profit-Organisation

Gerne beraten wir Sie persönlich

Telefon: 041 419 22 27

caritascare.ch

CARITAS



info
stelle
demenz

Für ein gelingendes Leben mit Demenz

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

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

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

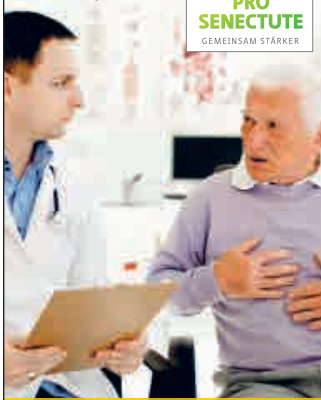
Getragen wird die Infostelle Demenz von Alzheimer Luzern und von Pro Senectute Kanton Luzern.

alzheimer
Luzern

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

In Kooperation mit

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Öffentlicher Vortrag

Was ist der Leber Wurst und was nicht?



Dienstag, 19. August 2025, 18.30 bis 20.00 Uhr
LUKS Luzern, Hörsaal

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

Infos zum Thema: Die Leber ist ein wahres Multitalent, doch wie halten wir sie gesund? Bei diesem spannenden Vortrag erfahren Sie alles über die Funktionen der Leber und einfache Tipps und wertvolle Informationen, um Ihre Leber fit zu halten!

**luzerner
kantonsspital**
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsund
und zwäg
is Alter

luks.ch/goz



Entdecken, bewegen, mitreden

Entdecken Sie das neue Halbjahreskursprogramm «impulse». Im Angebot sind praxisorientierte Workshops zu aktuellen digitalen Trends. Aber nicht nur für die Seniorinnen und Senioren welche digital unterwegs sind, bietet das neue Halbjahreskursprogramm grossartige Möglichkeiten, um sich weiter zu vernetzen. Jazztanz oder Aerobic mit

Kräftigung – dies sind nur zwei Möglichkeiten, um sich sportlich zu betätigen.

Im Kurs Hypnose lernen Sie die Kraft des Unterbewusstseins kennen.

Planen Sie demnächst einen Aufenthalt im Süden? Dann bietet sich «Italiano per strada - converse passeggiando» an.

■ **Info:** Telefon 041 226 11 99 oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch



Wald-Snoezelen – den Wald mit allen Sinnen erleben

Beim Waldbaden tauchen wir durch langsames, achtsames Gehen in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein. Mit angeleiteten Achtsamkeits-, Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen schärfen wir alle Sinne. Bewusstes Atmen und Staunen über die Natur führen zu tiefer Entspannung und innerer Ausgeglichenheit.

Kursnummer 110

Ort: Bireggwald Luzern

Treffpunkt: Eingang Naturschutzgebiet am Zihlmattweg / vis-à-vis von den Familiengärten

Zeit: 9.15 bis 11 Uhr

Kosten: CHF 180.–

Kursdaten: 4 x Dienstag; 23. September bis 14. Oktober

Leitung: Christine Schmitz, Wald-Gesundheits-Trainerin (CAS Wald, Landschaft und Gesundheit), Naturpädagogin, Kräuterfachfrau



Machen Sie mit!

Gemeinsame Interessen

Möchten Sie Zeit und Hobbies mit gleichgesinnten Menschen teilen?

Treffen «Bildung und Kultur»

23.7./27.8. Digi-Treff, Maihof Luzern

6.8./3.9. Spazier-Treff, Bahnhof Luzern

14.8./11.9. Spiel-Treff, Gameorama Luzern

20.8./24.9. Sprach-Treff Englisch, Maihof Luzern

20.8./17.9. Sprach-Treff Italienisch, Maihof Luzern

21.8./18.9. Jass-Treff, Wirtschaft zum Schützenhaus Luzern

22.8./19.9. Denk-Fitness-Treff, Maihof Luzern und Lindenpark Kriens

26.8./16.9. Sprach-Treff Spanisch, Maihof Luzern

27.8./24.9. Tanznachmittag, Südpol Kriens

28.8./25.9. Sprach-Treff Französisch, Maihof Luzern

4.9. Gespräche am runden Tisch, Barfüesser Luzern

4.9. Disco 60+, Sousol Luzern

9.9. Trauer-Café, Terranova Luzern

Weitere Informationen (Tel. 041 226 11 99)
lu.prosenectute.ch/Gemeinsame-Interessen



Touren «Sport und Bewegung»

8.7. Velotour «Ausblick auf Sursee und Sempachersee»

8.7. MTB-Tour «Homberg-Stierenberg»

10.7. Wanderung «Ristis-Rigidal-Brunni»

17.7. Wanderung «Zu den Bartgeiern auf der Frutt»

22.7. Velotour «Rund um Sigigen»

23./24.7. 2-Tageswanderung «Grialetschhütte»

30.7. Wanderung «Hasliberg»

5.8. Velotour «Sempacher-/Baldeggersee»

7.8. Wanderung «Bedretto-Tal»

14.8. Wanderung «Höllgrotten-Schlaufensteg»

19.8. Velotour «Über den Bodeberg nach Willisau»

20.8. Wanderung «Unbekanntes Brunnital»

21.8. MTB-Tour «Suldtal-Diemtigal»

2.9. Velotour «Entlang der Reuss nach Bremgarten»

2.9. MTB-Tour «Bremgarten»

3.9. Wanderung «Galterengraben-Freiburg»

11.9. Wanderung «Schnebelhorn»

16.9. Velotour «Rundfahrt Winterthur-Kanton Thurgau»

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





Sorgenfrei über Stock

Wandern ist mehr als nur Bewegung an der frischen Luft – es ist Balsam für die Seele. Die Ruhe der Natur und der weite Blick über Wiesen und Wälder – all das schenkt uns Kraft, Gelassenheit und Gesundheit. Doch um den Ausflug unbeschwert geniessen zu können, braucht es etwas Vorbereitung.

Gut geplant ist halb gewandert

Bevor Sie sich auf den Weg machen, ist es entscheidend, eine passende Route zu wählen. Fragen Sie sich:

- Entspricht die Strecke meiner aktuellen Kondition?
- Gibt es Erfahrungsberichte oder Empfehlungen?
- Wo gibts schöne Aussichtsplätze oder Rastmöglichkeiten?
- Wie sieht das Höhenprofil aus – eher flach oder bergig?
- Nutzen Sie Wander-Apps oder Tourenportale, um sich vorab ein genaues Bild zu machen. So vermeiden Sie unangenehme Überraschungen und entdecken unterwegs Highlights, die Sie sonst vielleicht übersehen hätten.

Die richtige Ausrüstung ist das A und O

Gutes Schuhwerk ist Ihre wichtigste Begleitung. Wanderschuhe mit Profil und Knöchelstütze verhindern Ausrutscher und sorgen für Stabilität – gerade auf unebenem Untergrund. Strassenschuhe haben hier nichts zu suchen. In den Rucksack gehören:

- eine Wasserflasche und kleine Snacks
- ein Wanderstock oder Nordic-Walking-Stöcke
- ein Erste-Hilfe-Set
- ein aufgeladenes Handy für den Notfall



und Stein

Passende Kleidung wählen

Am besten setzt man auf den Zwiebellook – je nach Wetterlage ist er leicht anpassbar. Sonnenhut, Sonnenbrille und Sonnencreme sind an heißen Tagen unverzichtbar. Bei unbeständigem Wetter sollten Sie ein Regencap dabei haben und die Wetter-App im Blick behalten. Vermeiden Sie Touren bei Hitze oder Gewitter – Sicherheit geht immer vor.

Flexibel ans Ziel und wieder zurück

Nicht jeder Weg muss im Kreis verlaufen. Falls Sie nicht zurück zum Ausgangspunkt wandern möchten, nutzen Sie Bus oder Bahn für den Heimweg. Viele Regionen bieten günstige Tarife für Seniorinnen und Senioren. So können Sie Ihre Tour entspannt beenden.

Gemeinsam unterwegs ist sicherer

Allein durch die Natur zu streifen hat seinen Reiz, doch in Gesellschaft ist es oft schöner – und sicherer. Wandern Sie mit Freundinnen, dem Partner oder einer Wandergruppe. Gemeinsam entdecken Sie mehr, tauschen sich aus und können im Notfall aufeinander achten. Und spätestens beim Einkehren wird deutlich: Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Fazit

Mit der richtigen Vorbereitung wird jede Wanderung zu einem kleinen Abenteuer – voller Natur, Bewegung und Lebensfreude. Packen Sie Ihren Rucksack, wählen Sie Ihre Route mit Bedacht, und geniessen Sie jeden Schritt. Die Natur wartet schon auf Sie!

Offene Sportgruppen

Um auch morgen noch selbstständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegung unterstützt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Die Bewegungsformen machen Spass, fördern die gute Laune und die sozialen Kontakte. Entdecken Sie die sportlichen Angebote in einer der 180 offenen Sportgruppen von Pro Senectute im neuen Halbjahreskursprogramm impulse.

Infos: www.lu.prosenectute.ch/wandern
oder Telefon 041 226 11 99
oder bildung.sport@lu.prosenectute.ch



Friedensförderung im internationalen Rahmen ist ein Auftrag der Schweizer Armee. Rund 300 Schweizerinnen und Schweizer stehen im freiwilligen Auslandseinsatz in über einem Dutzend Ländern, z. B. für die Minenräumung in der Westsahara, der Demokratischen Republik Kongo, in Sudan und Südsudan. Im Folgenden werden die bedeutendsten Einsätze vorgestellt: Kosovo und Südkorea.

VON WALTER STEFFEN*

Die Schweizer Friedensmission

KFOR

Die Kosovo Force (KFOR), ist die 1999 nach Beendigung des Kosovokrieges aufgestellte multinationale militärische Formation unter der Leitung der NATO. Ihr obliegt es, gemäss der von der UNO im Juni 1999 beschlossenen Resolution 1244 für ein sicheres Umfeld für die Rückkehr von Flüchtlingen zu sorgen. Somit war die erste KFOR-Aufgabe, den Abzug der serbischen Truppen sowie die Entmilitarisierung des Kosovos zu überwachen. Das Hauptquartier befindet sich in der kosovarischen Hauptstadt Pristina. Ursprünglich beteiligten sich an der KFOR-Mission über 40 Staaten mit einer Truppenstärke von etwa 48 000 Soldaten. Aktuell (Oktober 2024) wird die KFOR-Truppe von 28 Staaten gestellt und umfasst 4302 Soldaten.

SWISSCOY

Die SWISSCOY (gekürzt aus «Swiss Company») im Kosovo ist das bislang grösste Engagement der Schweizer Armee im Rahmen der Friedensförderung. Seit 1999 stehen bis zu 215 Armeeangehörige zugunsten der KFOR im Dienst. Das Parlament hatte diesen Einsatz beschlossen noch bevor das Volk einen UNO-Beitritt am 3. März 2002 mit 54,6% Ja-Stimmen angenommen hatte. Die SWISSCOY ist nur zur Selbstverteidigung bewaffnet und nimmt – im Einverständnis beider Konfliktparteien – an keinen Kriegshandlungen teil. Ihre Aufgaben liegen in den Bereichen Transportleistung, Pionierhandwerk, Kampfmittelbeseitigung, Lufttransport und den LMT (Liaison

and Monitoring Teams). Die LMT sind die Augen und Ohren der KFOR. Im tagtäglichen Austausch mit der Lokalbevölkerung erfahren die Soldatinnen und Soldaten, was die Menschen vor Ort beschäftigt. Die Aufgabe der LMT besteht darin, durch Gespräche mit der Bevölkerung und Schlüsselpersonen (z. B. Ansprechpartnern aus der Politik) Informationen zu sammeln und dem Kommandanten der KFOR weiterzuleiten, der diese Meldungen unter anderem für die Beurteilung der Lage und als Basis für operationelle Entscheide nutzt. Ein lokaler Übersetzer begleitet stets die LMT. Die Schweiz stellt der KFOR insgesamt sechs LMTs in unterschiedlichen Regionen zur Verfügung (www.vtg.admin.ch/de/swisscoy-kfor).

Der Grundlohn für einen Soldaten oder eine Soldatin der SWISSCOY beträgt 3500 Franken pro Monat. Hinzu kommen verschiedene Zulagen, die abhängig von der Funktion und dem Einsatzort variieren können. Die Bewaffnung zum Selbstschutz besteht aus Pistole, Sturmgewehr und Reizstoffsprühgerät. Der Einsatz dauert 6 Monate.

Ausbildung und Einsatzvorbereitung

Das Ausbildungszentrum SWISSINT für Freiwillige befindet sich auf dem Waffenplatz Wil bei Stans. 180 Personen werden hier auf ihren Einsatz in den verschiedenen Krisengebieten ausgebildet. Die NATO hat dieses Zentrum als «Partnership for Peace Training and Education Center» zertifiziert. Es bietet auch verschiedene nationale und internationale Kurse für zivile und militärische Teilnehmende an.

Die Schweizer Friedensmission in Korea

Die Neutrale Überwachungskommission für den Waffenstillstand in Korea, die «Neutral Nations Supervisory Commission» (NNSC), stellt die älteste friedensfördernde Mission



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



Fotos: z/vg

Im Einsatz: Das Aufgabengebiet der Spezialistinnen und Spezialisten in der militärischen Friedensförderung ist sehr vielseitig.

der Schweizer Armee dar (www.peacekeeping.ch/missionen). Bereits 1953 beschloss der Bundesrat, rund 150 Armeeangehörige nach Korea zu entsenden. Heute stehen fünf Schweizer und fünf schwedische Offiziere in dieser Mission im Einsatz und sind in Panmunjom unmittelbar südlich der Demarkationslinie stationiert. Die Hauptaufgabe der NNSC stellt nach wie vor die Überwachung des Waffenstillstandsabkommens dar, welches 1953 unterzeichnet wurde.

Dazu gehören unter anderem Inspektionen von Beobachtungs- und Wachposten sowie Waffenstellungen oder das Beobachten von Militärübungen im Süden sowie Sonderuntersuchungen bei vermuteten Waffenstillstandsverletzungen. Es ist immer noch die undurchlässigste Grenze der Welt. Dies bezeugt das peinliche Ergebnis der Familienzusammenführung zwischen Nord- und Südkorea im Jahre 2000: Von 10 000 Bewerbungen waren bloss 100 erfolgreich.

Clemens Sager (1931) – ein Korea-Veteran erzählt

1955 tat ich als junger Leutnant meinen einjährigen Dienst in der Schweizer Delegation der NNSC. Die US Air Force übernahm ab ihrer damaligen Air Force Base Rhein-Main in Frankfurt den Transport nach Korea in acht Einzelflügen.

In Panmunjom, am 38. Breitengrad, hausten wir in Zelten, im Sommer heiss, im Winter kalt. Den Küchendienst besorgten abwechselungsweise Schweden und Schweizer. Als WC dienten Gräben, die wieder zugeschüttet und mit einer Tafel «Latrine closed» mit Datum versehen wurden, wenn sie voll waren.

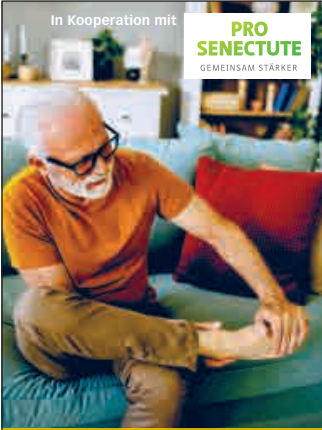
Die Beziehungen zwischen USA und

Südkorea waren damals angespannt: Präsident Syngman Rhee wollte den Norden wieder angreifen, natürlich mit Hilfe der USA. Zu diesem Zweck liess er grosse Teile der Bevölkerung demonstrieren, speziell gegen die NNSC. Da die US Army für die Sicherheit der NNSC-Delegierten verantwortlich war, passierte eines Tages in Taegu Folgendes: Ein GI schwarzer Haut-



farbe bediente den Wasserwerfer, um die drängende Menge in Schach zu halten. Mein Chef, ein Oberleutnant welscher Zunge, bemerkte dazu lakonisch: «C'est donc très drôle: un nègre protège les européens contre la foule asiatique!».

«Nègre» war damals noch kein Unwort und die Peacemaker waren für lange Zeit unfähig, ihren Auftrag zu erfüllen.



In Kooperation mit
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Öffentlicher Vortrag

«Auf schmerzfreien Füssen durchs Leben»



Dienstag, 14. Oktober 2025, 14.00 bis 15.30 Uhr
 Seminarlokal Restaurant Rössli, Wolhusen

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

Infos zum Thema:
 Unsere Füsse tragen uns ein Leben lang – doch Verletzungen, Abnutzung und Krankheiten können sie beeinträchtigen. Erfahren Sie, wie Sie vorbeugen und Probleme gezielt behandeln können.

luzerner kantonsspital
 LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Gsond und zwäg is Alter

luks.ch/goz

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.





Tebofortin®
 Verbessert die Durchblutung.
 Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
 Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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



Schwabe Pharma
 From Nature. For Health.

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Beromünster



Was **unsere** Beratung ausmacht:

Verständlichkeit.



Ich berate Sie persönlich, umfassend und verständlich.

Andreas Kreienbühl
 Leiter Vermögensberatung

Wenn der 88-jährige Raymond Bachmann von seinem Unternehmen erzählt, geschieht dies stets in der Wir-Form. Obwohl er seit drei Jahren nicht mehr im Verwaltungsrat ist, schaut er regelmässig in der Firma vorbei. Er half auch Bernhard Ruetz bei der Erarbeitung des 2024 herausgekommenen Buches «Die Bachmanns. Eine Familie von Gründern».



Der visionäre Confiseur

«Ich habe immer gesagt, ich wolle ein Weggli-Bäcker werden», erzählt Raymond Bachmann, der im «Wäsmali-Beck» in Luzern mit einer Schwester und zwei Brüdern aufgewachsen ist. Nach drei Jahren Kantonsschule absolvierte er die zweijährige Lehre als Bäcker-Konditor in Schaffhausen. Obwohl ihm die Zeit fern von seiner Familie zugesetzt hatte, liess er sich für weitere zwei Jahre in Genf zum Confiseur ausbilden und arbeitete danach in der Bäckerei-Konditorei seines Onkels in Basel.

Da ihm der Vater Hans Bachmann das Geschäft erst nach einer Verheiratung übergeben wollte, eröffnete er 1962 im Hotel Monopol seinen ersten Laden mit Spezialitäten des Vorgängers und Praliné-Rezepten aus Genf. Schon damals wusste er um die Bedeutung einer starken Marke für die Werbung. Angeregt vom Fotografen und Grafiker Hans Blättler, wählte er Pink als Firmenfarbe und änderte seinen Vornamen von Raimund in Raymond. Als drittes Geschäft konnte er am 1. Mai 1965 endlich die Bäckerei-Konditorei im Wesemlin übernehmen, wo seine Frau Margrith nach der Heirat 1969 sofort im Betrieb mitarbeitete. Er hatte sie ein Jahr zuvor an der 1. Augustfeier auf dem Stanserhorn kennengelernt.

Jede Möglichkeit gepackt

Mit dem Unternehmergeist seiner aus Ettiswil stammenden Vorfahren entwickelte er das Unternehmen kontinuierlich weiter und beschreibt seine Strategie: «Wenn ein Geschäft an guter Passantenlage aufgegeben wurde, packte ich zu. Oder auch nach dem Brand des Bahnhofs in Luzern und bei der Eröffnung des ersten Shopping-Centers in Emmen.» So kam er 1980 auch zu den dringend nötigen neuen Produktionsräumen. Als die für die geplante Uni reservierten Räume an der Tribschenstrasse wegen der verlorenen Abstimmung leer

standen, schrieb er sofort ein Gesuch an den Stadtrat und erhielt zu seiner Überraschung schon nach zehn Tagen eine Antwort. Der leidenschaftliche Bäcker-Konditor und Confiseur liess sich auch von Vorwürfen, er habe andere Bäckereien kaputt gemacht, nicht bremsen. Vielmehr konzentrierte er sich auf die Qualität seiner Produkte mit natürlichen Zutaten ohne Zusatzstoffe.

Neben dem intensiven Berufsleben blieb wenig Zeit für andere Interessen. Schmunzelnd erzählt er von seiner Freundschaft mit Emil Steinberger, mit dem er früher als begeisterter Fasnächtler intrigierend von Beiz zu Beiz unterwegs war. Ein besonderes Erlebnis war 2002 der Empfang als Zunftmeister der Zunft zu Pfistern Luzern bei Berufskollegen in London.

Zu seiner grossen Freude stiegen die Söhne Matthias und Raphael nach Wanderjahren im Ausland in den Betrieb ein, organisierten ihn neu und übernahmen 2007 in vierter Generation die Verantwortung für das Familienunternehmen. Mit Stolz blickt Raymond Bachmann auf sein Lebenswerk zurück: «Mit 17 Mitarbeitenden habe ich angefangen, heute sind es 650 aus 38 Nationen in 21 Filialen. Zudem haben wir als Mittel gegen die Kinderarbeit mit den «Schutzengeli» als Symbol eine Stiftung gegründet und u.a. im Landesinnern der Elfenbeinküste eine landwirtschaftliche Schule für Kakaoanbau für 70 Jugendliche aufgebaut.» Er schätzt das gute Arbeitsklima im Betrieb, wo vom Lehrling bis zu den Chefs alle per Du sind und freut sich über das Interesse der fünf Enkelkinder am Familienunternehmen. Den Kontakt mit ihnen pflegt er unter anderem bei regelmässigen gemeinsamen Mittagessen. Mit Lesen, Wandern und Fitnesstraining hält er sich fit und erzählte am Pro Senectute Gönnervereinsanlass im Mai aus seinem Leben. «Gut gemacht, Opa», meinte danach der älteste Enkel.

TEXT UND FOTO: MONIKA FISCHER

Das Wiedersehen ist herzlich. Der ehemalige «Senior im Klassenzimmer» (SiK), Alex Schönenberger, die damalige Lehrperson Patricia Bieri und der einstige Schüler Sandro Bucher treffen sich nach knapp 20 Jahren wieder – am Ort des ursprünglichen Geschehens: Im Klassenzimmer B1 im Schulhaus Grossfeld in Kriens.

Wiedersehen und Rückblick

TEXT UND FOTO: ELISA MÜRI

Sandro Bucher, angehender Rechtsanwalt und Mitglied des Einwohnerrates, strahlt, als er Alex Schönenberger die Hand reicht. Er kann sich noch lebhaft an den interessierten und zugewandten Pensionär erinnern, der die Schulklasse mit viel Wissen, Können und Freude begleitet hat. Alex Schönenberger bringt das Gesicht des kräftigen Mannes nicht mehr zusammen mit dem 5. Klässler von damals. Umso vertrauter ist die Beziehung zur Lehrperson. «Zwischen uns hat sich eine Freundschaft entwickelt», sagt Patricia Bieri, die heute als Schulleiterin der Schuleinheit Gabeldingen (Kriens) tätig ist. Im Jahr 2005, als sich die ersten Seniorinnen und Senioren, die im Klassenzimmer aktiv werden wollten, in Kriens eingefunden haben, um die Lehrpersonen kennen zu lernen, wussten die beiden: «Das passt und kommt gut. Es hat sofort gefunkt zwischen uns.»

Zusammen unterwegs

Während rund fünf Jahren haben die beiden zusammengearbeitet. Vom Natur-Mensch-Gesellschaft-Unterricht, über Französisch-Lektionen bis zum Klassenlager hat der heute 86-Jährige die Schülerinnen und Schüler der 5./6. Klasse begleitet. «Uff, die Wanderungen waren an-

strengend! Aber spannend, unvergesslich und schön», lässt Bucher in seine Erinnerungen blicken. Plötzlich schmunzelt er und berichtet: «Sogar den Aufklärungsunterricht hat er souverän begleitet!» Alex Schönenberger quittiert die Erinnerungen mit einem sanften Lächeln. Er habe sich Herausforderungen schon immer gerne angenommen.

Patricia Bieri denkt freudvoll an die gemeinsamen Jahre zurück. Sie hat die Unterstützung des ehemaligen Geografie- und Sportlehrers sehr geschätzt. «Alex ist den Schülerinnen und Schülern interessiert und herzlich begegnet. Er hat den Unterricht mit seinem wertvollen Wissen und seiner angenehmen, offenen Art von Anfang an bereichert.» Das Zusammenfinden beschreiben beide als Glücksfall. Der Senior hatte keine Schwierigkeiten, seine Rolle als Fachlehrperson abzulegen und Patricia Bieri im Unterricht zu begleiten. «Im Gegenteil. Ich habe es genossen, die grosse Verantwortung abzulegen und mich den Fragen und Interessen der Kinder mit Zeit und Ruhe hinzugeben.»

Die ehemalige Lehrerin betont die Bedeutung der Zeit. Oft fehle den Lehrpersonen im Schulalltag die Zeit, sich den Anliegen einzelner Schülerinnen und Schüler zu widmen. «Alex hatte Zeit für uns. Wir Kinder pflegten eine kollegiale Beziehung zu ihm und mochten ihn», so Bucher. Alex Schönenberger hat den Schülerinnen und Schülern Geschichten erzählt, sich vorlesen lassen, die damalige Junglehrperson Patricia Bieri bei der Wissensvermittlung unterstützt und Wanderungen geplant, um nur einige seiner damaligen Aufgaben zu nennen.

23 Schulklassen von der 2. bis zur 6. Klasse

Alex Schönenberger hat in seinen knapp 20 Jahren Tätigkeit als «Senior im Klassenzimmer» nicht nur Patricia Bieris Klasse, sondern rund 16 weitere Schulklassen beglei-

20 Jahre erfolgreich

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer (SiK) ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Luzern und der Dienststelle Volksschulbildung. Im Jahr 2005 wurde SiK ins Leben gerufen. Auch nach 20 Jahren ist das Angebot, welches generationenübergreifende Begegnungen ins Zentrum stellt, ein grosser Erfolg. Weitere Informationen unter lu.prosenectute.ch/SiK

Bei Pro Senectute sind rund 1300 Freiwillige engagiert. Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe? Mehr Informationen unter Telefon 041 226 11 88.



Foto: Elisa Muri

Ehemalige im Klassenzimmer: Patricia Bieri (Lehrerin), Alex Schönenberger (SiK) und Sandro Bucher (Schüler).

tet – in Kriens und später in Luzern. Rund 400 Kinder kamen durch ihn in Kontakt mit dem generationenübergreifenden Erleben und Lernen, dem Kernanliegen von SiK.

«Für Kinder, deren Grosseltern im Ausland verblieben oder bereits gestorben sind, war ich oft die einzige Kontaktperson der dritten Generationen. Ich glaube, sie haben diese Begegnungen geschätzt.» Bestimmt. Die Empathie, die Alex Schönenberger den Mitmenschen entgegenbringt, ist berührend. «Wenn man diese Aufgabe macht, muss man die Kinder gerne haben.» Den Schülerinnen und Schülern auf Augenhöhe zu begegnen, war das Wichtigste für den Pensionär. Er realisierte im Laufe seiner Tätigkeit als Lehrperson sowie in den vielen Jahren als «Senior im Klassenzimmer», dass das Menschliche an erster Stelle steht. Es ist fühlbar, dass diese Erkenntnis weit über das blosses Wissen hinausreicht: Der Senior begegnet seinen Mitmenschen zugewandt und liebevoll. «Erst an zweiter Stelle steht die Erziehung und an dritter Stelle die Vermittlung von fachlichen Inhalten», ist Alex Schönenberger überzeugt. Patricia Bieri pflichtet ihm bei und auch Sandro Bucher ist davon überzeugt: «Alex konnte es mit allen Schülerinnen und Schülern gut. Er war interessiert an unseren Fragen und hat uns gerne gehabt. Wir haben viel von und mit ihm gelernt.»

Ruhestand, Wünsche und Dank

Der Senior ist heute nicht mehr im Klassenzimmer tätig. Obwohl er die zahlreichen Treppenstufen zum Schulzimmer

zu Fuss überwindet, fühlt er sich körperlich nicht mehr fit genug für den turbulenten Schulalltag. Zukünftigen SiK wünscht Alex Schönenberger Offenheit und Liebe für die Lernenden. Er ermutigt die Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer, Neues anzunehmen, den stetigen Wandel zu akzeptieren und den Schülerinnen und Schülern Zeit und Interesse zu schenken. Patricia Bieri nickt dem Pensionär zu. Sandro Bucher hat das generationenübergreifende Lernen als durchwegs positiv erlebt: «Das ist eine gute Sache.»

Bleibende Erinnerungen

Alex Schönenberger blickt erfüllt und auch ein bisschen wehmütig zurück. «Ich war gerne SiK. Es hat mich sehr bereichert in meinem Leben, und ich konnte die Kinder auf einem Stück ihres Lebensweges begleiten.» Bestimmt geht es vielen ehemaligen Schülerinnen und Schülern so wie Sandro Bucher. Sie erinnern sich mit einem Lächeln zurück an die wohlwollende Begleitung durch Alex Schönenberger – oder durch eine andere ältere Person, die mit ebenso viel Hingabe als SiK mitwirkt, um kleine und grosse Lernschritte zu unterstützen.

Gerührt nimmt der Senior die dankenden Worte seitens Pro Senectute Kanton Luzern und der Dienststelle Volksschulbildung entgegen. Beide Partner des Angebots SiK wünschen Alex Schönenberger, Patricia Bieri und Sandro Bucher sowie allen weiteren ehemaligen und aktiven Beteiligten das Allerbeste auf ihrem weiteren Lebensweg.

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



Gössi-Veloferien 2025

In Zusammenarbeit mit

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Neckartal-Radweg **10.-17. August**
von Villingen-Schwenningen nach Neckarsulm
Unterwegs mit den Veloleitern Markus Bucher und Armin Troxler

Vielfältiges Burgund **7.-13. September**
Blaue Flüsse und Kanäle - sanfte Weinberge - historische Schlösser
Unterwegs mit den Veloleitern Toni Amstalden und Markus Furrer

Kontrastreiches Istrien **21.-28. September**
Poreč - traumhafte Küste - entlang der Parenzana
Unterwegs mit den Veloleitern Peter Klarer und Urs Burkart

Mediterranes Südtirol **5.-11. Oktober**
Vom Reschenpass zum Gardasee
Unterwegs mit den Veloleitern Guido Osterwalder und Bernhard Steiger

Herbstlicher Geheimtipp Sardinien **19.-27. Oktober**
Schroffe Berge, atemberaubende Küsten und herzliche Gastfreundschaft
Unterwegs mit Veloleiterin Susann Bruttin und Veloleiter Markus Furrer

Alle Informationen zu den Reisen
finden Sie unter:
www.goessi-carreisen.ch/veloferien



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

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Luzern



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

Götz Rether
Leiter Vermögensberatung



Wörter suchen

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

BADEHOSE **EISTEE** **GRILL** **MUSIK** **VELO**
BOOT **ERDBEERE** **LAMPION** **SOMMER** **WASSER**
BUCH **GEWITTER** **MEER** **STRAND** **ZELT**

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

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.

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

Schwedenrätsel

Um- schalt- taste	junger Seehund	abseits der Strasse (engl.)	↘	Gebirgs- senke, Bergein- schnitt	einiges	↘	↘	Fluss im Engadin	↘	Mond- umlauf- zeit um die Erde	Gross- stadt in Indien	engl.: Ass	Abk.: Thürin- gen	Fluss in Grenoble	↘	plötz- licher Wind- stoss
↙	↙		11	↙	Nach- richt, Auskunft	↘					↙	↙	↙	↙		
Mix- gerät		Näh- utensil	↘				7	vorderer Körper- teil		Rotations- zentrum	↘					beson- dere Geistes- grösse
↙	4				Ends- viertel Mz.		kelt. Dichter	↘			6		eine der Gezeiten Mz.		Werk- zeugma- schine	↙
kleine Aus- schnitte		rohes Rind- fleisch	↘	Ältesten- rat	↘					Geben ist ... denn nehmen.		Humus	↘	2		
↙							faserig. Mineral	↘	geifern, spei- cheln	↘						5
↘				Unbe- weglich- keit		engl. Flächen- mass Mz.	8					grosse Echse		Keim- zelle	↘	
Winkel- mass	nicht dahinter		harter Tennis- schlag	↘				Pasten- behälter		rituelle Hand- lung	↘				9	
Pfeil- wurf- spiel	↘			12		Wachol- der- schnaps		Reise d. griech. Mytho- logie	↘			10		tschech. Reformator † (Jan)		frz. Schnell- zug
↘			unbek. Flug- objekt	↘	aus- reichend		3			pro Einheit		3. Per- son von haben (Präs.)	↘			
Norm- zahl b. Golf		Autokz. Kanton Uri	↘		Autokz. Island	↘		Zustim- mung	↘							
↘			1										Abk.: Schweiz Kaufm. Verband	↘		
gegen- über- stellen		öster- r. Luftfahrt- kenn- zeichen	↘		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Auflösung Seite 39

AB 5. JULI

Freiluft Café im Friedental



Das «Café unter der Linde» auf dem Friedhof Friedental in Luzern ist ein kleines, ehrenamtlich geführtes Café mit Weitblick über den Rotsee. Es lädt die Besuchenden des Friedhofs zum Verweilen ein und bietet die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch

zu kommen oder einfach innezuhalten und zu verweilen.

Das Café ist räumlich und zeitlich reduziert gehalten. So fügt es sich gut in die ruhige Atmosphäre auf dem Friedhof ein und garantiert ausreichend betriebsfreie Zeiten. Auf Bestattungen in unmittelbarer Nähe wird jederzeit Rücksicht genommen.

■ **Öffnungszeiten 2025:** nur bei trockener Witterung, jeweils am Do-, Fr- und Sa-Nachmittag, 1. Mai bis 5. Juli und 21. August bis 27. September.

■ Mail: www.friedhofscafe.ch

AB 18. AUGUST

Qi Gong für Menschen mit Demenz

Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und Begleitpersonen. Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Das Kursprogramm wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

■ **Daten:** Montag: 18. August; 1. September, 22. September, 6. Oktober, 20. Oktober, 3. November, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember, jeweils 10 bis 11 Uhr

■ **Ort:** Begegnungszentrum «F*iZ, Frauen im Zentrum» im Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern

■ **Kursleitung:** Irene Rüegg, Kursleiterin für Qi Gong, Meditation, Entspannungsmethoden; Erwachsenenbildnerin mit langjähriger Erfahrung

■ **Sie brauchen:** Bequeme Kleidung (Trainingshose/elastische Hose, T-Shirt) und rutschfeste Socken oder Geräteturnschuhe (Übungen ohne Schuhe). Getränk bei Bedarf selbst mitnehmen.

■ **Anmeldung:** Telefon 041 500 46 86

■ Mail: luzern@alz.ch



Komposition 1925 von Joan Miró

19. UND 26. AUGUST

Besuch im Luzerner Kunstmuseum

Im neu eröffneten Kunstmuseum Luzern wird 1935 eine Ausstellung der Superlative gezeigt mit Werken von Giacometti, Miró, Taeuber-Arp, Picasso, Braque, Calder und anderen.

Die Rekonstruktion einer für die Geschichte des Kunstmuseums Luzern bedeutenden Ausstellung bietet die Möglichkeit, über Luzern im Kontext der 1930er-Jahre zu berichten.

Die Ausstellung «Kandinsky, Picasso, Miró et al. zurück in Luzern» vermittelt die geistigen, politischen und kulturellen Umbrüche der Zwischenkriegsjahre. Gleichzeitig bietet die Ausstellung ein überwältigend sinnliches Kunstspektakel (s. Inserat S. 28).

■ **Daten:** Dienstag, 19. August und 26. August: jeweils 14 bis 15 Uhr, 15 bis 16 Uhr oder 16 bis 17 Uhr

■ **Treffpunkt:** Kunstmuseum Luzern, 4. Stock des KKL.

■ **Anmeldungen:** bis Donnerstag, 18. Juli: www.lu.prosenectute/Museum oder per Telefon 041 226 11 93.

Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

■ Nach der Führung lädt JTI zu einem Apéro ein.



Checkübergabe Spotlight Entertainment

Im März organisierte der gemeinnützige Verein Spotlight Entertainment im KKL ein Charitykonzert. Beim «Konzert der Extraklasse» traten die beliebten Tenöre von I Quattro zusammen mit der Big Band der Hochschule Luzern auf. Herzlichen Dank an Peter Dietschi von Spotlight Entertainment, dass der Reinerlös von CHF 5000.- der Freiwilligenarbeit im Kanton Luzern zugutekommt.



Peter Dietschi von Spotlight Entertainment (links) übergibt den Check an Heidi Stöckli (Bereichsleiterin Marketing/Kommunikation/Mittelbeschaffung) und Ruedi Fahrni (Vorsitzender der Geschäftsleitung).

Fotos: zVg

3. SEPTEMBER

«Werkstattgespräch Alter»

■ Mittwoch, 3. September ab 16 Uhr

■ **Ort:** HSLU Aktionshalle/Viscosi (Design & Kunst)

■ **Thema:** «Persönliche Gesundheitskompetenzen»

agenda

PRO SENECTUTE/IMPULS

Jetzt
anmelden

«Lebenskunst (im) Alter» – Potenzial – Chance – Herausforderung

Der Schlüssel zu einem guten Altern ist, das eigene Altern bewusst wahrzunehmen, zuzulassen und zu bejahen. Wie wir altern, können wir ein gutes Stück weit selbst bestimmen.

Dazu braucht es eine entsprechende psychisch-mentale Einstellung und eine Lebenskunst des Alters, die uns anleitet, die Chancen des Alters wahrzunehmen und seine Herausforderungen mutig anzunehmen.

Nach dem Inputreferat «Lebenskunst des Alters» von Dr. Heinz Rüegger berichten Persönlichkeiten aus ihrem Leben.

Willisau: Donnerstag, 4. September

(Talk mit Martha Stöckli-Riedweg, humorvolle Coiffeurmeisterin, Toni Duss, pensionierter Sekundarlehrer)

Weggis: Mittwoch, 29. Oktober

(Talk mit Bernadette Schaller, aktive Pensionärin mit Lebenserfahrung, und Jürg Lauber, Sozialarbeiter, Kommuni-

kationstrainer und Theaterschaffender)

Hochdorf: Dienstag, 4. November

(Talk mit Renato Cavoli, Autor und Regisseur von Laientheatern; Bernadette Schaller)

■ **Zeit:** jeweils von 14 bis 16.30 Uhr
(Türöffnung 13.30 Uhr)

■ **Anmeldung:** erwünscht unter
lu.prosenectute.ch/Impuls
oder Telefon 041 226 11 88

■ **Eintritt:** frei



PRO SENECTUTE/INFO

Jetzt
anmelden

Vorsorgen fürs Alter

Am Mittwoch, 12. November (Pfarreizentrum Sursee, St. Urbanstrasse), lädt Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit Raiffeisen und der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB zur Infoveranstaltung

rund um die finanzielle, rechtliche und persönliche Vorsorge ein.

Wir schauen vor allem den Vorsorgeauftrag an, geben aber auch einen Überblick über alle wichtigen Vorsorgedokumente.

■ **Anmeldung:** erwünscht
unter lu.prosenectute.ch/INFO

■ **Eintritt:** frei

■ **Info:** Telefon 041 226 11 88
oder lu.prosenectute.ch



LEBENSREISE

Facetten des Erbe(n)s

Das Thema Erben betrifft uns alle. Die Lebensreise 2025 (ein Angebot der Stadt Luzern, Fachstelle für Altersfragen) legt den Fokus auf die vielfältigen Aspekte des Erbe(n)s.

Die Vererbung von Bildungschancen

Referat und Fragerunde von Prof.

Margrit Stamm, emeritierte Professorin für Pädagogische Psychologie- und Erziehungswissenschaften, Uni Fribourg

■ **Dienstag, 16. September,**
18.30 bis 20 Uhr

■ **Ort:** Marianischer Saal, Bahnhofstrasse 18, Luzern

Die Stickerin

Lesung und Gespräch mit Margrit Schriber, Schriftstellerin

■ **Donnerstag, 16. Oktober,**
18.30 bis 20 Uhr

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

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Der generationenübergreifende Einfluss epigenetischer Veränderungen

Referat und Fragerunde von Prof.

Johannes Gräff, Neurowissenschaftler, EPFL Lausanne

■ **Donnerstag, 13. November,**
18.30 bis 20 Uhr

■ **Ort:** Marianischer Saal, Bahnhofstrasse 18, Luzern

Filme im Stadtkino

■ **Mittwoch, 29. Oktober, 16 Uhr**

«**Wir Erben**» von Simon Baumann, CH, 2024, Dokumentarfilm, 98 Min.

■ **Mittwoch, 5. November 2025, 16 Uhr**

«**Nebekinder**» von Corinne Kuenzli, CH, 2025, Dokumentarfilm, 100 Min.

■ **Mittwoch, 12. November, 16 Uhr**

«**Greina**» von Patrick Thurston, CH, 2024, Dokumentarfilm, 72 Min.

■ **Ort:** Bourbaki Panorama, Löwenplatz 11, Luzern

■ **Kinoeintritt:** CHF 13.–

■ **Reservation:** Telefon 041 410 30 60
oder info@stadtkino.ch

■ Weitere Infos:

www.ages.stadtluzern.ch,
www.luzern60plus.ch,
Telefon 041 208 81 40

Die Veranstaltungen sind kostenlos, mit Ausnahme der Kinovorstellungen

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.

Schutz vor Enkeltrick und Cyberbetrug.
21. August 2025 | Viva Luzern Staffelnhof.

Marktstände zu «Palliative Care leben».
9. Oktober 2025 | Viva Luzern Eichhof.

**Wohnformen im Alter:
Selbstbestimmt und individuell.**
20. November 2025 | Viva Luzern Dreilinden

Weitere Infos: vivaluzern.ch/vortragsreihe2025

Im Alter zuhause.

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
im Entlebuch

Was **unsere** Beratung ausmacht:

Erfahrung.

**Wir beraten Sie in jeder
Lebensphase persönlich mit
passenden und individuellen
Finanzlösungen.**

Beat Portmann
Leiter Vermögensberatung



Hunger ist vererbbar.



Ihn zu beenden auch.

Vererben Sie Zuversicht und Lebensfreude

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



**Informationen/Bestellung
Testament-Ratgeber:**

Telefon 041 227 59 59
fastenaktion.ch/testament



 **Fastenaktion**
Gemeinsam Hunger beenden

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN 2024

Luzerner Seniorinnen und Senioren sind aktiv und fit

Alle Dienstleistungen der grössten kantonalen Fachorganisation für das Alter verzeichneten im Berichtsjahr 2024 eine



wachsende Nachfrage – im Bereich Bildung+Sport und bei den Telefonkontakten stieg sie markant.

Pro Senectute Kanton Luzern schliesst mit einem ausgeglichenen Jahresergebnis ab und steht finanziell auf einem soliden Fundament.

Dies ist nur dank der grosszügigen Unterstützung von Sponsorinnen und Sponsoren, unseren vielen Freiwilligen, Spendenden sowie Pro Senectute nahestehenden Personen möglich. Wir danken herzlich für das Vertrauen.

■ Geschäftsbericht und Jahresrechnung sind auf unserer Webseite publiziert.

■ Die Druckversion kann unter Telefon 041 226 11 88 oder kommunikation@lu.prosenectute.ch bestellt werden.



27. UND 28. JUNI

Gemeinsam erleben statt einsam leben

Das Forum für psychische Gesundheit im Alter im Kath. Pfarreizentrum Reiden bietet spannende Vorträge und praxisnahe Workshops zu Themen wie Demenz, Depression und sozialer Isolation.

Eingeladen sind Fachkräfte, Betroffene und Interessierte, welche sich über Herausforderungen und Chancen psychischer Gesundheit im Alter informieren möchten. Neben Vorträgen bieten Workshops Raum für Austausch und Vernetzung.

■ **Datum:** 27./28. Juni

■ **Ort:** Katholisches Pfarreizentrum Reiden, Feldstrasse 2

■ **Zeit:** von 13.30 bis 17.30 Uhr

■ **Eintritt:** frei



FREIWILLIGE GESUCHT

Lesen mit Kindern



Lesetandem im Schulhaus Maihof 2024.

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

Für das nächste Schuljahr ab September 2025 werden noch Freiwillige gesucht, welche Spass an der Sprache haben und einmal pro Woche eine Stunde mit einem Kind lesen möchten. Gelesen wird in den Schulhäusern Maihof, Rönimoos, Säli, Staffeln und St. Karli. Möglich ist dies am Montag-, Dienstag- oder

Donnerstagnachmittag nach der Schule sowie am frühen Mittwochnachmittag.

■ Mit einem Einführungstag am 27. August werden Sie auf Ihre Aufgabe vorbereitet.

Das Lesementoring ist ein Projekt der Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern.

■ **Kontakt:** Mirjam Müller-Bodmer / Simone App, ages@stadtluzern.ch, Telefon 041 208 81 38

BUCHTIPP

Andreas Iten Lebensacker

Der frühere Zuger Regierungsrat und Ständerat Andreas Iten (89) erinnert sich in einem Buch «Lebensacker» an seine Kindheit.

Der bekannte und vielseitige Autor überrascht mit einer Psychologie und Pädagogik in Geschichten. Er schildert, was sein Held, der Bub, in der Kindheit erlebt hat, und betrachtet dies aus der Sicht des alten Mannes. Der Bub hat Erfahrungen gemacht, die sein Leben begleiteten. Er erhielt Ratschläge, die zu gültigen Sinnsprüchen für sein Leben wurden und im Alter noch gelten.

Ein bereicherndes Buch, das zeigt, wie Eltern die Kinder zwischen Freiheit und Grenzen ins Erwachsenenleben führen.

■ Bucher Verlag, 150 Seiten, ISBN 978-3-99018-730-2



Brandverhütung im Alter

In der Schweiz verursachen jährlich 11 000 Brände in Gebäuden grosse Schäden. Ältere Menschen sind besonders gefährdet. Die Hauptursachen: Unachtsamkeit und Fahrlässigkeit. Mit verschiedenen Präventionsmassnahmen können Sie Brände verhindern. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Wohnung sicher machen.

Jedes Jahr fordern in der Schweiz rund 11 000 Brände in Gebäuden zahlreiche Menschenleben und Verletzte. Die Schadenssumme beläuft sich auf circa 330 Millionen Franken. Die Hauptursachen sind Unachtsamkeit und Fahrlässigkeit: Mit einfachen Vorsichtsmassnahmen lassen sie sich verhindern. Die Wahrscheinlichkeit, in einem Gebäudebrand zu sterben, steigt mit dem Alter markant an. Umso wichtiger sind Präventionsmassnahmen für Seniorinnen und Senioren.

Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet?

Im Alter nehmen Geruchs-, Seh- und Hörsinn ab. Die Gefahren oder das Warnsignal des Rauchmelders werden später erkannt. Medikamente können die Sinne zusätzlich beeinträchtigen. Die Reaktionszeit nimmt im Alter ab: Im Notfall benötigen Seniorinnen und Senioren mehr Zeit, um angemessen zu reagieren. Vergesslichkeit und Verwirrung verzögern die Reaktion weiter.

Älteren Menschen fällt es schwerer, sich rasch und sicher zu bewegen. In der Nacht und mit Gehhilfen stellt dies eine Herausforderung dar. Das schränkt die Fähigkeit ein, sich selbst zu retten. Viele Seniorinnen und Senioren leben allein in einer Wohnung. Nicht alle verfügen über Alarmsysteme. Brände bleiben oft lange unbemerkt und breiten sich schnell aus.

Neuer Ratgeber

Mit dem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit markant an, bei einem Gebäudebrand ums Leben zu kommen. Der Effekt ist bereits bei Personen im Pensionsalter deutlich zu erkennen. Die Broschüre «Für ein sicheres Zuhause: Der Ratgeber zur Prävention von Bränden» vermittelt Ihnen kompakt und übersichtlich die wichtigsten Informationen rund um das Thema Brandverhütung, inklusive nützlicher Erinnerungsaufkleber.

Jetzt abholen auf den Pro-Senectute-Beratungsstellen Luzern, Emmen und Willisau

Sicherheit in der Küche

In der Küche entfachen sich Brände schnell. Mit folgenden Tipps machen Sie Ihre Küche sicherer.

- Lassen Sie heisse Herdplatten nie unbeaufsichtigt.
- Benutzen Sie den Herd nie als Ablagefläche.
- Ziehen Sie elektrischen Geräten nach Gebrauch den Stecker.
- Investieren Sie in moderne Geräte.

Kerzen: Eine Hauptursache für Brände

Kerzen schaffen eine warme und stimmungsvolle Atmosphäre, bergen jedoch ein erhöhtes Brandrisiko. In der Schweiz führen Kerzen jedes Jahr zu über 500 Bränden. Sie gelten als eine der Hauptursachen für Wohnungsbrände – und das nicht nur in der Adventszeit, sondern das ganze Jahr über. Mit folgenden Tipps reduzieren Sie die Brandgefahr.

Brandverhütungs-Tipps für Kerzen

- Halten Sie Kerzen mindestens 30 cm von allem Brennbar entfernt.
- Pusten Sie Kerzen aus, wenn Sie einen Raum oder das Haus verlassen oder zu Bett gehen.
- Verwenden Sie keine brennenden Kerzen in Schlafzimmern, Badezimmern und Schlafbereichen.
- Verwenden Sie bei einem Stromausfall Taschenlampen statt Kerzen.

Brandverhütungs-Tipps zum Adventskranz und Weihnachtsbaum

- Kerzen niemals unbeaufsichtigt abbrennen lassen und beim Verlassen des Raumes löschen.
- Darauf achten, dass die Kerzen immer senkrecht und sicher stehen – niedergebrannte Kerzen tauschen.
- Haustiere und Kinder von Kerzen fernhalten.



Damit es in Haushalt und Küche nicht zu einem Brand kommt, gilt es, einige Vorkehrungen zu treffen.

Richtiges Verhalten bei Bränden

Beim Ausbruch eines Feuers ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht in Panik zu verfallen. Treffen Sie Vorkehrungen, damit Sie für den Ernstfall gewappnet sind.

- Planen und üben Sie den Notfall. Stellen Sie sich folgende Fragen: Sind die Gehhilfen nachts greifbar? Wo sind mögliche Fluchtwege? Berücksichtigen Sie dabei allfällige Beeinträchtigungen.
- Fluchtwege wie Korridore oder Treppenhäuser müssen ungehindert passierbar sein.
- Entfernen Sie Stolperfallen, Hindernisse oder brennbare Materialien.
- Die Haustüre müssen Sie im Ernstfall schnell öffnen können – Drehknopfzylinder sind eine gute Lösung.
- Pflegen Sie Kontakte mit Nachbarinnen und Nachbarn. Kontaktieren Sie sie im Notfall.
- Tippen Sie die Notrufnummer der Feuerwehr 118 in die

Kurzwahl des Telefons ein. Das Telefon muss immer griffbereit sein.

So reagieren Sie im Notfall richtig

- **Alarmieren:** Rufen Sie bei Bränden immer die Feuerwehr 118. Es gilt: Lieber einmal zu viel den Notruf wählen als einmal zu wenig.
- **Retten:** Retten Sie Menschen und Tiere. Fordern Sie Personen dazu auf, schnell das Gebäude zu verlassen.
- **Löschen:** Versuchen Sie nur kleine Brände zu löschen. Vorsicht: Bringen Sie sich nie selbst in Gefahr. Bringen Sie sich lieber rasch in Sicherheit und alarmieren Sie die Feuerwehr.
- **Hilfsmittel erhöhen Ihre Sicherheit:** Herdwächter, Hitzemelder, Rauchmelder, Feuerlöscher, Feuerlöschsprays und Löschdecken erhöhen Ihre Sicherheit im Ernstfall. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und zeigen, wie die Produkte funktionieren.

Warum Megatrends nachhaltiges Anlegen in den Fokus rücken



Megatrends wie Digitalisierung und Klimawandel verleihen dem Thema Nachhaltigkeit weiter Aufwind. Wer sein Geld nachhaltig anlegt, investiert in Unternehmen, die Verantwortung übernehmen für Mensch, Umwelt und Gesellschaft. Das kann sich auch positiv auf die Rendite auswirken.

Wohin entwickelt sich unsere Welt? In herausfordernden Zeiten kann es helfen, den Blick auf das grosse Ganze zu richten. Megatrends verschaffen Orientierung. Denn sie dürften unseren Alltag – und unsere Anlageentscheide – auch morgen und übermorgen noch prägen.

Megatrends sind nicht messerscharf definiert. Oft werden aber Digitalisierung, Urbanisierung, demografischer Wandel, Ressourcenknappheit und Klimawandel dazu gezählt. Was diesen Trends gemeinsam ist: Sie machen deutlich, wie wichtig nachhaltiges Handeln geworden ist.

Das gilt auch bei der Geldanlage. «Viele Anlegerinnen und Anleger wollen heute nicht nur eine solide Rendite, sondern auch etwas Sinnvolles mit ihrem Geld bewirken», sagt Nina Fakner, Leiterin Kompetenzzentrum «Nachhaltigkeit Vorsorgen & Anlegen» bei Raiffeisen

Schweiz. «Nachhaltigkeit wird deshalb bei der Geldanlage immer wichtiger.»

Nachhaltig investieren – was bedeutet das eigentlich?

Beim nachhaltigen Anlegen wird in zukunftsorientierte Unternehmen investiert, die verantwortungsbewusst und vorausschauend handeln. Auswahl und Bewertung dieser Unternehmen erfolgen anhand von ESG-Kriterien. Diese stehen für Umwelt (E wie environment), Soziales (S wie social) und gute Unternehmensführung (G wie governance).

Das heisst: Unternehmen sollen nicht nur klimafreundlich wirtschaften, sondern auch faire Arbeitsbedingungen bieten, auf Gleichstellung achten und transparent handeln. «Nachhal-

tigkeit ist weit mehr als Umweltschutz», sagt Nina Fakner. «Sie betrifft viele Aspekte des zukunftsorientierten Wirtschaftens – und damit auch die Stabilität eines Unternehmens.»

Nachhaltiges Anlegen lohnt sich – auch finanziell

Die ESG-Kriterien können dabei auf unterschiedliche Weise in die Anlageentscheide einfließen. Beim Best-in-Class-Ansatz beispielsweise werden in jeder Branche die Unternehmen mit der besten ESG-Bewertung ausgewählt.

Das beruhigt nicht nur das Gewissen, sondern kann sich auch finanziell lohnen. Ein Vergleich zwischen einem nachhaltigen und einem konventionellen globalen Aktienportfolio (MSCI World SRI Index vs. MSCI All Country World Index) zeigt, dass Nachhaltigkeit keine Performanceeinbussen mit sich bringt. Im Gegenteil: Die Wertentwicklung über die letzten zehn Jahre spricht sogar für den nachhaltigen Index.

Zukunftsthemen ins Depot holen

Anlegerinnen und Anleger können aber auch zusätzlich Akzente setzen, indem sie gezielt in bestimmte nachhaltige Themen investieren – zum Beispiel in grüne Energie, Wasserversorgung, Ernährung oder Mobilität. Auch damit gehen langfristig überdurchschnittliche Renditechancen einher.

Fazit: Mit gutem Gefühl investieren

«Wer nachhaltig anlegt, investiert in die Gewinner von morgen», fasst Nina Fakner zusammen. Und nachhaltige Geldanlagen bieten – gerade auch in herausfordernden Zeiten – Orientierung: Sie helfen Anlegerinnen und Anlegern dabei, das eigene Vermögen mit gutem Gefühl zu investieren.

Weitere Informationen finden Sie unter:
raiffeisen.ch/nachhaltiges-anlegen

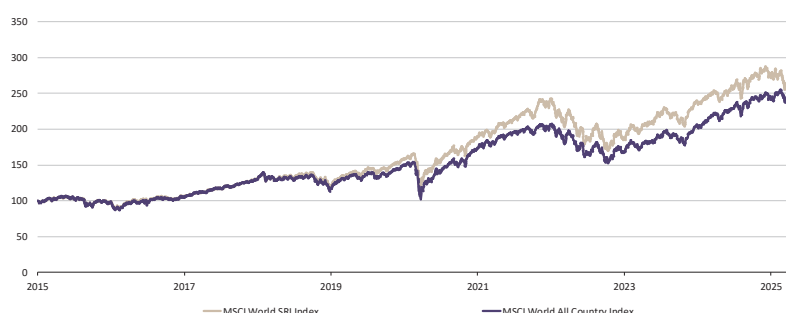
RAIFFEISEN



Nina Fakner
ist Leiterin des Kompetenzzentrums «Nachhaltigkeit Vorsorgen & Anlegen»

bei Raiffeisen Schweiz. Sie arbeitet seit 2021 bei Raiffeisen Schweiz. Das von ihr geleitete Kompetenzzentrum verantwortet das Futura-Regelwerk und ist die zentrale Anlaufstelle für alle Themen rund um das nachhaltige Anlegen.

Wertentwicklung des MSCI World SRI und des MSCI All Country World Index, indexiert
Daten per 30. April 2025



Quellen: Bloomberg, Raiffeisen Schweiz Investment & Vorsorge Center

Pro Senectute Kanton Luzern

GESCHÄFTSSTELLE

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

BERATUNG GEMEINDEN/PROJEKTE/ WOHNEN

Telefon 041 226 11 81
beratung.gemeinde@lu.pro-
senectute.ch

MAHLZEITENDIENST

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

TREUHANDDIENST

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

STEUERERKLÄRUNGS- DIENST

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

GÖNNERVEREIN

Telefon 041 226 11 88
lu.prosenectute.ch/Gönnerverein
goennerverein@lu.pro-
senectute.ch

ALLTAGS- UND UMZUGSHILFE

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

ORTSVERTRETUNGEN

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

FREIWILLIGENARBEIT

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

INFOSTELLE DEMENZ

Telefon 041 210 82 82
infostelle@alz.ch

UNENTGELTLICHE RECHTSAUSKUNFT

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

BILDUNG+SPORT

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.pro-
senectute.ch

BERATUNGSSTELLEN

Region Luzern, Kriens,
Rontal, Weggis, Vitznau
Maihofstrasse 76
6006 Luzern
Telefon 041 226 11 88
luzern@lu.prosenectute.ch

Region Emmen, Littau/
Reussbühl, Michelsamt, Seetal,
Sempach, Neuenkirch
Gerliswilstrasse 63
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 268 60 90
emmen@lu.prosenectute.ch

Region Willisau, Sursee,
Entlebuch
Menzbergstrasse 10
6130 Willisau
Telefon 041 972 70 60
willisau@lu.prosenectute.ch

Jede Spende hilft

Am wenigsten Unkosten entstehen uns bei einer Spenden-
überweisung per E-Banking:
IBAN CH86 8080 8005 7958 7261 9



Rätsel- Lösungen

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

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

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

FREUNDSCHAFT

Unsere
220.
Saison
2025/26

KKL LUZERN
KONZERTSAAL

LUZERNER
SINFONIEORCHESTER

1805
RESIDENZORCHESTER KKL LUZERN

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

Mit dem «Flair»-Abo des Luzerner Sinfonieorchesters geniessen Sie fünf Konzerte. Als Neuabonnentin oder Neuabonnent laden wir Sie zudem als Willkommensgeschenk zum exklusiven Neujahrskonzert mit Regula Mühlemann & María Dueñas ein. Je gebuchtes Abo, erhalten Sie dann zwei Gratistickets.

Das Angebot gilt für ZENIT-Leserinnen und -Leser!

Das Flair-Abonnement mit 5 Konzerten.

1. Konzert | Mittwoch, 5. November 2025 | 19.30 Uhr
1001 NACHT

M. Emelyanychev / S. Khatchatryan – Haydn / Schumann /
Rimski-Korsakow

2. Konzert | Mittwoch, 3. Dezember 2025 | 19.30 Uhr
NORDISCHE KLANGWELTEN – TILLING & DAUSGAARD

T. Dausgaard / C. Tilling – Grieg / Sibelius

3. Konzert | Mittwoch, 4. März 2026 | 19.30 Uhr
VON VENEDIG NACH PRAG – MEISTERWERKE MIT
GIOVANNI ANTONINI & FATMA SAID

G. Antonini / F. Said – Vivaldi / Mozart

4. Konzert | Mittwoch, 1. April 2026 | 19.30 Uhr
POESIE & DRAMATIK MIT ELGAR & DVOŘÁK

M. Sanderling / J. Han – Cherubini / Elgar / Dvořák

5. Konzert | Mittwoch, 20. Mai 2026 | 19.30 Uhr
CITY LIGHTS BY LISA BATIASHVILI

N. Rachveli / L. Batiashvili

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

Abonnement-Preise:

1. Kat. CHF 615 | 2. Kat. CHF 505 | 3. Kat. CHF 350 | 4. Kat. CHF 210

BERATUNG, TICKETS UND INFORMATION:

Telefon +41 41 226 05 28

E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch

sinfonieorchester.ch

BITTE DAS STICHWORT «ZENIT» ERWÄHNEN

BESTELLUNG:

Oder senden Sie Ihre Bestellung mit Stichwort «ZENIT» an:

Luzerner Sinfonieorchester, Kartenbüro

Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern

E-Mail: abonnement@sinfonieorchester.ch

Alle weiteren Highlights, alle Konzerte und Angebote,
alle Informationen zur neuen Saison 2025/26 finden
Sie unter: sinfonieorchester.ch

Ihr Geschenk: Zwei Karten für das Neujahrskonzert mit Regula Mühlemann & María Dueñas

Neujahrswalzer, Arien und spanisches Feuer mit dem
Luzerner Sinfonieorchester unter der Leitung des
Chefdirigenten Michael Sanderling

Donnerstag, 1. Januar 2026 | 17.00 Uhr

Freitag, 2. Januar 2026 | 11.00 Uhr

KKL Luzern, Konzertsaal

Regulärer Eintrittspreis: CHF 135 | 105 | 75 | 50 | 25
Als Neuabonnentin/Abonnent zwei Karten gratis!
(in der gleichen Kategorie wie Ihr Abo)

IHR
EXKLUSIVES
GESCHENK!
2 Karten.