Oktober 2017

viva!

Das Magazin für Lebensfreude. Herausgegeben von der Viva Luzern AG.

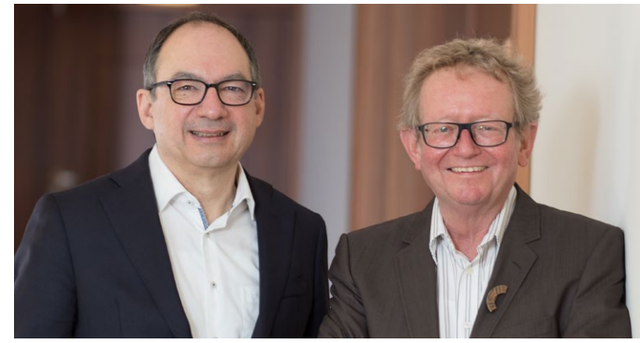
Essen.

Bedürfnis und Leidenschaft.

Engagement
Ein Drittel des Essens geht verloren.

Wohlfühlen
Fasten: Verzicht im Überfluss.

Frag viva!
Eine Ernährungsberaterin erzählt.



Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG, und Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Essen gehört zu den sinnlichsten Themen unseres Lebens und ist weit mehr als das blosse Zuführen von Energie. Schon Kleinkinder fangen an, selektiv zu wählen, was sie mögen und was nicht. Diese Vorlieben können sich allerdings auch wieder ändern. Im Verlauf des Lebens lernen wir Neues kennen und lieben. Unsere Leibspeisen sind so ein Abbild unserer ganz individuellen Biografie.

«Essen ist ein Bedürfnis, Geniessen ist eine Kunst.»

François VI. Duc de La Rochefoucauld (1613 – 1680), französischer Offizier, Diplomat und Schriftsteller

Unter «normalen» Bedingungen, heisst es, könne der Mensch ungefähr vier Tage ohne Trinken und 60 Tage ohne Essen überleben. Nüchterne Fakten zwar, aber allein diese Zahlen zeigen, wie präsent das Thema Ernährung für uns Menschen ist – ganz egal, in welchem Abschnitt des Lebens wir uns gerade befinden.

Die vorliegende Ausgabe des viva!-Magazins nimmt sich den vielen Facetten dieses Grundbedürfnisses an, welches alle Lebewesen auf diesem Planeten verbindet. Wir dürfen einer Köchin in den Kochtopf schauen und erfahren, dass «bissweiche» oder salzarme Gerichte in den Küchen von Betagtenzentren definitiv nur Klischees sind, welche so gar nichts mit der Realität zu tun haben. Des Weiteren gehen wir dem Phänomen des sich verändernden Geschmacks- und Geruchssinns auf den Grund, erfahren einfach nachzukochende Lieblingsrezepte unserer Bewohnerinnen und lassen eine Ernährungsberaterin zu Wort kommen, die uns viel darüber erzählt, wie wichtig gerade auch die Freude am Essen ist.

So sinnlich und emotional das Thema ist – wir möchten in dieser Ausgabe bewusst auch etwas kritischer hinter die Kulissen der Materie schauen. Indem wir uns zum Beispiel fragen, wo genau unser Essen herkommt, wie es verpackt ist oder ob wir uns – in Anbetracht dessen, dass wir alle im Schnitt ganze fünf Lebensjahre Zeit für die Ernährung einsetzen – auch wirklich genügend mit dieser Thematik auseinandersetzen.

Wir wünschen Ihnen einen interessanten und anregenden Lesegenuss. Oder etwas anders formuliert: «En Guete!»

Beat Däppeler Beat Demarmels

«Mein Highlight war David Garrett im Hallenstadion – mit Rollstuhl. Ich bin ein grosser Fan von ihm.»

Jutta Schaub, Bewohnerin, 72

Essen 12

Nahrung sichert nicht nur unsere Existenz: Sie prägt unser Leben und unser Zusammensein entscheidend mit. Neue Trends und Strömungen helfen dabei, noch mehr Einfluss auf die eigene Ernährungsweise zu nehmen.

Wissen 9

Gustatorische Störungen im Alter.

Gesichter 18

Lieblingsgerichte und die Menschen dahinter.

Wissen 21

Ernährungsmythen: Was ist wahr, was ist falsch?

Engagement 24

Food Waste – warum weniger mehr sein könnte.

Frag Viva! 33

Im Gespräch mit einer Ernährungsberaterin.

Standpunkt 40

Essen soll Freude bereiten – in jedem Alter.

Impressum

Herausgeberin
Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4
6003 Luzern

Redaktion
Gabriela Murer

Kontakt
redaktion@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 00

Anzeigen
Corina Beccarelli

Redaktionelle Mitarbeit
Beat Däppeler, Beat Demarmels, Gabriela Murer, Reto von Wartburg, Mike Mateescu, Jeannine Hegelbach, Sonia Caldart

Artdirektion und Grafik
vonwartburg.ch

Fotos
R. von Wartburg, iStock

Druck
Brunner AG, Kriens

Korrektorat
korrigiert.ch

Auflage
6500 Exemplare

Erscheinung
Zweimal jährlich

viva! abonnieren
Telefon 041 612 70 00
redaktion@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Hinter den Kulissen – eine Köchin erzählt.

Fabienne Fries, Köchin bei Viva Luzern Wesemlin, lässt sich über die Schulter in den Kochtopf schauen, ohne um den heissen Brei zu reden. Was es Besonderes zu beachten gilt, um den Bedürfnissen und dem Geschmack der Bewohnerinnen und Bewohner von Viva Luzern Wesemlin gerecht zu werden, wo die Herausforderungen liegen und wie sie sich diesen stellt.

Frau Fries, wo liegen die Herausforderungen, für ältere Menschen zu kochen, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden?
Unser Ziel ist es, den Bedürfnissen unserer Bewohnenden und genauso denen unserer Gäste gerecht zu werden. Da unser Restaurant und unsere Bankette öffentlich sind, kann das eine Herausforderung sein. Wir stellen unsere Gäste ins Zentrum und gehen auf ihre Bedürfnisse ein, um diesen bestmöglich gerecht zu werden. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner und auch unsere Gäste sollen Freude am Essen haben, denn Freude macht glücklich.

Wie entsteht ein Menüplan, und was gilt es zu beachten?
Im Viva Luzern Wesemlin werden die Menüpläne im Wochenrhythmus erstellt. Das erlaubt uns Flexibilität. Die kurzfristige Planung gibt uns die Möglichkeit, zum Beispiel auch das Wetter miteinzubeziehen. Heisswetterperioden können wir im Speiseplan berücksichtigen und das Angebot entsprechend anpassen. Auf unserem Menüplan stehen jeweils ein Fleisch- und ein vegetarisches Angebot sowie ein Wochenhit. Beim Fleischmenü fehlt frisches Gemüse und eine Stärkebeilage nie. Aber natürlich können wir nicht jeden Tag ein Rinderfilet kochen. Es gilt auch da, ausgewogen zu planen und das Budget im Auge zu behalten. Besonders grossen Wert legen wir auf die Rückmeldungen unserer Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste. Ihre Inputs und Wünsche setzen wir nach Möglichkeit sehr gerne um. Im Viva Luzern Wesemlin kochen wir seit Anfang 2016 in vollem Umfang selber.

Gilt die These, alles fünf Minuten länger zu kochen, damit es «bissweich» ist, oder ist das ein Gerücht?
Aus meiner Sicht ist das ein Gerücht. Wir kochen unsere Speisen nicht «biss-

Fabienne Fries

Köchin bei Viva Luzern Wesemlin und Mutter von zwei Kindern im Alter von 3 und 1,5 Jahren. Sie vereint zwei Leidenschaften mit Erfolg – Muttersein und Köchin. «Beim Kochen mache ich keinen Unterschied, ob ich für Jung oder Alt koche. Ich koche für Gäste, und da gilt es, den Gast glücklich zu machen.»

Stationen bei Viva Luzern
- 2005 und 2006 Köchin
- 2007 bis 2013 Stv. Küchenchefin
- 2014 Küchenchefin
- Seit 2015 in einem 60 %-Pensum als Köchin

weich». Grundsätzlich unterscheidet sich die Qualität in unserem Restaurant nicht von einem herkömmlichen Speiserestaurant. Aber natürlich, es gibt einzelne Bewohnende, die ausschliesslich «Weichgekochtes» essen. Und da werden wir den Bedürfnissen des Einzelnen selbstverständlich gerecht. Wir achten aber bereits beim Einkaufen auf Qualität. So beim Metzger zum Beispiel auf die Fleischqualität – auf gutes und zartes Fleisch.

Salz? Gilt da eine reduzierte Verwendung bei betagten älteren Menschen?
Nein – ausser bei einer Verordnung des Arztes. Aber das ist eher selten. Sonst gibt es bei uns keine Einschränkungen. Es wird mit den verschiedensten Kräutern und Gewürzen gekocht.

Welchen Stellenwert haben gesunde und saisonale Lebensmittel in Ihrer Menüplanung?
Wir legen grossen Wert auf eine abwechslungsreiche Küche und saisonales Gemüse, Obst und Früchte. Beim Einkaufen achten wir sehr darauf. Nach Möglichkeit kaufen wir direkt beim Bauern ein. Unsere Kirschen und Zwetschgen hole ich auf dem Weg zur Arbeit persönlich auf dem Bauernhof ab. Ein reichhaltiges Salat- und Gemüsebuffet ist bei uns im Viva Luzern Wesemlin an der Tagesordnung und gehört zum Alltag.

Kochen die Bewohnerinnen und Bewohner auch mit? Und dürfen sie gelegentlich Menüwünsche anbringen?
In der Hauptküche kochen unsere Bewohnerinnen und Bewohner nicht mit. Dafür wird von Zeit zu Zeit in den Abteilungsküchen auf den verschiedenen Etagen gekocht. Das Kochen mit den Bewohnenden ist Teil unseres Aktivierungsprogramms und wird nach Bedürfnis und Nachfrage angeboten und durchgeführt. Alle zwei bis drei Monate trifft unser Küchenchef die Bewohnerinnen und Bewohner. Beim «Austausch mit dem Küchenchef» holt er ihre persönlichen Feedbacks und Wünsche ab. So gelingt es uns gut, den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohnenden gerecht zu werden.

Haben Sie eine Anekdote aus Ihrem Alltag für uns?
Da erinnere ich mich an einen eher berührenden Moment mit einer Bewohnerin. Wir feiern jedes Jahr den 1. August mit einem grossen Grillfest

im Garten – traditionell dekoriert mit Lampions und Girlanden. Eine Bewohnerin, die sonst ausschliesslich pürierte Kost zu sich nimmt, genoss eine grillierte Wurst, die ihr auch gut bekam. Für die Dame war nicht nur der 1. August Tradition, sondern auch die grillierte Wurst zum Fest.

Was mögen Sie besonders an Ihrer Arbeit?
Die Abwechslung. Wir sind in der Küche ein sehr gutes Team mit einem tollen Arbeitsklima. Die Arbeitszeiten lassen sich auch mit den Bedürfnissen meiner Kinder bestens vereinbaren. Dann stelle ich gerne die Qualität unseres Angebots ins Zentrum, denn nur wenn das Essen schmeckt, sind unsere Bewohnenden und Gäste zufrieden und glücklich. Und wenn ich einen «letzten Essenswunsch» erfüllen darf, berührt mich das besonders.

■ (G. Murer)

Schmecken Senioren weniger als Junge?

Die gustatorische Wahrnehmung ist ein Zusammenspiel von Geschmacks- und Geruchssinn. Zwei Drittel aller Aromen und Geschmäcker, die wir schmecken, nehmen wir eigentlich über den Geruchs- und nicht den Geschmackssinn wahr. Im Alter können Beeinträchtigungen dieser Sinne zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten führen.

Wissenschaftlich ist bewiesen, dass ältere Menschen, deren Riechsinn gestört ist, von sich aus weniger Obst, Gemüse und Milchspeisen essen und vermehrt zu süssen und fettigen Speisen greifen.

Es ist völlig normal, dass mit einem gewissen Alter die Leistungen der Sinnesorgane sowie die kognitiven Fähigkeiten des Menschen abnehmen. Es gibt allerdings weitere Faktoren, die sowohl den Geruchs- als auch den Geschmackssinn massiv beeinträchtigen können. Zum Beispiel weiss man heute, dass Zigarettenrauch die Geschmacksknospen auf der Zunge zerstört. Die gute Nachricht ist, dass sich bei längerer Abstinenz ein Teil des Geruchssinns wieder zurückentwickeln kann.

Ein weiterer wichtiger Faktor im Alter ist die verringerte Speichelproduktion im Mundraum. So kommen weniger Geschmacksmoleküle direkt mit der Schleimhaut in Kontakt und können deswegen nicht an die Rezeptoren andocken.

Im Alter nötige Medikamente oder sich ansammelnde, giftige Substanzen schädigen im Weiteren die Sinnesorgane und somit auch die Fähigkeit, Geschmäcke wahrzunehmen.

Tipps, um den Geschmacks-sinn zu erhalten

- Gute Mundhygiene beugt einem Geschmacksverlust und einer Schädigung der Geschmacksknospen vor.
- Das Essen gut und lange kauen. So wird der Speichelfluss angeregt und mehr Geschmacksmoleküle kommen in Kontakt mit den Geschmacks-rezeptoren.
- Lebensmittel beim Essen nicht vermischen, da sonst der Geschmack schwieriger zu erkennen ist.
- Bei jedem Bissen von einem anderen Lebensmittel auf dem Teller kosten, dann hat man den grössten Geschmackseffekt. Wenn man mehrere Bissen vom Gleichen nimmt, gewöhnen sich die Geschmacksrezeptoren schnell daran und das Geschmackserlebnis ist nicht mehr gleich intensiv.
- Essen in Gemeinschaft pflegen und mit positiven Erlebnissen verknüpfen.
- Das Lieblingsessen von früher bestellen und in Erinnerungen schwelgen.

Aber auch Erkrankungen der Leber, Krebs und gewisse Viren können Störungen des Geruchssinns zur Folge haben, die sich direkt auf den Geschmackssinn auswirken.

Gustatorische Störungen im Alter sind häufig

Unter den 65- bis 80-Jährigen sind 60 %, ab dem 81. Lebensjahr sogar 75 % aller Personen betroffen. Von aussen eingeschätzt scheint dies nicht sonderlich schlimm zu sein. Wie drastisch dadurch aber die Lebensqualität sinken kann, merkt man oft erst, wenn man selbst davon betroffen ist.

Interessanterweise sind nicht alle Geschmacksrichtungen davon gleich stark betroffen. Die dreimalige Menge an Salz ist im Seniorenalter nötig, um den gleichen Salz-Effekt von früher wahrzunehmen. Die Geschmacksrichtung «salzig» nehmen wir mit zunehmendem Alter schlechter wahr. Auch die Geschmacksempfindungen für «sauer» und «bitter» lassen mit dem Alterungsprozess nach. Am besten erhalten bleibt uns der Sinn fürs Süsse. Die Wahrnehmung von Berührung sowie das Schmecken von Schärfe auf der Zunge bleiben uns ebenfalls erhalten.

Weniger Geschmack – ungesunde Ernährungsgewohnheiten?

Durch den Geschmacksverlust essen einige ältere Personen nicht mehr gleich gerne. Bei einer Riech- oder Schmeckstörung nimmt das generelle Interesse an Aktivitäten ab, die mit Nahrung zu tun haben – wie zum Beispiel kochen, einkaufen oder auswärts essen gehen. Dies kann zu Gewichtsabnahme, Mangelernährung und zu einer allgemeinen Verschlechterung des Immunsystems führen, da wichtige Nährstoffe und Vitamine fehlen. Da Essen in der menschlichen Natur ein wesentlicher sozialer Faktor ist, verlieren ältere Personen damit nicht nur die Lust und Freude an der Nahrungsaufnahme, sondern auch viele Sozialkontakte.

Wissenschaftlich ist bewiesen, dass ältere Menschen, deren Riechsinn gestört ist, von sich aus weniger Obst, Gemüse und Milchspeisen essen und vermehrt zu süssen und fettigen Speisen greifen. Dies ist zum einen so, weil Fett ein sehr guter Geschmacksträger ist, zum anderen aber auch, weil die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge für den süssen Geschmack im Alter am besten erhalten bleiben. Eine Riechstörung kann deswegen zu Übergewicht führen. Oftmals konsumieren ältere Menschen durch den Geschmacksverlust mehr Salz und Zucker, was sich negativ auf den Blutdruck auswirken kann.

Ohne den Geruchssinn ist es zudem schwierig, zu erkennen, ob Lebensmittel noch frisch oder bereits verdorben sind. So kommt es leider auch leichter zu Lebensmittelvergiftungen.

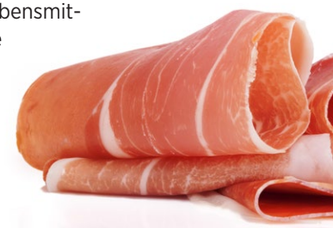
Kurzinterview mit Daniel Meyer, Küchen-Tagesverantwortlicher Viva Luzern Staffelnhof.

Herr Meyer, wie gehen Sie in der Küche des Viva Luzern Staffelnhof auf altersbedingte Geschmacksveränderungen ein?

«Die Geschmackswahrnehmung der salzigen Aromen nimmt im Alter am meisten ab. Ältere Menschen brauchen zwei bis drei Mal so viel Salz, dass sie die Salzigkeit des Essens gleich wahrnehmen wie früher. Das ist für die Gesundheit nicht förderlich. Beim Kochen für ältere Menschen salzen wir ganz normal und versuchen, den Geschmacksverlust durch Kräuter und Gewürze auszugleichen.

Wir verwenden in unseren Gerichten möglichst viele frische und geschmacksstarke Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill, Bärlauch, Thymian oder Rosmarin. Beim Gemüse oder bei Beilagen wie Reis, Nudeln oder Kartoffeln verwenden wir ein bisschen Butter oder ein feines Olivenöl als Geschmacksträger, so dass der Eigengeschmack noch verstärkt wird. Wenn es nötig sein sollte, dürfen unsere Gäste bei Bedarf natürlich auch selber nachwürzen.»

Kochen für ein Maximum an Geschmack und Gesundheit:

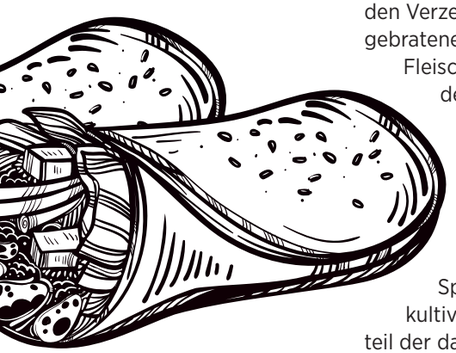


- Das Eigenaroma und den Geschmack der Lebensmittel durch frische Kräuter und Gewürze unterstützen.
- Mit einem Löffel Sauce, ein bisschen Butter oder feinem Olivenöl tritt der Geschmack von Gemüse, Beilagen und Fleisch stärker hervor. Öle verstärken den Geschmack, weil Aromastoffe sich im Fett besser lösen als im Wasser.
- Gerüche regen den Appetit an. Gäste bei der Zubereitung der Speisen miteinbeziehen oder die Gerichte am Tisch fertig kochen.
- Eine übersichtliche und schöne Präsentation des Essens auf dem Teller erhöht den Genuss. Die Farbwahrnehmung des Essens trägt psychologisch viel mehr zum Geschmack bei, als wir glauben. Nur die Änderung der Farbe eines Lebensmittels vermittelt unserem Gehirn einen anderen Geschmack, obwohl sich ausser der Farbe nichts geändert hat.
- Eine interessante Textur des Essens kann einen Verlust an Geschmack kompensieren.
- Anstatt komplett püriertes Apfelmus das Mus mit kleinen Stückchen darin servieren oder Lebensmittel mit unterschiedlichen Temperaturen kombinieren, z. B. einen heissen Schokoladekuchen mit einem kalten Vanilleeis.
- Die Molekularküche bietet zudem einige Techniken, um auch Smoothfood interessanter zu gestalten.
- Essen als eine soziale Begegnung gestalten. Mit Ritualen wie einem Apéro am Freitag oder dem Ton eines Gongs auf die Mahlzeit aufmerksam machen. ■ (J. Hegelbach)

Ernährung als kulturelle Identität.

Von allen menschliche Grundbedürfnissen ist die Nahrung das schönste. Keines beschert so viel Lust und Genuss. 1 Million Mahlzeiten serviert Viva Luzern seinen Bewohnern und Angestellten jährlich. Grund genug, uns näher mit einem Thema zu befassen, auf das man im Schnitt fünf Lebensjahre verwendet.

Der berühmteste Heiler der Antike, Hippokrates von Kos, predigte: «Lass dein Essen deine Medizin sein, und deine Medizin dein Essen.» Der wundersame Aufstieg der Menschheit begann mit dem Kochen, als man dazu überging, Nahrung über dem Feuer zuzubereiten. Bis dahin hatten unsere Vorfahren meist den ganzen Tag auf die Nahrungssuche verwenden müssen. Durch diese neue Art der Vorverdauung erhielten ihre Körper viel schneller viel mehr Energie. Besonders durch den Verzehr gebratenen Fleisches. In der Folge verkleinerte sich der Verdauungsapparat um etwa 60 Prozent und erlaubte damit das enorme Wachstum des Gehirns. Der Mensch entwickelte Sprachen und begann sich zu kultivieren. Wesentlicher Bestandteil der daraus hervorgegangenen Gesellschaften sind ihre Ernährungsgewohnheiten.

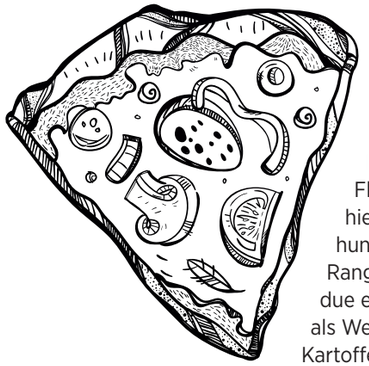


«Gegen 200 Entscheidungen täglich drehen sich ausschliesslich um Nahrung. Das klingt nach viel, doch es ist womöglich zu wenig.»

Du bist, was du isst

Wenig definiert die Völker dieser Welt so sehr wie ihre Speisen, aber manchmal sind diese von der Umgebung vorgegeben. In warmen Ländern wird beispielsweise scharf gegessen, weil dies die Transpiration fördert und folglich hohe Aussentemperaturen erträglicher macht. Die Griechen konnten aufgrund der Topografie ihres Landes kaum Viehzucht betreiben und haben deshalb bis heute den grössten Pro-Kopf-Verzehr an Schaf- und Ziegenfleisch der EU. Griechenlands günstige Lage als Handelszentrum ermöglichte ausserdem das Beifügen von Gewürzen aus fernen Ländern. Die japanische Küche wiederum ist reisbasiert, und das Wort für gekochten Reis bedeutet buchstäblich «Mahlzeit». Brot war ihnen bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges unbekannt, und in traditionellen Restaurants müssen Gäste auch heute noch die Schuhe ausziehen. Und die Schweiz? Nun, sie ist für ihre währschafte Kost bekannt, auch wenn sie keine Nationalküche im eigentlichen Sinn aufweisen kann.

«Gegessen wird mit den Sinnen, ernährt mit dem Verstand», formulierte es einst Goethe. Heute wissen wir, dass Gesundheit voraussetzt, dass wir unser Essen geniessen, uns Zeit dafür nehmen, ohne schlechtes Gewissen essen und mit uns im Einklang, zufrieden sind.



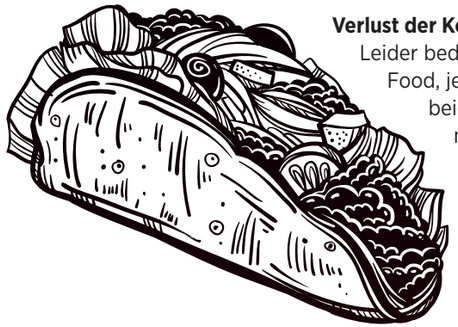
Schaffung eines kulinarischen Nationalstolzes

Flüssige Käsespeisen mag man hierzulande bereits im 17. Jahrhundert zubereitet haben, doch Rang und Namen erhielt das Fondue erst in den Dreissigerjahren als Werbeaktion der Käseunion. Kartoffeln, essenzieller Bestandteil von Raclette und Rösti, waren lange als Notnahrung für Arme verschrien und etablierten sich erst während der grossen Hungersnot Ende des 18. Jahrhunderts. Aus religiösen Gründen durfte in der Schweiz jahrhundertelang fast die Hälfte des Jahres über nicht gegessen werden. Auch gesellschaftliche Aspekte prägten unsere Essgewohnheiten. Die Sitzordnung orientiert sich oft am Status der geladenen Personen. Sogar unsere Sprache wurde von Lebensmitteln geprägt. «Alles in Butter» oder «Den Senf dazugeben» sind nur einige Beispiele von tief verankerten Redensarten.

Pizza Siciliana oder Poulet Szechuan?

Man stelle sich nur mal das kulinarische Angebot in unserem Land vor, hätten sich in den vergangenen sechzig Jahren nicht verschiedenste Kulturen zu uns gesellt. Neben gemütlichen Pizzerien und Chinarestaurants kamen auch Formate, die unsere Essgewohnheiten beschleunigten. Man denke an Burgerketten oder Kebab-Buden. Jederzeit verfügbar, währschaft, mühelos, erschwinglich. Dabei ist auswärts essen keine Erfindung der Neuzeit. Seit dem Mittelalter gab es

überall im Land Wirtshäuser und Tavernen, aus denen dank des zunehmenden Touristenstroms schliesslich die Schweizer Hotellerie hervorging.



Verlust der Kontrolle
Leider bedroht gerade der Fast Food, jenes Essen im Vorbeigehen, unsere kulinarische Vielfalt und letzten Endes gar unsere Gesundheit. Nicht nur, weil der Latte macchiato, die Pizza Funghi oder der Cheeseburger überall auf der Welt dank globalem Standard gleich schmecken. Rasche Verfügbarkeit und das damit einhergehende Abhandenkommen von Kochkünsten tragen zum Niedergang von kulturellen Identitäten bei. Es droht der Verlust des Wissens, was man mit Esswaren alles anstellen kann. Speist man auswärts, gibt man die Kontrolle über die Portionsgrösse weitgehend ab, ohne dabei zu wissen, was genau im Essen enthalten ist. Wurde wirklich frisch zubereitet, oder handelt es sich am Ende um ein Fertiggericht? Manchmal stellt man sich diese Frage selbst in einem Sterne-Restaurant, weil die Gastronomie ihre Umsätze über die Getränke und nicht die Speisen macht.

Die heilige Dreifaltigkeit der Lebensmittelindustrie
Wir degradieren uns selbst von Kochenden zu Konsumierenden, und dies hauptsächlich im Namen der Bequemlichkeit. Selbstverständlich spielt auch die Hektik des Arbeits- und Alltags eine wichtige Rolle. Was an Freizeit und Feierabend verfügbar ist, wollen viele nicht mit Essenszubereitung verbringen, was wiederum zu einer immensen Veränderung der Einkaufsgewohnheiten geführt hat. Heutzutage landet viel mehr verpackte Ware im Korb, und viele dieser Produkte stammen aus dem Convenience-Regal. Die sind oft schon zubereitet, sobald der Plastik aufgerissen ist. Hersteller bedienen sich neuester Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, um Salz, Fett und Zucker so zu mischen, dass bei den Konsumenten ein regelrechter Suchteffekt ausgelöst wird. Klangingenieure tüfteln an der Konsistenz von Chips, damit der geräuschvolle Verzehr Anwesenden Appetit macht. Milliardenteure Forschung soll das Gehirn so manipulieren, dass man nicht mehr mit Essen aufhören kann. Selbiges gilt beim Trinken. Nicht zu unrecht werden Softdrinks als die Zigaretten des 21. Jahrhunderts bezeichnet.

Bedenkliche Gewichtsverlagerung
Doch die mit Convenience-Produkten eingesparte Zeit ist höchstwahrscheinlich nur geborgt, wie die kontinuierlich explodierenden Gesundheitskosten aufzeigen. Im gleichen Verhältnis steigen die Umsätze der Pharmaindustrie für Medikamente und Nahrungszusätze. Aktuellen Zahlen zufolge ist jeder zweite Schweizer übergewichtig. Männer trifft es gar doppelt so häufig. Weiter geht man davon aus, dass rund eine halbe Million Einwohnerinnen und Einwohner an Diabetes leidet, 90 % davon an Typ 2. Was auch daran liegt, dass den meisten verarbeiteten Lebensmitteln unnötig Zucker beigefügt wird. Eine ganz grosse Rolle spielt mangelnde Bewegung. Gerade wenn man sein Gewicht reduzieren möchte, ist Sport entscheidender als die Ernährungsweise.

Die Gegenbewegung
Es mutet ironisch an, dass ausgerechnet das Expansionsstreben der Fast-Food-Industrie eine Gegenbewegung auslöste. Was hingegen wenig erstaunt, ist, dass das Gegenrezept zu den Gefahren unserer hektischen Lebens- und Sehweise von den Italienern stammt, die für ihre Liebe zum Essen bekannt sind. Der Ursprung dieser Entwicklung lässt sich in die Mitte der Achtzigerjahre zurückverfolgen, in ein kleines Dorf im Norden des Landes. McDonald's eröffnete dort eine Filiale vor historischer Kulisse und erzürnte die Anwohner damit dermassen, dass sie auf der Plaza ein Protestessen veranstalteten. Das Ereignis schlug weltweite Wellen und markierte die Begründung der Slow-Food-Bewegung.

Das süsse Leben
Slow Food liegt die Philosophie zugrunde, dass die Einzigartigkeit jedes Erzeugnisses bewahrt werden soll. Hauptsächlich, weil dieses die Kultur und Eigenheiten seines Herkunftsorts widerspiegelt. Dabei gelten drei Grundsätze:

- **Good**
  Das Essen soll köstlich und authentisch schmecken.
- **Clean**
  Das Essen soll sauber und damit frei von Pestiziden sein.
- **Fair**
  Die Erzeuger sollen anständig für ihre Waren bezahlt werden.

Die Leute sollen sich wieder Zeit nehmen, um den eigenen Rhythmus zu finden, gelassener zu leben, und dies beginnt mit den Speisen, die man zu sich nimmt. Man soll von der Rolle des Verbrauchers in jene des Produzenten schlüpfen. Man soll also nicht nur Früchte und Gemüse im Supermarkt frisch einkaufen, sondern diese gleich selber anbauen oder wenigstens bei einem regionalen Bauernhof beziehen.

Zurück in den Garten
Der enorme Anklang von Slow Food führte hierzulande vor etwa fünf Jahren zu einem regelrechten Schrebergarten-Trend. Eigenanbau war der letzte Schrei und stand für einen vorbildlichen, verantwortungsvollen Lebensstil. Man konnte in der Gemeinschaft Nachhaltigkeit leben und den CO_2-Fussabdruck verringern, indem man durch die eigenen Beete wanderte. Natürlich wurde bald der Vorwurf laut, dass die Feinstoffbelastungen in Grossstädten solch guten Absichten zuwiderlaufen würden, was jedoch nur bedingt stimmt. Neben privaten Kräutergärten auf Balkonen haben mittlerweile vielerorts Stadtgärten neuen Zulauf erhalten. Dank diverser Abonnemente können Städter dort regelmässig frische Produkte beziehen.

Generation A(nbau)
Diese neue Achtsamkeit muss unbedingt weitergegeben werden. Gartenanbau und Kochen sollten verstärkt Kindern und Jugendlichen vermittelt werden. Ernährungslehre ist ein wichtiger Schlüssel für ein erfolgreiches, langes und vitales Leben. Sie bietet ein Gegengewicht zur omnipräsenten und oft irreführenden Nahrungsmittelwerbung. Schulgärten bieten hier einen wichtigen mentalen und physischen Ausgleich. Arbeiten im Beet schafft Selbstvertrauen, gibt die Wertschätzung für die Natur zurück und durchs Kompostieren lernt man, wie Abfall reduziert

Stadtgärten in Luzern

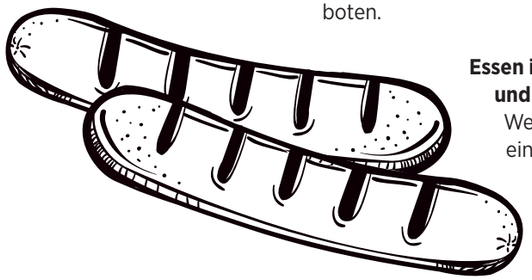
- **Neugarten**
  Nutzt die Grünflächen rund um das Neubad für das Anpflanzen von Obst, Gemüse und Früchten
  www.neugarten.ch
- **Luzern blüht auf**
  Mehrere Niederlassungen in der Stadt, mit dem Ziel, Luzern «essbar» zu machen.
  www.luzern-blueht-auf.ch
- **Familiengärten**
  Die Stadt Luzern verpachtet 17 Familiengartenareale an drei Vereine.
- **Urban Gardening im Eichhof**
  Der Park des Viva Luzern Eichhof wurde in den vergangenen Jahren umgestaltet, und es entstand ein lebendiger, bunter Lebensraum.

Der Magen als zweites Gehirn.

Bestimmt haben Sie auch schon aus dem Bauch heraus entschieden und fanden hinterher, dass Sie die richtige Wahl trafen. Im Volksmund nennt man dieses Prinzip Intuition. Schriftsteller Malcolm Gladwell schrieb mit «Blink» einen Bestseller darüber, wie unser Instinkt uns innerhalb eines Lidschlags richtig beraten kann. Auch Geschäftsleute machen sich diesen Trick zunutze.

Schon seit geraumer Zeit weiss die Wissenschaft um den ähnlichen Aufbau von Gehirn und Verdauungsapparat. Zwischen ihnen herrscht ein überraschend reger Informationsaustausch, besonders mit dem Nervus vagus, dem zehnten Hirnnerv, welcher den Herzschlag steuert. Die Neurotransmitter, mit denen die 100 Millionen Nervenzellen des Darms miteinander kommunizieren, sind dieselben, die auch im Gehirn wirken. Da die Hirn-Blut-Schranke vielen Medikamenten die Einflussnahme auf das Gehirn verwehrt, hoffen Forscher nun, dortige Störungen künftig über den Darm behandeln zu können.

werden kann: Ein neues Bewusstsein entsteht. Denn in einer globalisierten Welt geht leicht das Wissen darum verloren, woher ein Erzeugnis überhaupt stammt. Produkte werden nicht selten in einem Land gezüchtet, in einem anderen verpackt und womöglich auf einem anderen Kontinent zum Verkauf angeboten.



Essen ist das Problem und die Lösung

Wer in jungen Jahren eine gesunde Ernährung vermittelt bekommt, wird sie auch als Erwachsener leben. In Grossstädten mag die Umsetzung nicht immer einfach sein, doch es bleiben lokale Anbieter wie Bauern, Gemüsemärkte oder die neuen, vielversprechenden Zero-Waste-Läden. Auf jeden Fall sollte man Supermärkten künftig skeptischer begegnen, denn sie sind so gestaltet, dass man meist zu viel vom Falschen kauft. Gutes Essen muss ein Grundrecht sein, und kein Privileg.

Dank dem Veganismus hat sich einiges im Handeln unserer Bevölkerung getan, doch es soll erwähnt sein, dass nicht Fleischkonsum an sich das Problem ist, sondern seine Häufigkeit und der Umgang mit den Tieren. Würde der Weizen, den man weltweit an den Tierbestand verfüttert, auf dem Teller landen, würden zehn Mal mehr Menschen satt als durch das erzeugte Fleisch.

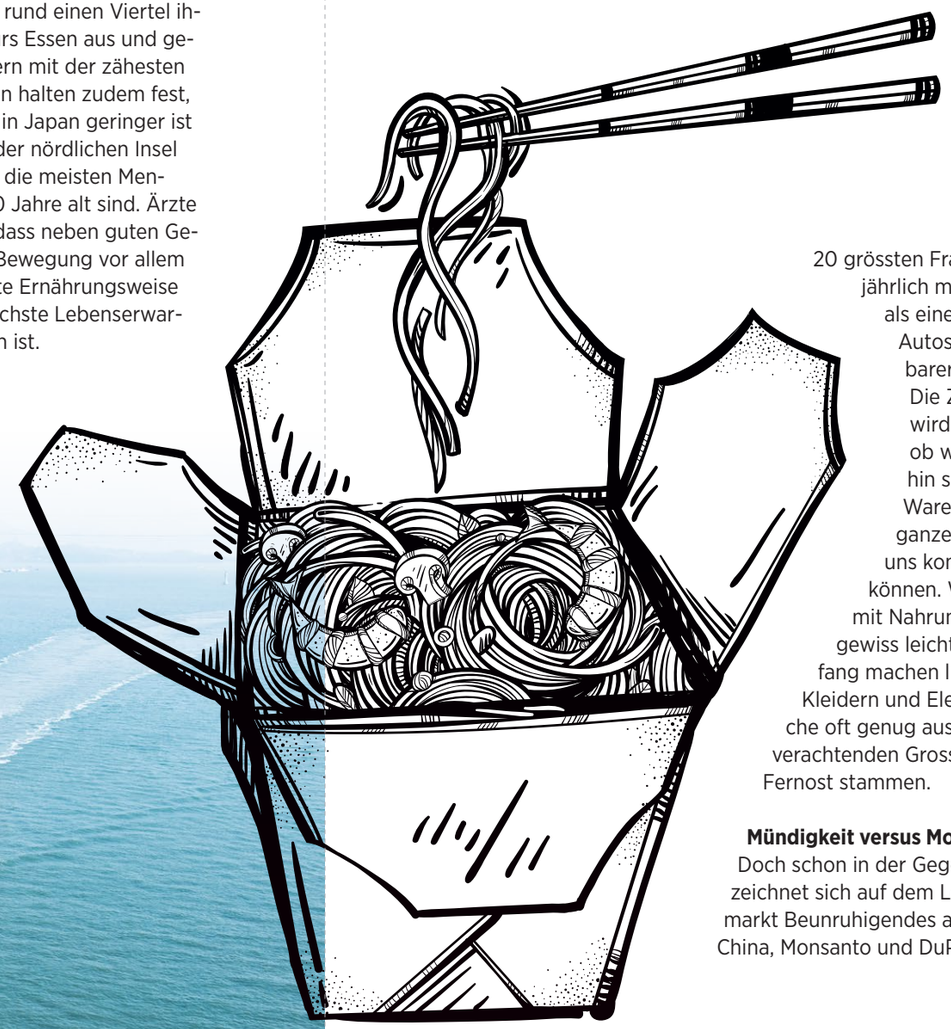
Vital bis ins hohe Alter

Ernährung hat unbestritten einen direkten Einfluss auf die Lebenserwartung, gleichwohl sich die Wissenschaft um das Gradmass streiten mag. Japaner geben beispielsweise rund einen Viertel ihres Einkommens fürs Essen aus und gehören zu den Völkern mit der zähesten Gesundheit. Studien halten zudem fest, dass die Krebsrate in Japan geringer ist als in Europa. Auf der nördlichen Insel Okinawa leben gar die meisten Menschen, die über 100 Jahre alt sind. Ärzte gehen davon aus, dass neben guten Genen und täglicher Bewegung vor allem die pflanzenbasierte Ernährungsweise für die weltweit höchste Lebenserwartung verantwortlich ist.

Die 20 grössten Frachtschiffe verursachen jährlich mehr Dreck als eine Milliarde Autos: Ein unhaltbarer Zustand. Die Zukunft wird weisen, ob wir weiterhin so sorglos Waren aus der ganzen Welt zu uns kommen lassen können.

Der Preis des Reisens

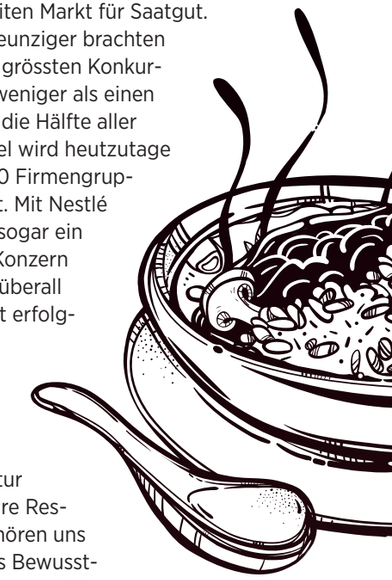
Verantwortungsvolle Konsumenten stehen vermehrt in der Pflicht, möglichst regional einzukaufen. Je weiter die Waren reisen müssen, desto grösser die Belastung für den Planeten. Drei Viertel des weltweiten Güterverkehrs laufen über die Weltmeere. Die meisten Transportschiffe sind uralt, weil sie Schweröl verbrennen. Das liegt daran, dass das billige und zugleich hochgiftige Restprodukt aus der Ölverarbeitung die Tanks beschädigt. Neben den fast täglich eintretenden Havarien verursachen die



20 grössten Frachtschiffe jährlich mehr Dreck als eine Milliarde Autos: Ein unhaltbarer Zustand. Die Zukunft wird weisen, ob wir weiterhin so sorglos Waren aus der ganzen Welt zu uns kommen lassen können. Wobei sich mit Nahrungsmitteln gewiss leichter ein Anfang machen liesse als mit Kleidern und Elektronik, welche oft genug aus menschenverachtenden Grossfabriken in Fernost stammen.

Mündigkeit versus Monopole

Doch schon in der Gegenwart zeichnet sich auf dem Lebensmittelmarkt Beunruhigendes ab. Mit ChemChina, Monsanto und DuPont dominieren gerade einmal drei Konzerne den weltweiten Markt für Saatgut. Mitte der Neunziger brachten es die zehn grössten Konkurrenten auf weniger als einen Drittel, und die Hälfte aller Lebensmittel wird heutzutage von bloss 50 Firmengruppen erzeugt. Mit Nestlé privatisiert sogar ein Schweizer Konzern seit Jahren überall auf der Welt erfolgreich das Grundwasser.



Dabei gehört die Natur uns allen. Ihre Ressourcen gehören uns allen. Dieses Bewusstsein muss von den Konsumentinnen und Konsumenten deutlicher betont werden. Durch andere Entscheidungen an der Kasse und am Kochherd.

Im Land der Sterne

«Du bist, was du isst», mahnte Feuerbach. Und man weiss nur, was man isst, wenn man weiss, woher es stammt, was es enthält und wie es zubereitet wurde. In Schweizer Haushalten wird heute nur noch halb so oft gekocht wie in den Sechzigern, dabei zaubern in keinem europäischen Land so viele Sterneköche wie bei uns. Statistisch gesehen verbringen wir im Schnitt fünf Jahre mit Essen und weitere drei Jahre mit Kochen. Gegen 200 Entscheidungen täglich drehen sich ausschliesslich um Nahrung. Das klingt nach viel, doch es ist womöglich zu wenig. Schweizer verbringen stolze zwölf Jahre vor dem Fernseher. Eigentlich eine falsche Programmwahl, denn richtig gutes Essen ist spannender als jeder Krimi. ■ (M. Mateescu)

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept?

Nicht nur die Liebe verzaubert. Ein Lieblingsgericht kann genauso eine Herzensangelegenheit sein. Bewohnerinnen und Bewohner bei Viva Luzern erzählen uns, was sie am liebsten essen, welche Rezepte ihnen besonders schmecken und am Herzen liegen und warum genau.

Trudi Meier

Pastetli.
Rezept für 4 Personen.

- 6 bis 8 Pastetli backen
- In einer Pfanne 40 g Butter schmelzen, 30 g Mehl hinzufügen und rösten
- Mit 2,5 dl gutem Fendant ablöschen
- 1 Bouillonwürfel hinzufügen und aufkochen
- 2,5 dl Vollrahm und 300 g bis 400 g Brätkügeli hinzufügen
- Das Ganze zirka 15 bis 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln, abschmecken

Dazu passt ein gemischter saisonaler Salat.

Trudi Meier hatte oft Bekannte aus Zürich zu Besuch. Diese wünschten sich immer ihre Pastetli, weil es einfach die besten sind. Es ist auch Trudis eigenes Lieblingsessen.

Josefine Schilles

Kalbsleberli.
Rezept für 4 Personen.

- Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Leberli zirka 1 Minute braten und herausnehmen, warm stellen
- Bratfett mit Mehl binden und anschliessend mit Weisswein ablöschen, einköcheln lassen
- Bouillon dazugiessen und ebenfalls einköcheln lassen
- Mit Salz und Pfeffer würzen, sofort servieren

Dazu passt ein Käserisotto.

Josefine Schilles kocht schon ihr Leben lang sehr gerne. Dieses Rezept gibt es so nicht in jedem Restaurant, das macht es für sie sehr speziell. Es ist ein kräftiges Mittagessen, welches langfristig sättigt. Auch darum ist es ihr Lieblingsrezept.

Gefüllte Peperoni.
Rezept für 4–6 Personen.

- 4 bis 6 Peperoni, je zirka 230 g, Peperoni-Deckel wegschneiden, die Peperoni entkernen und auf ein vorbereitetes Blech stellen
- Hackfleisch in der Bratbutter anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree mitdämpfen
- Etwas Rotwein und Bouillon beigeben und einkochen
- Mit italienischen Gewürzen verfeinern
- Hackfleisch in die vorbereiteten Peperoni einfüllen, den Peperoni-Deckel auflegen, würzen und mit etwas Butterflocken belegen
- Das Ganze zirka 30–35 Minuten in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens backen

Dazu passt ein gemischter saisonaler Salat.

Margrith Ciglia

Margrith Ciglia genoss schon immer das gemeinsame Essen mit ihrer Familie. Dieses Rezept schmeckt fein und ist sehr einfach zuzubereiten. Gute und einfache Küche für Feinschmecker.

Aufgedeckt: Die grössten Ernährungsmythen.

Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

FALSCH! Das Gerücht, dass Kaffee den Körper dehydriert, hält sich hartnäckig, ist aber unzutreffend. Studien haben gezeigt, dass das im Kaffee enthaltene Koffein zwar einen harntreibenden Effekt hat, sodass die zugeführte Flüssigkeit den Körper schneller wieder verlässt. Der Einfluss auf den Wasserhaushalt ist allerdings so gering, dass er zu vernachlässigen ist und Kaffee ohne Probleme in die tägliche Flüssigkeitsbilanz einbezogen werden kann.

Schokolade macht glücklich.

LEIDER NEIN! Schokoladefans müssen jetzt tapfer sein. Denn die Behauptung, die süsse Sünde sei eine Quelle des Glücks, ist leider falsch. Schokolade enthält zwar Tryptophan, einen Eiweissbaustein, der die Serotoninausschüttung im Gehirn stimulieren und ein wohliges Gefühl erzeugen soll. Die Konzentration ist allerdings so gering, dass ein Effekt der «Glücksnahrung» wissenschaftlich nicht nachweisbar ist.

Aufgetaute Lebensmittel sollte man nicht mehr einfrieren.

RICHTIG! Bei höheren Temperaturen können sich krankheitserregende Mikroorganismen vermehren, deshalb sollte man darauf verzichten.

Man sollte täglich 3 Liter Wasser trinken.

FALSCH! Wer viel trinkt, bleibt zwar schlank und gesund – die Drei-Liter-Empfehlung ist jedoch veraltet. «Tatsächlich kann jeder seinen Flüssigkeitsbedarf selbst errechnen», sagt die Ökotrophologin Monika Bischoff aus München. Dafür muss man sein Körpergewicht mit 0,03 multiplizieren. Wiegt ein gesunder Mensch 60 Kilo, entspricht dies einem Bedarf von 1,8 Litern.

Nach 18 Uhr essen macht dick.

FALSCH! Das ist nicht der Fall. Entscheidend ist, wie viele Kalorien man am Tag insgesamt aufgenommen hat. Hat man die eigene Energiebilanz nicht überschritten, kann man auch nach 18 Uhr eine Mahlzeit zu sich nehmen. Man sollte jedoch darauf achten, nicht kurz vor dem Zubettgehen die letzte Mahlzeit einzunehmen. Sonst kann der Schlaf durch die anhaltende Verdauung gestört werden.

Die Käserinde immer abschneiden.

RICHTIG! Dieser Mythos ist leider wahr. In der Käserinde stecken die meisten Konservierungsstoffe. Deshalb den Rand grosszügig abschneiden. Dann steht dem Käsegenuss nichts mehr im Weg.

Unsere Restaurants.

Café Lindentreff

Das Café Lindentreff im Viva Luzern Dreilinden wird zurzeit in einem Provisorium im Foyer des Neubaus Rigi mit 40 Plätzen im Innen- und 30 Plätzen im Aussenbereich geführt. Der Raum ist grosszügig und hell, sodass viele Gäste staunen, dass es sich um ein Provisorium handelt.

Der schöne Sitzplatz mit Blick in den Rigi-Garten spendet vor allem im Sommer Schatten und angenehme Temperaturen. Grössere Veranstaltungen können zurzeit aus Platzgründen leider nicht durchgeführt werden. Das Verpflegungsangebot wurde etwas reduziert, bleibt aber sehr abwechslungsreich. Externe Gäste und Gruppen auf Voranmeldung sind jederzeit herzlich willkommen. Im Frühling 2019 kann das neue Restaurant im Haupthaus Pilatus bezogen werden. Bis dahin sollte die Totalsanierung abgeschlossen sein.

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertage von
10.30 bis 16.00 Uhr

Restaurant Aquarello

Das einladende und lichtdurchflutete Restaurant Aquarello im Viva Luzern Staffelnhof bietet im Innenbereich für 100 und im Aussenbereich für 80 Personen Platz. Es ist nicht nur ein beliebter Treffpunkt für Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Angehörigen oder für Mitarbeitende, sondern bietet auch für auswärtige Gäste ein vielfältiges Angebot.

Im Restaurant Aquarello finden abwechslungsreiche Veranstaltungen sowie Geburtstags- oder Familienfeiern statt. Monatlich wird ein Erlebnisbuffet und dreimal pro Jahr eine kulinarische Themenwoche angeboten. Diese Ess-Erlebnisse finden intern und extern grossen Anklang.

An der Decke sind über 170 voneinander abgesetzte Leisten angebracht, die alle einen anderen Farbton aufweisen. Diese sind Symbol für die Einzigartigkeit jeder Bewohnerin und jedes Bewohners im Viva Luzern Staffelnhof. Einzigartig ist auch der Blick von der Gartenterrasse. Der Hausberg Pilatus präsentiert sich je nach Jahreszeit immer wieder in einem anderen Licht.

Öffnungszeiten
Täglich von 9.00 bis 17.45 Uhr

«Das Essen schmeckt, die Bedienung ist freundlich, die Atmosphäre familiär. Oder anders gesagt: Ich esse immer gerne in den Restaurants von Viva Luzern.»

Restaurant Venus

Das Restaurant Venus im Viva Luzern Wesemlin bietet einen wunderschönen Innenhof mit einem lebhaften Brunnen und einer ruhigen und tollen Atmosphäre.

Speziell ist das täglich wechselnde und vielseitige Angebot der Speisen. Das reichhaltige Salat- und das grosszügige Speisebuffet lassen keine Wünsche offen. Die Ruhe und das schöne Mobiliar verleihen jedem Anlass ein tolles Ambiente.

Immer wieder finden abwechslungsreiche Themenanlässe statt. Sei es ein Spargelbuffet oder ein Wildanlass, bei dem das Venus in vollem Glanz erstrahlt. «Fast wie im Grand Hotel», wie eine Bewohnerin beim letzten Anlass bemerkte.

Öffnungszeiten
365 Tage im Jahr von 8.30 bis 17.00 Uhr

Cafeteria Rosenberg

Die Cafeteria im Viva Luzern Rosenberg ist ein grosszügiger und heller Raum und beherbergt auch den Speisesaal. 126 Sitzplätze laden zum Verweilen und Geniessen ein.

Neben der Cafeteria erfreut sich die grosszügige und neu renovierte Terrasse in ruhiger und grüner Umgebung grosser Beliebtheit. Kulinarisch bereichern ein vielfältiges Angebot an Salaten, warmen Gerichten und das monatlich stattfindende Spezialitätenbuffet das abwechslungsreiche Sortiment.

Dank der grossen Wandlungsfähigkeit, der gemütlichen Atmosphäre und der liebevollen Dekoration ist die Cafeteria reger Treffpunkt und eignet sich für verschiedene Feierlichkeiten. Ein Leidessen findet genauso Platz wie ein Geburtstagsessen oder eine Fasnachts- oder Weihnachtsfeier.

Öffnungszeiten
Montag bis Sonntag von 9.00 bis 17.15 Uhr

Bistro Eichhof

Das Bistro Eichhof ist ein beliebter Treffpunkt für Bewohnende, Angehörige und Mitarbeitende sowie für Anwohner und Berufsleute aus dem Quartier Obergrund.

Das Bistro bietet den ganzen Tag ein breites Angebot an Snacks und leichten Zwischenmahlzeiten. Am Mittag stehen zwei Tagesgerichte sowie ein reichhaltiges Free-Choice- und Salatbuffet zur Auswahl.

Abgerundet wird dieses Angebot durch attraktive Aktionswochen und durch die verlockenden Süssspeisen aus der hauseigenen Konditorei. Das breite Kiosk- und Getränkesortiment wird durch hausgemachte Produkte wie Konfitüren oder Gewürz- und Kuchenmischungen ergänzt.

40 der insgesamt 120 Sitzplätze befinden sich im Säli. Dieser Raum wird auch für Bankette und Apéros genutzt. Im Sommer ist die gemütliche Terrasse mit dem angrenzenden Park mit dem alten Baumbestand, den Kleintieren und dem Spielplatz sowie den vielen Nischen und lauschigen Plätzen ein Ort zum Entspannen und Verweilen.

Öffnungszeiten
Täglich von 7.30 bis 18.30 Uhr

Mehr Food, weniger Waste.

Seit Jahren ist die Schweiz ein grosses Vorbild in Sachen Recycling. Dennoch bringt es ihre Bevölkerung auf rund 750 Kilogramm Abfall pro Jahr und Kopf. Ein beträchtlicher Teil dieses Gewichts stammt von Verpackungen, und genau das möchte eine neue Art von Lebensmittelläden ändern.

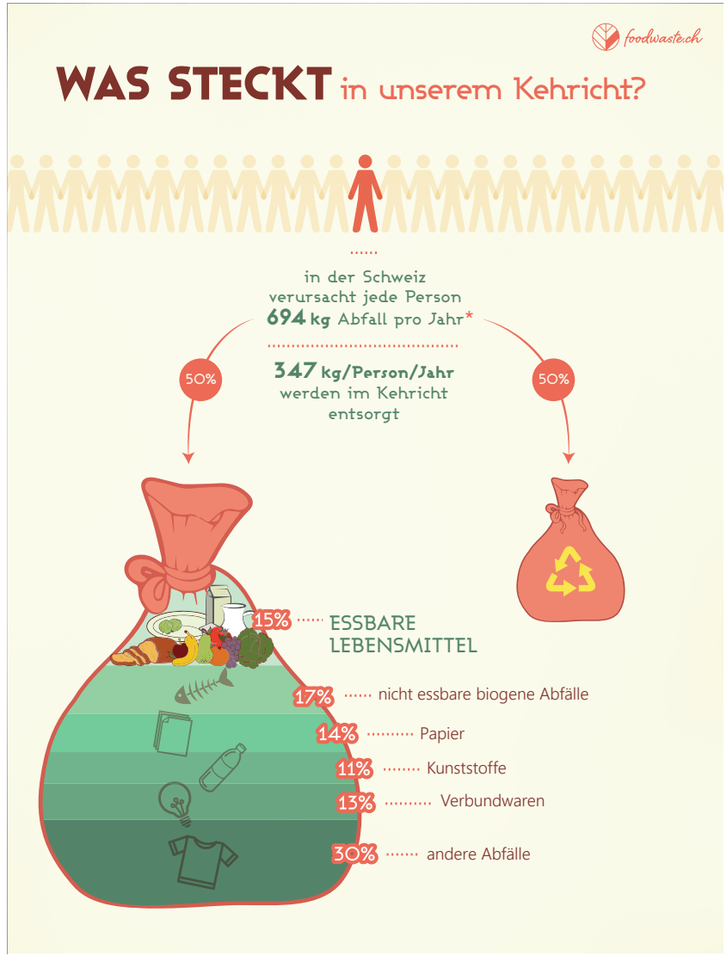
Egal ob Getränke, Fleisch, Chips oder Frühstücksflocken: Beim Einkaufen kommt man kaum um Verpackungsmaterialien herum. Selbst für Obst und Gemüse braucht es meist Plastiksäcke, weil man die Ware wägen muss oder nicht vermischen möchte. Weil viele Leute keine Tasche in die Filiale mitnehmen, beziehen sie an der Kasse jedes Mal eine neue aus Kunststoff oder Karton. Einige Detailhändler erheben daher seit Kurzem eine Gebühr auf kleine Tragbeutel, negieren dieses Engagement jedoch durch ihre eigenen Promotionen mit Kinderspielzeug aus Plastik. Und in Anbetracht, dass gerade die Grossisten ihre Verkaufsstellen mit der Reduzierung bedienter Theken und der Etablierung von Self-Scanning in Richtung Automatisierung entwickeln, dürfte künftig noch mehr Abfall zu Hause landen. Dies bietet einer neuen Generation von Quartierläden gute Marktchancen: den Zero-Waste-Läden.

Vom Pionier zum Vorbild

Nachdem die Romands bereits grossen Gefallen am verpackungsfreien Einkauf gefunden haben, öffnen Zero-Waste-Läden nun auch in der Deutschschweiz ihre Tore. Zero Waste, zu Deutsch «Null Verschwendung», ist mehr als ein Konzept: Es ist ein ganzheitlicher Lebensstil. Kreislaufwirtschaft als Gegenmodell zur Wegwerfgesellschaft. Der Begriff stammt ursprünglich von einer Firma namens Zero Waste Systems, die Mitte der Siebzigerjahre in Oakland bei San Francisco gegründet wurde. Man kaufte überschüssige Chemikalien der aufkeimenden Elektronikindustrie auf und besass bald das grösste Inventar des gesamten Bundesstaates. Das an kostengünstiger Wiederverwertung orientierte Handelskonzept der Firma fand grosses Ansehen. Später begründete der Inhaber – durch die Erfahrungen seines Unternehmens inspiriert – das Zero Waste Institute, welches nach Wegen forscht, Produkte so zu designen, dass möglichst kein Abfall entsteht, sobald das Ende der Nutzungsspanne erreicht wird. Seine Bemühungen haben auf die Gegend abgefärbt: Die Küstenstadt gedenkt, bis 2020 die erste Zero-Waste-Stadt der Welt zu werden.

Ein Mekka der Müllverarbeitung

So ein Vorbild ist auch dringend nötig. Mit den Müllwagen, welche die Grossstädte dieser Welt täglich füllen, erhielte man eine Kolonne von der 35-fachen Distanz zwischen Bern und Luzern. Laut den Stadtvätern von San Francisco soll möglichst nichts auf Müllhalden oder in Verbrennungsanlagen landen. Dazu werden Bürger und Geschäfte seit 2009 per Gesetz dazu angehalten, ihre Abfälle sortiert in speziellen Sammelstellen zu entsorgen. Wichtiger Teil des Systems sind riesige Kompostierungsanlagen. Nach 60 Tagen ist der organische Abfall kompostiert und wird als Erde an lokale Bauern und Winzer verkauft. Regierungsvertreter aus der ganzen Welt haben die Anlagen bereits besucht, um von der Erfolgsgeschichte zu lernen.



* Alle Arten von Abfall. Zusätzlich zu den 694 kg Kehricht/Person/Jahr, werden Abfälle auch anders entsorgt. Essen beispielsweise wird auch in der Toilette oder in privaten Kompostanlagen entsorgt oder als Tierfutter oder Biogas verwendet. Diese Entsorgungsvarianten sind hier nicht berücksichtigt.
QUELLEN: Erhebung der Kehrichtzusammensetzung 2012, Bundesamt für Umwelt BAFU, Schweizerische Eidgenossenschaft
COPYRIGHT: foodwaste.ch 2014 **GRAFIK:** brief.pt

Weniger, nicht mehr

Das Beispiel San Franciscos zeigt, was möglich ist. Doch wie sieht es bei uns aus? Ist so eine Entwicklung auch von der Basis aus möglich? Genau dort setzt die Zero-Waste-Bewegung an. Es geht darum, weniger recyceln zu müssen, nicht mehr. Das wird erreicht, indem man möglichst ohne Verpackungen einkauft.

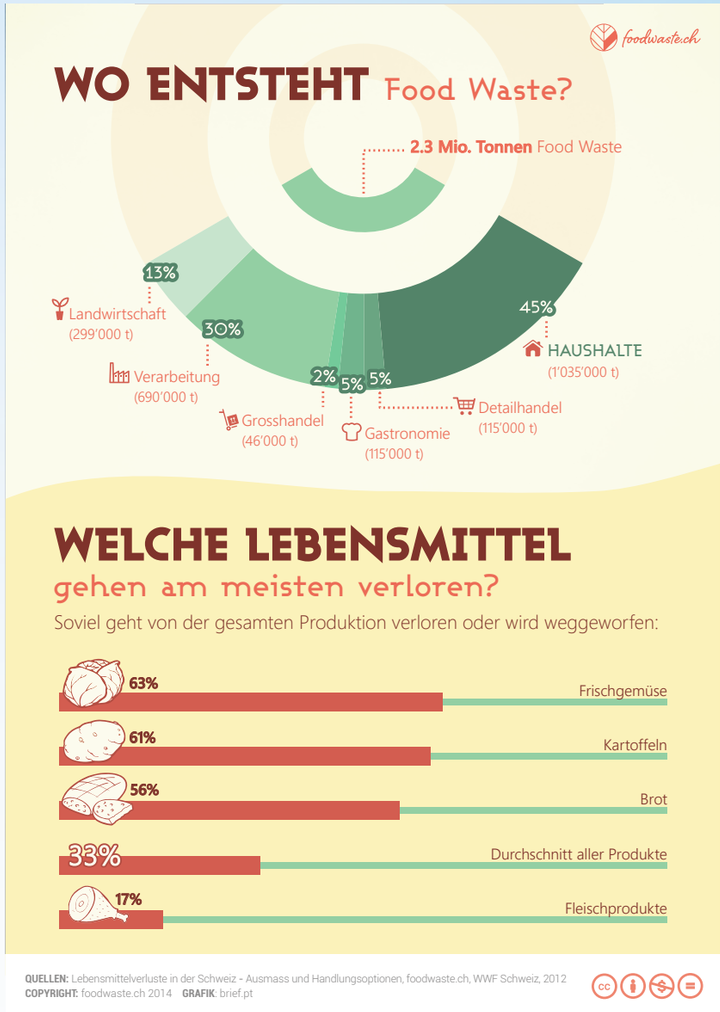
Dabei werden grundsätzlich alle Bedürfnisse der Kundschaft abgedeckt. Von Nahrungsmitteln über Hygieneprodukte bis hin zu Tierfutter und Kerzen wird alles angeboten. Vieles davon im Dispenser-System. Man bringt eigene Taschen und Behälter mit und füllt diese mit Gewürzen, Nüssen und Getränken. Was es nicht zu kaufen gibt, kann man zu Hause mit einfachen Mitteln selbst herstellen. Servietten werden durch Handtücher ersetzt, kompostierbare Zahnbürsten aus Bambus ersetzen solche aus Kunststoff und industrielle Schminke weicht veganen Versionen in wiederverwertbaren Behältern. Die Zahnpasta mischt man sich aus Kokosnussöl, Backpulver und organischem Pfefferminzöl gleich selbst und erspart sich so die leere Tube.

Aufstieg einer neuen Lebenseinstellung

Es ist eine rasch wachsende Gemeinschaft entstanden, die sich gegenseitig berät und dabei unterstützt, die eigenen ökologischen Werte zu leben. Besonders eifrige Anhänger verzichten gleich ganz auf Müllsäcke und schaffen es gar, drei Jahre lang so wenig Abfall zu produzieren, dass dieser in ein einziges Einmachglas passt. Ein weiterer, wichtiger Effekt ist die Rückkehr an den Herd. Viele Menschen haben das Kochen komplett verlernt und entdecken den Spass an der Essenszubereitung in der Gemeinschaft wieder: Kochen verbindet, ob nun privat oder geschäftlich. Zero-Waste-Läden orientieren sich an Bioware und sind dem Veganismus sehr zugetan.

Es beginnt mit uns

Man könnte argumentieren, dass unverpackt angebotene Ware unhygienisch



teilern wird dabei so bald keine Hand geboten werden.

Die Ressourcen unseres Planeten bleiben indes aber begrenzt. Mehr als ein wenig Wille und Vorstellungskraft braucht es nicht, um an Zero Waste teilzuhaben. Der Umschwung beginnt im Kopf. Er beginnt mit den Konsumentinnen und Konsumenten. Wer dieses gute Einkaufsgefühl selber erleben möchte, hat mit dem «Quai4-Markt» und «Unverpackt Luzern» bereits zwei Anlaufstellen in der Stadt. ■ (M. Mateescu)

sei, weil man nicht weiss, wie oft sie angefasst wurde. Aber gerade bei Lebensmitteln sind Fingerabdrücke weit weniger schlimm als Rückstände von hochgiftigen Pflanzenschutzmitteln. Ferner wird der Bevölkerung seit fast einem Jahrzehnt Nachhaltigkeit gepredigt, doch handelt es sich dabei oft eher um Imagekampagnen als um ernst gemeinte Aufrufe. Es erscheint als Herausforderung, das Einkaufsverhalten in einer schnelllebigen Konsumgesellschaft umzustellen, und gerade von den Grossver-

Fasten – kann Hunger glücklich machen?

Es ist unbestritten: Bewusst Verzicht zu üben, ist «in» und hat schon längst nichts mehr mit alternativem Lebenswandel zu tun. Bewusst und freiwillig gelebter Verzicht geht eher schon fast mit einem Hauch von Luxus einher, den wir in unserem Überfluss als Privileg der heutigen Wohlstandsgesellschaft zelebrieren können.

Obschon leider noch immer die Mehrheit der Menschen weltweit mit den Ressourcen der Erde umgeht, als hätte Wachstum keine Grenzen, zielt in unserer schönen Schweiz je länger je mehr der Trend weg von achtlosem Verschwenden und Wegwerfen – auch von Lebensmitteln – hin zum bewussten und nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen bei möglichst gesunder Lebensführung. Gerade deswegen schwören immer mehr Menschen auch auf das Fasten.

> «Das neue Fasten:
> Von allem etwas weniger,
> in der Summe aber mehr.»
>
> Helmut Glassl,
> Thüringer Aphoristiker

Mit Fasten wird der freiwillige, völlige oder teilweise Verzicht auf Nahrung bezeichnet. Sprachlich soll das Wort fasten vom gotischen «fastan» stammen, was so viel bedeutet wie «halten» oder «beobachten». Im Althochdeutschen bedeutete Fasten «an den Geboten der Enthaltsamkeit festhalten».

Jedes Jahr, pünktlich zum Frühlingsbeginn, propagieren die Medien unter dem Vorwand der anzustrebenden Bikinifigur Fastenkuren aller Art. So wird das Versprechen, durch Fasten die Kilos schnell purzeln zu lassen, vielfach zur besonderen Motivation, eine dieser zahlreichen möglichen Fastenkuren auszuprobieren. Teefasten, Holundersaft-, Zitronensaft- oder Molkenkuren, Saftfasten, eiweissergänztes Fasten und Fasten nach F. X. Mayr sind nur einige davon.

Der Gesundheit zuliebe?

Ob Fasten gesund für den Körper ist, darüber streiten sich Schulmediziner und Naturheilkundler. Laut Schulmedizin soll eine kurze Fastenzeit zwar für den Körper nicht schädlich, dafür aber eher ein Stressfaktor als eine Therapie sein. In der Naturheilkunde hat Fasten hingegen Tradition und wird heute wieder vermehrt von Ärztinnen und Ärzten therapeutisch in spezialisierten Kliniken, aber auch ambulant eingesetzt. Ernährungsberater wie auch Fastenkur-Anbieter sind sich andererseits weitgehend darüber einig, dass eine Fastenkur nicht dazu geeignet sei, um langfristig Gewicht zu verlieren. In einer Hungerperiode zehrt der Körper zwar von den Reserven, legt aber umso schneller wieder zusätzliche Depots an, sobald erneut Nahrung zugeführt wird – oft sogar noch grössere als jene zuvor –, weshalb vielfach gerade der gefürchtete Jojo-Effekt als hässliche Begleiterscheinung des Fastens bemängelt wird. Hingegen kann gemäss Aussagen vieler Fastenden eine Fastenkur durchaus

Grundsätzlich kann zwar jeder fasten. Trotzdem muss bei jedem Einzelnen zuvor der Gesundheitszustand überprüft werden. Für Gesunde ist richtig durchgeführtes Fasten in der Regel unbedenklich.

positive Effekte auf den Geist haben und eine Selbsterfahrung in geistig-spiritueller Hinsicht bieten. Diesbezüglich ist das Fasten, z. B. bei Christen, Juden, Moslems und Hindus, an bestimmte Feste gebunden und gilt als Mittel, um Willenskräfte zu sammeln, Busse zu tun oder zu innerer Einkehr zu gelangen.

Welche Voraussetzungen sind nötig?
Ausgehend davon, dass ein Mensch im Prinzip bis zu 60 Tage ohne feste Nahrung auskommen kann, solange er genügend Wasser, Vitamine und Mineralien einnimmt, könnten gesunde Menschen zwischen etwa 14 und 65 Jahren mit entsprechend gründlicher Vorbereitung grundsätzlich eine Fastenkur in Eigenregie durchführen. Heilfastenexperten empfehlen aber gleichwohl während der Fastenkur eine Betreuung durch Ärzte oder speziell ausgebildete Fastenbetreuer.

Fasten geschieht über einen bestimmten Zeitraum, in der Regel einen oder mehrere Tage. Wenn beim Fasten keine Nahrung mehr in den Magen gelangt, protestiert der Körper vorerst mit verstärkten Magenbewegungen und Unwohlsein. Schon nach ein bis zwei Tagen lösen Alarmhormone ein Energiesparprogramm im Körper aus, wobei dieser auf den Hunger-Stoffwechsel umstellt und beginnt, sich von seinen Reserven zu ernähren. Magen und Darm werden stillgelegt und das Hungergefühl verschwindet weitgehend. Herz und Kreislauf pulsieren ruhiger.

Aller Anfang ist schwer
Die Umstellung auf den Hunger-Stoffwechsel wird oftmals begleitet von Unwohlsein, Schwindel, Bauchkrämpfen oder Kopfweh. Danach aber fühlt sich der freiwillig Fastende – ganz im Gegensatz zum Hungernden – oft gar nicht unwohl. Beim Fasten steigt der Serotoninspiegel, die Glückshormone lindern das Hungergefühl. Manche Menschen sollen deshalb während der ersten Fastenwoche wahre Rauschzustände erleben.

Fastende berichten zudem vielfach, dass die Ruhe und Gelassenheit, in der sich der Darm befindet, auch auf die Psyche übergehen. Indem das Essen wegfällt, bleibt Fastenden viel mehr Zeit für sich selber – und diese wird oft zur Wiederentdeckung der spirituellen Dimension genutzt. Auch Hunger und Sättigung können danach besser wahrgenommen werden. Vielfach birgt dies zudem die Chance, die eigenen Lebens- und Essgewohnheiten zu überdenken und die Ernährung langfristig umzustellen. So zum Beispiel auch bewusst einfach und gut zu essen mit vermehrt saisonalen Lebensmitteln, die die Region hergibt. Die regionale Wirtschaft sowie die Ökobilanz werden es Ihnen ebenfalls danken.

Verzicht, wie dies am Beispiel des Fastens praktiziert wird, kann also durchaus als sinnvolle Befreiung und lustvolle Bereicherung empfunden werden.

■ (S. Caldart)

Kurz nachgefragt.

Renate Arnold, Leiterin Hotellerie im Viva Luzern Staffelnhof, hat sich im Frühjahr 2017 einer begleiteten F. X. Mayr-Heilfastenkur von zehn Tagen unterzogen.

Frau Arnold, welche waren Ihre Beweggründe für diese begleitete Fastenkur?
Ich hatte mich schon länger mit dem Gedanken einer Heilfastenkur auseinandergesetzt. Besonders der Hinweis, dass Müdigkeit und häufige Kopfschmerzen mit der Darmtätigkeit zusammenhängen und die F. X. Mayr-Fastenkur sich positiv darauf auswirken soll, hat mich diesen Frühling dazu bewogen. Weiter reizte mich auch der Gedanke, einmal bewusst Zeit für mich zu haben und die Erfahrung zu machen, wie der Körper auf Nahrungsmittelentzug reagiert und der Stoffwechsel dabei angekurbelt wird.

Brauchte es eine besondere Vorbereitung dazu?
Ja, eine Woche vor Beginn der Fastenkur musste ich auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Süssigkeiten und schwerverdauliche Lebensmittel verzichten. Zudem durfte ich nach 14 Uhr keine Rohkost mehr zu mir nehmen.

Wie war Ihr Tagesablauf während dem Fasten?
Nach dem frühen Aufstehen um 6.30 Uhr musste ich sofort ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Kaffeelöffel Glaubersalz trinken. Anschliessend folgte die Morgengymnastik, um die Darmfunktion anzuregen. Daraufhin gab es ein kleines Frühstück, basierend auf der Milch-Semmeldiät nach F. X. Mayr, die der Schonung und Säuberung des Darms beziehungsweise des Organismus dient. Dieses beinhaltete ein trockenes Brötchen mit Hüttenkäse und Sauermilch.

Den ganzen Tag hindurch sollte viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft, betrieben werden. Am Mittag gab es eine kleine basische Mahlzeit und am Abend eine basische Suppe mit Hüttenkäse und dem obligaten trockenen Brötchen. Bei allen Mahlzeiten war es wichtig, sich bewusst auf das Essen zu konzentrieren und vor allem langsam zu kauen beziehungsweise mindestens 30 Mal zu kauen vor dem Schlucken. Die genussvolleren Momente waren die jeweiligen Massagen und der Aufenthalt im Wellnessbereich.

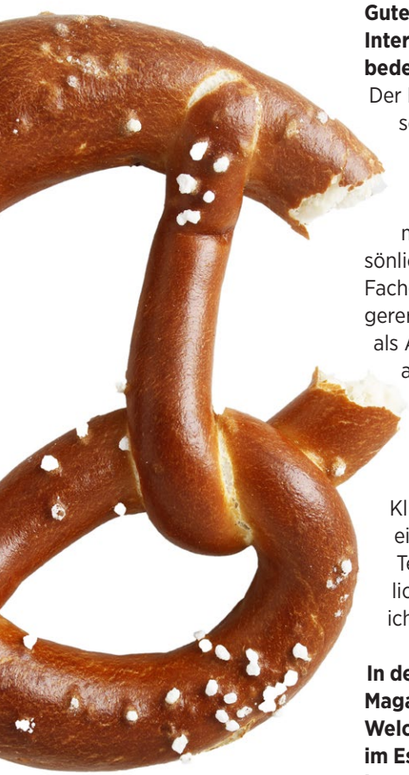
Gab es dabei schwierige Momente?
Ja, die ersten zwei bis drei Tage machte sich die Nahrungsmittel-Umstellung und der -entzug mit starken Kopfschmerzen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit bemerkbar.

Welche Erfahrung war für Sie während der Kur am eindrücklichsten?
Ab dem vierten Tag erlebte ich eine neue Vitalität, mein Kopf war klarer und es war eindrücklich, wie leistungsfähig ich trotz wenig Nahrungszufuhr war. Ich fühlte, wie ich bewusster ein Gefühl für das Wesentliche erlangte und, wie man so schön sagt, «auf den Boden zurückkehrte».

Hat die Fastenwoche Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten beeinflusst?
In den folgenden sechs Wochen galt es, die Nahrungszufuhr langsam wieder aufzubauen. Ich erlebe, wie mein Sättigungsgefühl viel eher eintritt als zuvor. Ich esse weniger, achte auf naturbelassene Lebensmittel und habe weniger Lust auf Kaffee, Alkohol und Süssigkeiten. Ich fühle mich wirklich fitter. Vielleicht werde ich nächstes Jahr diese Erfahrung mit einer weiteren Heilfastenkur wiederholen.

Wenn Kauen und Schlucken beschwerlicher werden.

Im Alter tauchen leider nicht selten Ernährungsprobleme auf, die Jüngeren noch unbekannt sind: Chronische Krankheiten erfordern spezielle Diäten, Medikamente schlagen auf den Magen oder das Kauen fällt schwer, weil die Zahnprothese nicht gut sitzt. Tilman Pagel, Geriater, erzählt aus seinem Alltag.



Guten Tag, Herr Pagel. Sie sind Internist und Geriater. Was genau bedeutet dieser Begriff?
Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet frei übersetzt «der Arzt für alte Menschen». Die Geriatrie betrachtet das Alter aus einem ärztlichen beziehungweise medizinischen Gesichtspunkt. Persönlich bin ich eher zufällig auf dieses Fachgebiet gestossen. Ich habe vor längerer Zeit in Deutschland an der Uniklinik als Arzt auf der Lungenabteilung gearbeitet. Dort war man eng auf sein Fachgebiet spezialisiert. Ich wollte aber breiter gehen. Als ich mit der Facharztausbildung am Ende war, hat in Jena eine geriatrische Klinik aufgemacht. Das erschien mir eine höchst interessante Aufgabe, das Team war toll, und so durfte ich letztlich diese Klinik mitaufbauen. So bin ich zur Geriatrie gekommen.

In der aktuellen Ausgabe des viva!-Magazins dreht sich alles ums Essen. Welche hauptsächlichen Unterschiede im Essverhalten sehen Sie zwischen jungen und alten Patienten?
Das ist ein riesiges Thema. Im jugendlichen und Erwachsenenalter dreht sich meist alles um eine «gesunde» Lebensweise. Es geht darum, sich ausgewogen zu ernähren, man schaut aufs Übergewicht, auf die Langzeitwirkung der Ernährung.

Wo die Altersmedizin eine Rolle spielt – also so ungefähr ab dem 70. Lebensjahr – da ist eigentlich die Mangelernährung das vordringliche Problem. Eine solche kann schwerwiegende Folgen für einen alten Menschen haben. Denn wer im Alter mangelernährt ist, der ist schwächer, stürzt häufiger, hat eine länger dauernde Wundheilung und ganz allgemein weniger Reserven im Akutfall. Deshalb ist die Mangelernährung ein riesiges Problemfeld.

Die Ursachen für eine solche Mangelernährung sind enorm: Es kann zum Beispiel sein, dass jemand seinen Lebenspartner verloren hat, und diese Vereinsamung führt dazu, dass man keinen Appetit, keinen Spass am Essen mehr hat (Anmerkung der Redaktion: ca. 30 % aller Senioren in der Schweiz leben allein). Oder die Mobilität ist eingeschränkt und früher übliche Einkäufe können nicht mehr gemacht werden. Solche Defizite können ältere Menschen sehr schnell in einen Zustand des Mangels geraten lassen. Es kann sogar zu einer regelrechten Abwärtsspirale kommen, denn durch den Verlust von Mobilität und Aktivität kann es schnell passieren, dass jemand noch weniger Appetit hat, als er vielleicht sonst schon hatte.

«Es geht immer darum, was der Patient möchte, was ihm wichtig ist.»
Tilman Pagel hat stets ein offenes Ohr für seine Patientinnen und Patienten.

Wenn die Portionen kleiner werden.

Durch eine erhöhte Aktivität von Sättigungsfaktoren im Magen-Darm-Trakt und Veränderungen des hormonell gesteuerten zentralen Sättigungssystems kommt es bei Senioren zu einer frühzeitigen Sättigung und vermindertem Essantrieb. Pro Mahlzeit können nur noch kleine Portionen verzehrt werden.

- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag, damit Sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen. Fangen Sie mit einem Frühstück direkt nach dem Aufstehen an und beenden Sie den Tag mit einem Betthupferl. Nehmen Sie zumindest eine warme Mahlzeit pro Tag zu sich.
- Stellen Sie sich für zwischendurch kleine Häppchen bereit, z. B. ein appetitlich belegtes Brot, einen geschnittenen Apfel, einen Becher Joghurt oder ein Stück Obstkuchen.

Quelle: www.gesundheit.de

Einfache Tipps, damit das Essen leichterfällt.

- Trinken Sie ausreichend, um die Speichelproduktion anzuregen.
- Zerkleinern Sie schlecht zu kauende Lebensmittel: Raspeln, reiben oder pürieren Sie frisches Obst und Gemüse, schneiden Sie Fleisch in kleine Stücke.
- Entfernen Sie harte Lebensmittelbestandteile: schälen Sie Obst, schneiden Sie die Brotrinde ab, entfernen Sie schlecht zu kauende Wursthaut.
- Wählen Sie leicht zu kauende Brotsorten, die trotzdem einen hohen Vollkornanteil haben, z. B. Grahambrot, Vollkorntoast.
- Ersetzen Sie harte Lebensmittel durch gleichwertige weichere: Fisch statt Fleisch, Rührei statt Spiegelei, Frischkäse statt Hartkäse, Kartoffeln statt Reis, Salz-/Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree statt Bratkartoffeln.
- Wählen Sie geeignete Zubereitungsmethoden aus: Bereiten Sie bevorzugt Hackfleischgerichte zu, dünsten Sie Obst und Gemüse, verwenden Sie fein gemahlenes Vollkorngetreide für Aufläufe und Breie, bereiten Sie herzhafte Eintöpfe zu.

Quelle: www.gesundheit.de

Daneben gibt es noch unzählige andere Ursachen für eine Mangelernährung. Es kann sein, dass ganz einfach eine Zahnprothese nicht richtig passt und jemand deshalb Schmerzen beim Kauen hat und weniger isst. Oder man bekommt vom Hausarzt ein neues Medikament verschrieben, welches als Nebenwirkung zum Beispiel Übelkeit verursacht oder den Appetit mindert. Es kann sein, dass man an einer Erkrankung leidet, die einen generell weniger essen lässt – ich denke da an eine Depression, Demenz oder eine Erkrankung des Herzens, der Lunge, die alles etwas anstrengender macht, auch das Essen.

Das heisst mit anderen Worten: Die Ursachen der Mangelernährung, warum jemand weniger isst, die sind so vielfältig, dass es wirklich ein genaues Hinschauen und Besprechen braucht, um herauszufinden, wie man die Situation jetzt verbessern kann. Und man muss auch klar sagen: Im Alter sind irgendwelche Diätvorschriften oft kontraproduktiv. Man weiss inzwischen nämlich, dass ein leichtes Übergewicht im Alter sogar von Vorteil ist. Ganz generell gelten eben nicht die gleichen Regeln für eine gesunde Lebensweise für jemanden mit 50 wie für jemanden mit 85. Letztlich geht es immer darum, was eigentlich die individuellen Ziele sind. Für den einen bedeutet das, sein hohes Niveau an Autonomie behalten zu können, er will gesund bleiben. Für den anderen ist wiederum nicht so wichtig, ob er jetzt vielleicht einen Vitaminmangel hat, denn er möchte nur möglichst wenige Beschwerden haben und ganz einfach das geniessen, was ihm Freude macht.

> **«Ganz generell gelten eben nicht die gleichen Regeln für eine gesunde Lebensweise für jemanden mit 50 wie für jemanden mit 85.»**
>
> Tilman Pagel, Geriater

Welches sind die häufigsten Gründe für eine Essstörung im fortgeschrittenen Alter?
Neben den vorher schon genannten Ursachen wie Depression, Einsamkeit, chronische Schmerzen usw. gibt es auch Gründe, an die man im ersten Moment vielleicht gar nicht denken würde. Es kann zum Beispiel sein, dass sich jemand regelrecht schämt, ins Restaurant zu gehen, weil er nicht mehr so «schön» isst wie früher. All diese Defizite, die im Alter enormen Einfluss haben auf die Alltagskompetenz, können zu den verschiedenartigsten Essstörungen führen.

Könnten Sie unseren älteren Leserinnen und Lesern ein paar einfache Tipps in Sachen Ernährung auf den Weg mitgeben?
Erst einmal ist es wichtig, dass man das isst, was seinen Vorlieben entspricht, jedoch ohne sich einseitig zu ernähren. Weil dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich limitiert oder in eine Mangelernährung begibt, schon einmal geringer. Geniessen Sie das, was Ihnen Freude macht und was Ihnen guttut! Und wenn Sie merken, dass Sie zum Beispiel die Einkäufe oder das Kochen nicht mehr allein bewältigen: Holen Sie sich Hilfe. ■ (R. von Wartburg)

Im Gespräch mit einer Ernährungsberaterin.

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Genesung von Krankheiten, auf den gesundheitlichen Verlauf und auf die Lebensqualität. Alessia Priuli arbeitet als eine von insgesamt zehn Ernährungsberaterinnen im Luzerner Kantonsspital. Im Interview erzählt sie über ihre Arbeit und ihre ganz persönliche Haltung zur Ernährung.

«Die Freude am Essen zu erhalten, ist fast ebenso wichtig wie die richtige Zusammenstellung der Nährstoffe.»

Alessia Priuli, Ernährungsberaterin am Luzerner Kantonsspital

Frau Priuli, in unserem Magazin dreht sich alles ums Thema Essen. Mit welchen Themen sind Sie in Ihrem Berufsalltag konfrontiert?
Ich bin eine von insgesamt zehn Ernährungsberaterinnen hier am Luzerner Kantonsspital. Wir alle haben unser Spezialgebiet. Persönlich habe ich meinen Schwerpunkt auf die Beratung bei onkologischen Krankheiten gelegt. Andere Themengebiete, die mich betreffen, sind Übergewicht bei Kindern, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie die Cystische Fibrose – es ist ein sehr weites Feld.

Bei Ihren Beratungen dreht sich also vieles ums Thema Krebs. Was kann man mit der Ernährung denn bewirken?
Besteht eine Krebsdiagnose, ist die Ernährungsberatung ein Teil einer umfassenden Therapie. Es gibt ganz unterschiedliche Ansätze. Zum Beispiel gibt es Patienten, bei denen der Tumor so weit fortgeschritten ist, dass quasi ein mechanisches Essproblem besteht. Dann arbeiten wir vielfach auch mit künstlicher Ernährung. Oder dann gibt es Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung ganz einfach keinen Appetit mehr haben. Das kann vielleicht an den Nebenwirkungen einer Therapie liegen, an Schmerzen oder an einem allgemeinen Unwohlsein. Hier muss ich herausfinden, wo genau das Problem liegt, und mögliche Lösungsansätze vorschlagen. Verspürt ein Patient überhaupt keine Lust mehr aufs Essen, müssen wir versuchen, mit möglichst wenig Nahrung möglichst viel Energie zuzuführen, um den Körper nicht noch zusätzlich zu schwächen. Das kann zum Beispiel in Form von energiereichen Drinks geschehen. Je besser der Ernährungszustand des Patienten, desto grösser ist die Chance, dass eine Therapie auch anspricht.

Unterscheidet sich der Ernährungsplan eines älteren Patienten stark von einem jüngeren?
Im hohen Alter haben die meisten Menschen ganz allgemein weniger Appetit und das Durstgefühl lässt nach. Auch der Geschmackssinn verändert sich, weil die Dichte der Geschmacksknospen auf der Zunge abnimmt. Darum ist vielfach das Risiko einer Mangelernährung erhöht. Wichtige Punkte, die wir bei älteren Patienten beachten müssen, sind die genügende Zufuhr von Energie, Eiweiss und Flüssigkeit sowie von bestimmten Nährstoffen wie Vitamin D und Calcium.

Low-Fat, Veganismus, Clean Eating, Superfood … Heutzutage gibt es unzählige Ernährungstrends. Haben Sie eine Ahnung, warum sich die Menschen immer mehr für solche Richtungen interessieren?
Da gibt es wohl viele Gründe. Allem voran steht sicherlich die grosse mediale Verbreitung: Jede Zeitung, jedes Magazin – alles ist voll von Tipps. Grundsätzlich finde ich es als Ernährungsberaterin ja schön, dass sich die Menschen so stark mit dem Thema auseinandersetzen. Für Laien ist es aber oft schwierig bis unmöglich, zu unterscheiden, ob es sich bei einem Artikel um eine wissenschaftlich fundierte Arbeit handelt oder eben nicht. Da ist man schnell einmal verunsichert. Mein ganz persönlicher Tipp: Kritisch bleiben, denn natürlich versucht die Lebensmittelindustrie – wie jede Industrie – auch, gewisse Produkte zu fördern. Und gerade wenn man an einer Erkrankung leidet, sind die Empfehlungen von Fachpersonen besonders zu beachten.

Man hört immer wieder von «Anti-Krebs-Kost» oder Lebensmitteln, welche besonders gesund sein sollen. Was halten Sie persönlich davon?
Hier muss man klar unterscheiden. Im präventiven Bereich kann man das Risiko einer Krebserkrankung mithilfe einer ausgewogenen Ernährung sicherlich reduzieren. Ist die Krankheit schon da, muss ich als Ernährungsberaterin in erster Linie die Probleme lösen, die mit der Erkrankung einhergehen. Eine Ernährung, die Krebs quasi heilen kann, gibt es aber leider nicht. Wenn wir so etwas hätten, gäbe es ja auch keinen Krebs mehr.

> **«Esst Gemüse, esst Obst, esst Vollkornprodukte, wenig Fertigessen und übertreibt's nicht mit Zucker, Fleisch und Milchprodukten. Das war's. So einfach ist es.»**
>
> David L. Katz, Professor für Medizin an der Yale University (USA)

Milch, Eier, rotes Fleisch, Zucker … in regelmässigen Abständen werden gewisse Nahrungsmittel von den Medien geradezu verteufelt – und kurz darauf wird oft wieder Entwarnung gegeben. Woher kommt diese Hysterie?
Da möchte ich David L. Katz, einen renommierten Ernährungswissenschaftler aus den USA, zitieren. Er sagte in einem kürzlich erschienenen Vortrag Folgendes: «Stellen Sie sich vor, wir wären uns alle einig, dass die Regeln für eine gesunde Ernährung simpel sind. Was stünde dann in den Frauenzeitschriften? Und in den Männerzeitschriften übrigens auch. Welche Geschichte würde man den Leuten verkaufen? Eigentlich ist es ziemlich einfach: Esst Gemüse, esst Obst, esst Vollkornprodukte, esst möglichst keine Fertigessen und übertreibt's nicht mit Zucker, Fleisch und Milchprodukten. Das war's. So einfach ist es. Und morgen wird es immer noch wahr sein! Und nächste Woche auch.» Diese Haltung kann ich voll und ganz teilen.

Sie haben tagtäglich mit dem Thema Ernährung zu tun. Können Sie persönlich noch geniessen oder spielt bei jedem Schokoriegel oder Glas Wein das schlechte Gewissen mit?
Oh nein … überhaupt nicht! Für mich ist Genuss nach wie vor sehr wichtig – gerade auch solche «Ausnahmen» wie Wein oder Schokolade. Wichtig sind halt einfach die Menge sowie die Häufigkeit. Für mich gibt es aber kaum etwas, was ich nicht esse – alles hat seinen Platz.

Unser Magazin wird ja auch von vielen älteren Menschen gelesen. Worauf müssen betagte Menschen bei der Ernährung besonders achten?
Das werde ich oft gefragt. Natürlich müssen letztlich die Nährstoffe stimmen oder es muss darauf geachtet werden, dass genügend getrunken wird. Aber allem voran sollte Essen auch ganz einfach Spass machen und einen grossen Teil der Lebensqualität beinhalten. Oder anders gesagt: Essen darf und muss Freude in den Alltag bringen – dann ist schon vieles erreicht. ■ (R. von Wartburg)

Die Ernährungsberatung am Luzerner Kantonsspital.

Die Ernährungsberatung am Luzerner Kantonsspital betreut bei Ernährungsproblemen, sowohl stationär als auch ambulant – u. a. bei:

- Fehl- sowie Mangelernährungszuständen
- Künstlicher Ernährung
- Krankheiten des Verdauungssystems wie Zöliakie, Schluckprobleme, Tumore oder Operationen im Magen-Darm-Trakt
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Cystische Fibrose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Adipositas und nach Gastric-Bypass
- Nierenerkrankungen / Essstörungen
- Nahrungsmittelallergien

«Was ist dir wichtig bei deiner Ernährung?»

In einer Ausgabe, die sich hauptsächlich ums Thema Essen dreht, sollen natürlich auch die Mitarbeitenden von Viva Luzern zu Wort kommen. viva! hat sie gefragt, wie viel Wert sie persönlich auf die Ernährung legen. Oder etwas zugespitzt: «Red Bull und Zigarette oder veganer Salat?»

«Ich schätze das vielfältige Angebot der heutigen Zeit, mit den unzähligen Möglichkeiten, das Essen verschiedener Kulturen zu geniessen. Meine Grenzen beginnen bei grillierten Heuschrecken oder frittierten Mehlwürmern – da habe ich im Moment noch Mühe.»

Christine Schmid
Leitung Hotellerie, Viva Luzern Rosenberg

«Die Ernährung ist mir sehr wichtig. Ich koche sehr gerne gesund und probiere viel Neues aus. Ich liebe es, reguläre Rezepte in vegane Gerichte umzuwandeln. Red Bull mag ich gar nicht, aber ich gebe zu: nach dem veganen Salat rauche ich auch gerne mal eine Zigarette.»

Ilonka Kovacs
Fachfrau Hauswirtschaft, Viva Luzern Rosenberg

«Eigentlich ist es mir wurst, was ich esse – einfach das, worauf ich gerade Lust habe. Wenn ich zwischen Red Bull und veganem Salat wählen müsste, würde ich mich für ein Red Bull entscheiden. Zum Teufel jagen kann man mich mit Meeresfrüchten und Spinat.»

Geraldine Koller
Fachfrau Hauswirtschaft, Lehrabschluss 2017, Viva Luzern Rosenberg

«Mir ist es wichtig, auf die Ernährung zu achten. Ich achte vor allem darauf, was ich esse und wie viel, sodass es nicht zu oft ungesund ist und auch nicht zu viel. Ja, es gibt auch Tage, an denen ich Red Bull konsumiere – das kommt allerdings nicht so oft vor. Und rauchen tue ich durchschnittlich zirka 10 bis 15 Zigaretten pro Tag.»

Valentina Hammer
Lernende Viva Luzern Rosenberg

«Ich bin im Moment bei einer Ernährungsberaterin, die mir ein Programm zusammengestellt hat. Leider ist dieses nicht immer so einfach einzuhalten. Ich weiss zum Beispiel, dass ich mich vor allem am Morgen ausgewogen ernähren sollte, in der Pause auch mal mit einer Frucht. Auch denke ich, dass ich mit zirka einem Liter Wasser pro Tag eher etwas zu wenig trinke.»

Ines Ribeiro
Lernende Hauswirtschaftspraktikerin

Der Mahlzeitendienst – die gesunde Freude des Tages.

Einkaufen und täglich kochen ist nicht in jeder Lebenslage eine Selbstverständlichkeit. Viva Luzern bietet mit der Abteilung Events und Catering im Eichhof einen professionellen Mahlzeitendienst an. Die abwechslungsreichen, saisonalen Menüs werden nach dem modernen Kochverfahren «Cook & Chill» (kochen und kühlen) hergestellt und ausgeliefert.

Für wen ist der Mahlzeitendienst gedacht?

Das Angebot von Viva Luzern Events und Catering richtet sich an professionelle Lieferdienste, an Kinderhorte, Schulen oder alle, die verpflegen, aber nicht selbst kochen möchten oder können.

Der Mahlzeitenlieferdienst der Pro Senectute des Kantons Luzern oder auch die Volksschulen der Stadt Luzern vertrauen seit Jahren auf Viva Luzern Events und Catering als Partner.

Für viele betagte Menschen stellt sich irgendwann die Frage: Muss ich schon in ein Altersheim oder kann ich noch zu Hause bleiben? Oft werden dabei täglich zu erledigende Kleinigkeiten wie Putzen, Einkaufen oder Kochen zum «Knackpunkt», weil sie schnell zur Überforderung führen. Da ist der Mahlzeitendienst eine willkommene Hilfe, stellt er doch eine Art «Restaurant zu Hause» dar und leistet darüber hinaus eine wertvolle Unterstützung bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Egal, ob dauerhaft oder zwischendurch – dank der richtigen Hilfe können so viele ältere Menschen länger und stressfrei in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Die frisch zubereiteten Menüs kommen in den meisten Fällen via einen professionellen Lieferdienst zu den Konsumentinnen und Konsumenten.

Die Auslieferung der vorgängig bestellten und verpackten Mahlzeiten erfolgt gekühlt und kontrolliert in isolierten Behältern. Der Kunde entscheidet selber, wann er sich die Mahlzeit (nach Vorgaben) erhitzt und konsumiert. Monatlich zusammengefasste und ausgewertete Rückmeldungen sowie direkte Anfragen ermöglichen es der Viva Luzern Events und Catering, spezielle Anforderungen

Jacqueline Kaspar, Mahlzeitenverträgerin, überreicht Ernst Flory das reichhaltige und gesunde Mittagessen.

(z. B. für Diabetiker Typ 2) und Wünsche in der Menüplanung zu berücksichtigen.

Und weil Essen vor allem auch Freude bereiten soll, werden täglich mehrere Menüs angeboten. Dass der Mahlzeitendienst viel mehr ist als bloss eine reine «Anlieferung von Nahrung», beweisen die unzähligen positiven Rückmeldungen: Viele Kundinnen und Kunden haben manchmal über Tage hinweg nur diesen einen Kontakt am Tag und freuen sich sehr, ein paar Worte mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu wechseln.

■ (R. von Wartburg)

Als Food & Beverage Managerin berät Mara Badstübner – zusammen mit ihrem Team – ihre Kunden und unterstützt sie in der Umsetzung ihrer Ideen.

Interview mit Mara Badstübner, F & B Managerin.

Frau Badstübner, auf Ihrer Visitenkarte steht «Food & Beverage Managerin». Was hat es damit auf sich?
Ein Food & Beverage Manager ist im Allgemeinen für den Bereich Speisen und Getränke verantwortlich. Hier im Hause umfasst mein Aufgabengebiet folgende zwei Bereiche: Zum einen die Gastronomie, zum anderen gehört der Bereich Events und Catering zu meinen Aufgabengebieten.

Was genau bietet der Bereich Events und Catering des Viva Luzern Eichhof alles an?
Wir vermieten Veranstaltungs- und Seminarräume mit technischer und kulinarischer Versorgung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, die gesamte Viva Luzern AG und auch für externe Kunden. Ausserdem bieten wir einen Mahlzeitenlieferdienst an und richten Caterings aus – beides im Raum Luzern.

Sie haben professionell sehr oft mit Ernährung zu tun. Hat dies Ihre persönliche Haltung zum Essen verändert?
Das Thema Ernährung begleitet mich schon sehr lang im beruflichen wie auch im privaten Leben. Alles zum Thema Nahrung und dem damit verbundenen körperlichen und seelischen Wohlbefinden sowie das Bewusstsein für eine nachhaltige Umwelt faszinieren mich sehr, und ich beschäftige mich beinahe täglich damit und lerne immer wieder etwas Spannendes dazu. Entsprechend entstehen immer wieder neue Ideen, die ich, wenn immer möglich, in die Tat umsetze.

Essen als unser Bedürfnis und unsere Leidenschaft.

Der Titel der vorliegenden Ausgabe sagt es: Essen ist ein Grundbedürfnis und es ist eine Leidenschaft. Essen regt unsere Sinne an und weckt Emotionen. Es ist nicht nur eine Notwendigkeit, sondern auch mit Lust und Freude verbunden. Dies sollte in jedem Alter, wenn vielleicht auch in unterschiedlicher Färbung, so möglich sein.

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

Ich selber esse nicht nur gerne, sondern ich koche auch leidenschaftlich. Kochen ist die Beschäftigung für mich, bei der ich am schnellsten von der Alltagsarbeit abschalten kann. Für ein paar Gäste zu kochen und diese zu verwöhnen, macht Freude. Etwas Neues auszuprobieren, das dann hoffentlich auch gelingt, macht Spass. Im Gegensatz zu vielleicht vielen anderen koche ich aber auch dann gerne, wenn ich alleine bin, nur für mich. Dann kann Kochen auch zum Abenteuer werden …

In unseren Idealvorstellungen ist Essen aber vorwiegend ein Gemeinschaftserlebnis. Häufig verbunden mit dem Mittagessen in der Familie oder einem Abendessen mit Freunden und Bekannten. Essen hat dabei auch etwas Intimes. Man gibt Einblick in die eigene Wohnung, und wenn die Küche offen ist – wie dies heute modern ist –, wird das Kochen für die Gäste transparent. Es gibt Menschen, denen dies zu nahe geht und die mit Gästen lieber auswärts essen gehen.

Einsamkeit und mangelnde Mobilität als Risikofaktoren für Mangelernährung

Wie ist das aber für ältere Menschen? Im Alter zwischen 65 und 79 Jahren leben 34 % der Frauen und 17 % der Männer in einem Einpersonenhaushalt. Im Alter ab 80 Jahren sind es bei den Frauen gar 60 % und bei den Männern 25 %. Alleine leben also vor allem ältere Frauen, die meist über viele Jahre hinweg für ihre eigene Familie gekocht und den Haushalt gemacht haben. Zum Teil aber auch Männer, die heute noch häufig erst dann, wenn sie alleine leben, kochen lernen. Bei Menschen, die im Alter alleine wohnen und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann die Ernährung aber immer mehr zum Problem werden. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass wenn sich nur noch drei Nahrungsmittel im Kühlschrank befinden, dies ein verlässlicher Indikator für Mangelernährung ist.

In Gemeinschaft wieder zu Kräften kommen

In unseren Betagtenzentren machen wir immer wieder die Erfahrung, dass solche Menschen nach ein paar Tagen vielfach wieder zu Kräften kommen. Mit einer ausgewogenen Ernährung und mehr sozialen Kontakten können Menschen wieder aufblühen. Darum nutzen auch immer mehr ältere Menschen die Möglichkeit für einen zeitlich begrenzten Aufenthalt im Betagtenzentrum. Dies, um am Abend, nach ein paar Tagen oder ein paar Wochen wieder gestärkt in die eigene Wohnung zurückzukehren.

Die Geschmäcker sind verschieden

Küche und Service im Betagtenzentrum sind dabei natürlich besonders herausgefordert: 80 % der Gäste sind Frauen, die ihr Leben lang selber gekocht haben. Sie wissen, wie ihr Pastetli oder Zürcher Geschnetzeltes zubereitet werden muss. Die Vorlieben im Alter sind zudem von der eigenen Biografie geprägt und darum individuell sehr unterschiedlich. Sie reichen vom Café complet oder Birchermüesli bis zur Pasta am Abend, vom Cervelat bis zur asiatischen Gemüsepfanne am Mittag. Hinzu kommen unterschiedliche Vorstellungen, wann der richtige Zeitpunkt zum Essen ist. Ist es ein Frühstück oder ein Brunch? Und wie soll dabei die Atmosphäre sein: Wie im Restaurant oder wie zu Hause? Und was ist, wenn ich plötzlich wieder einmal Lust auf ein Spiegelei oder eine Bratwurst habe?

Es hat sich viel getan

In den letzten 10 Jahren haben die Pflegeheime beim Kochen und Servieren eine grosse Entwicklung durchlaufen. Dies punkto Auswahl und Vielfalt der Menüs und Essenskomponenten sowie des Eingehens auf individuelle Bedürfnisse auch bezüglich Essenszeiten, Service und vielem mehr. Das Essen in unseren Betagtenzentren ist, das darf ich heute sagen, meistens hervorragend.

Projekt «Küche der Zukunft» – weil Essen Lebensqualität bedeutet

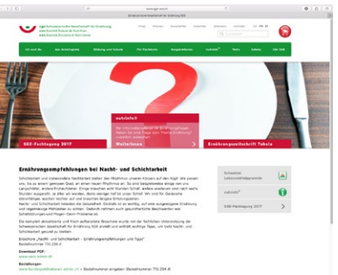
Mit neuen Altersgenerationen ändern sich aber die Bedürfnisse immer wieder neu. Gleichzeitig macht auch der technische Fortschritt vor der Küche nicht

halt. So gibt es heute zum Beispiel ganz unterschiedliche Möglichkeiten, wie ein Pouletbrüstchen genussfertig zubereitet werden kann. Unsere Köchinnen und Köche müssen daher auf einer Klaviatur spielen können, auf der jeweils situativ die erfolgversprechendste Methode gewählt werden kann.

Mit dem Projekt «Küche der Zukunft», das dieses Jahr im Viva Luzern Wesemlin seinen Anfang genommen hat, nehmen wir diese technische Entwicklung bereits heute vorweg. Dies, um heute wie morgen flexibel auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner wie auch der Gäste eingehen zu können. Denn wie unsere Umfragen bei Bewohnenden und Angehörigen zeigen, ist die Beurteilung und Zufriedenheit mit dem Essen täglich ein Thema und ein wichtiger Indikator für Lebensqualität. Dies wird sich auch in Zukunft nicht ändern.

■ (B. Demarmels)

Spannende Links und Bücher zum Thema Ernährung.



Auch zu finden auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: nutrinfo® – der Informationsdienst für Ernährungsfragen.

Websites

www.sge-ssn.ch
Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE informiert rund um Essen, Trinken und Ernährung. Auf dem umfangreichen Internetportal finden Sie unzählige Tipps und Informationen sowie Tests und Spiele, welche Ihnen helfen, Ihr ganz persönliches Essverhalten etwas genauer unter die Lupe zu nehmen.

www.meinepyramide.ch
Mit dem Online-Tool der SGE können Sie in spielerischer und doch wissenschaftlicher Weise Ihre eigene Ernährungspyramide zusammenstellen. Die Website möchte dazu anregen, abwechslungsreich zu essen und die Vielfalt der Lebensmittel zu geniessen.

www.5amtag.ch
«5 am Tag» ist eine weltweit erfolgreiche Gesundheitsförderungskampagne mit dem Ziel, den Gemüse- und Früchteverzehr in der Bevölkerung zu steigern. Mit dem kostenlosen Newsletter können Sie sich ungefähr sechs Mal pro Jahr fundierte, alltagsnahe und genussreiche Informationen zukommen lassen.

Bücher

Vom Essen und Älterwerden. Gesunde Ernährung für Menschen ab 50.
Im Alter gesund und vital zu bleiben, wünscht sich jeder. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung tragen dazu bei. Der neue Ratgeber «Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE gibt hilfreiche Tipps.

Im Gleichgewicht. Warum möchte ich abnehmen?
Diese Frage stellt sich dem Leser bereits zu Beginn des Buches der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Auf 136 Seiten liefert es Wissen, Tipps und Ideen rund um die Themen Essen, Bewegung und Entspannung. Die persönliche Motivation zur Gewichtsreduktion wird hinterfragt, sodass eine dauerhafte individuelle Umsetzung von genussvollem, ausgewogenem Essen und einem gesunden Lebensstil in den Vordergrund rückt. (Beide Bücher sind erhältlich im Shop von www.sge-ssn.ch.)

Messe «Zukunft Alter» 13. bis 15. Oktober 2017.

Im Oktober öffnet die Messe «Zukunft Alter» zum dritten Mal ihre Tore. Bereits im letzten Jahr präsentierten rund 160 Aussteller und Partner ihre Produkte und Dienstleistungen. Gemäss Veranstaltern soll dieses Jahr alles noch einmal grösser, attraktiver und umfassender werden. Im Mittelpunkt der Messe steht aber nach wie vor das selbstbestimmte und lustvolle längere Leben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand 318 in der Messehalle 2.

Weitere Informationen zur Altersmesse

Online unter:
www.altersmesse-luzern.ch

viva luzern

Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Donnerstag, 26. Oktober 2017
Musiknachmittag mit dem Duo PanTastico
Von 14.30 bis 15.30 Uhr im Café Foyer Haus Rigi. Wunderschöne Klänge – Mathias und Karin Inauen begeistern mit Klavier und Panflöte.

Eichhof

Dienstag, 14. November 2017
Zwei Vorträge mit Fragerunde und anschliessendem Apéro riche
18.00 Uhr im grossen Saal.
Kurt Seifert, Sozialwissenschaftler, freier Publizist/Buchautor, hält ein Referat zum Thema «Die Entwicklung der Alters- und Pflegezentren».
Im kleinen Saal: Hildegard Stadermann, Leiterin Pflegefinanzierung, Stadt Luzern, referiert zum Thema «Wie wird das Leben in einem Pflegezentrum finanziert?».
Der Eintritt ist kostenlos.

Freitag, 17. November 2017
Lyra aus St. Petersburg – Vokalensemble
15.00 Uhr im grossen Saal, Haus Rubin. Ein unvergesslicher Nachmittag mit LYRA aus St. Petersburg. Die professionelle Gesangsgruppe widmet sich Liedern der russisch-orthodoxen Liturgie beziehungsweise russischen Volksliedern.

Rosenberg

Samstag, 4. November 2017
«Metzgete»
Ab 11.30 Uhr im Saal und in der Cafeteria. Musikalische Unterhaltung mit den «Moschti-Örgelern» und dem «Trio Alpeglüeh».

Samstag, 2. Dezember 2017
Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt
10.00 bis 16.00 Uhr.
Weihnachtsmarkt mit Adventskränzen, Honigspezialitäten und handgemachten Produkten. Kulinarische Köstlichkeiten, Büchertisch und Tombola, musikalisch umrahmt.

Wesemlin

Freitag, 10. November 2017
Chinesischer Tanz
15.30 im Saal Abendstern.
Unter dem Motto «East meets West» tanzt Sonja Rösli wunderschöne chinesische Tänze und entführt so die Zuschauer in eine zauberhafte exotische Welt.

Freitag, 19. Januar 2018
Dreiland-Nostalgie-Ensemble
15.30 Uhr im Restaurant Venus. Schöne Melodien aus den 20ern bis in die 50er, meisterhaft begleitet vom Klavier und aufgeführt in Kleidern der «guten alten Zeit». Ein echter Hörgenuss und eine Augenweide zugleich.

Staffelnhof

Donnerstag und Freitag, 2. und 3. November 2017
Theater im Staffelnhof
20 Uhr im Saal Allegro.
Das Theater Littau-Reussbühl überrascht mit einem Lustspiel. Der Eintritt ist kostenlos. Die Kollekte geht zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof.

Mittwoch, 20. Dezember 2017
Weihnachtszauber mit Panflötenmusik
14.30 bis 15.30 Uhr im Restaurant Aquarello.
Jonas Gross (Gewinner des Kleinen Prix Walo 2011) verzaubert und stimmt Bewohnende, Angehörige und Gäste mit seiner ausgezeichneten Panflötenmusik auf Weihnachten ein.

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf vivaluzern.ch/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!