

# viva!

Das Magazin für Lebensfreude im Alter. | Dezember 2025.

Wo Nacht und Leben  
einander begegnen.

## Wenn die Welt stiller wird.

### **Leben.**

Wie Schlaf das  
Leben begleitet.

### **Gesichter.**

Arbeiten, wenn  
die Nacht erwacht.

### **Standpunkt.**

Was die Nacht bewegt  
und wen sie wach hält.



Die Nacht.

# **Zwischen Ruhe und Leben.**

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn der Tag zur Ruhe kommt, verändert sich die Welt. Die Geräusche werden leiser, die Lichter gedämpfter, die Gedanken freier. Die Nacht hat ihren ganz eigenen Rhythmus – und für jeden Menschen eine andere Bedeutung.

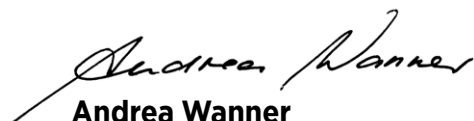
Auch in den Häusern von Viva Luzern verändert sich die Atmosphäre, sobald die Nacht Einzug hält. Während die meisten Bewohnenden schlafen, sorgen engagierte Mitarbeitende dafür, dass Sicherheit, Nähe und Fürsorge auch in den dunklen Stunden spürbar bleiben. Sie schenken Aufmerksamkeit, beruhigen, begleiten.

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem, was geschieht, wenn das Licht ausgeht: Wir begleiten Bewohnende und Mitarbeitende durch die Abend- und Nachtstunden und zeigen, wie Rituale, Geborgenheit und kleine Gesten helfen, zur Ruhe zu kommen.

Wir haben mit einem Schlafforscher darüber gesprochen, warum erholsamer Schlaf so wichtig für unsere Gesundheit ist – und geben praktische Tipps, wie sich die Schlafqualität mit einfachen Routinen verbessern lässt. Seelsorger Andreas Stalder erzählt, welche Gedanken und Gefühle unsere Bewohnenden in den nächtlichen Stunden besonders beschäftigen. Und wir wagen gar einen kleinen Exkurs in die Tierwelt, wo Winterschlaf zur Überlebensstrategie wird.

Ich wünsche Ihnen spannende Einblicke in dieses facettenreiche Thema – und erholsame Nächte voller Ruhe und Geborgenheit.

Herzlich,



**Andrea Wanner**

Geschäftsführerin Viva Luzern

# !viva!



## **Wenn der Tag zur Ruhe kommt.**

**Wenn die Welt stiller wird, beginnt ein anderer Rhythmus. Schlaf stärkt Körper und Geist, schenkt Ruhe und neue Energie. Doch was braucht es, um wirklich erholt aufzuwachen? Rituale und Bewegung helfen beim Abschalten, Aktivierung am Abend schafft Geborgenheit – und selbst Träume erzählen leise weiter, was uns beschäftigt.**





## Leben.

Ein Bewohner erzählt, wie ihn der Schlaf durchs Leben begleitet.



## Gesichter.

Wenn andere schlafen, arbeitet Petra Egli im Rhythmus der Nacht.



## Galerie.

Molleza Ceku gewährt Einblick in die Stille und Nähe der Nacht im Staffelnhof.



## Märli.

Vom Zauber der Märchen, die Erinnerungen lebendig halten.



## Nachtgedanken.

Ein Gespräch über Ängste, Glauben und das Licht der Nacht.



## Standpunkt.

Während manche wach liegen, schenken andere in der Nacht Geborgenheit.

## Impressum.

**Herausgeberin** Viva Luzern AG | Schützenstrasse 4 | 6003 Luzern | **Redaktion** Alexandra Lergier | **Redaktionelle Mitarbeit** Sonja Baumann | Robert Bossart | Yvonne Ineichen | Daniel Schriber | Diego Stocker | Andrea Wanner | **Artdirektion und Grafik** vonwartburg.ch | **Fotos** Reto von Wartburg | **Korrektorat** korrigiert.ch | **Druck** Brunner Medien AG | **Auflage** 5800 Exemplare | **Erscheinung** Zweimal jährlich | **viva! abonnieren** Telefon 041 612 70 00 | kommunikation@vivaluzern.ch | www.vivaluzern.ch

Leben.



Geheimnisse  
der Nacht.

**Schlaf – der andere  
Teil des Lebens.**



# Wie schläft es sich im Alter? Was braucht es für einen guten Schlaf und welche Rituale helfen dabei? Was für Gefühle kommen in der Nacht zum Vorschein? Der 87-jährige Rudolf Frevel erzählt, wie er als Bäcker lernen musste, jederzeit zu schlafen. Und warum er heute auch mal singt vor dem Einschlafen.

Wenn er nicht geweckt werde, schlafe er gut. Rudolf Frevel sitzt an seinem Tisch. Vor ihm liegt die Tageszeitung, ein Buch mit Kreuzworträtseln, Schreibzeug und ein paar wenige persönliche Sachen. Viel sei es nicht mehr, murmelt er und zeigt auf das alte Jugendstil-Möbel an der Wand. Damals, ungefähr vor drei Jahren, musste es schnell gehen. Zuerst lag er im Spital. Er habe überall Wassereinlagerungen gehabt. Dann winkt er ab. Heute ist nicht mehr wichtig, was war – klar war einfach, dass es allein zu Hause nicht mehr ging. Nun hat er hier sein eigenes Zimmer im Alterszentrum Wesemlin. «Viel konnte ich nicht mitnehmen, aber ich fühle mich wohl hier.»

## Abendspaziergang im Klostergarten.

Eigentlich sei er schon immer ein guter Schläfer gewesen, sagt der 87-Jährige. «Es gab auch Nächte, in denen ich keinen Schlaf fand. Dann war ich aber selber schuld», fügt er an und grinst. Etwa, wenn er zu viel Kaffee getrunken hatte. «Oder zu viel Bier. Oder Schnaps.» Diese Zeiten sind längst vorbei. Das Leben wird ruhiger, wenn man in die Jahre kommt, das ist auch bei ihm so. Die Stunden vor dem Zubettgehen verlaufen gemächlich und haben sich zu einem Ritual entwickelt. Um sechs Uhr abends, wenn er vom Essen in sein Zimmer zurückkommt, schaltet er den Fernseher ein und schaut die Nachrichten des Tages. «Wenn das Wetter stimmt, mache ich anschliessend im Klostergarten oder ums Haus herum einen Spaziergang», sagt Rudolf Frevel. Das tue ihm gut, fügt er an. Nicht nur körperlich. Zwischen acht und halb neun kehrt er in sein Zimmer zurück. Er bekommt seine Medikamente, und das Pflegepersonal hilft ihm, sich für die Nacht bereit zu machen.

## Beten vor dem Einschlafen.

Bevor er sich hinlegt, setzt er sich nochmals vor den Fernseher. Warum nicht im Bett liegend noch einen Film schauen? Rudolf Frevel schüttelt den Kopf. «Dann würde ich sofort einschlafen, und der TV läuft die halbe Nacht.» Wenn ein Fussballspiel läuft, wird es auch mal spät. «Die Spiele der Schweiz und von Deutschland schaue ich mir gerne an», sagt der gebürtige Deutsche. An diesen

Abenden wird es halb zwölf, bis er das Licht löscht. Normalerweise legt er sich spätestens um zehn Uhr ins Bett. Egal, wie spät es wird: Bevor er einschläft, betet er. Als Marienverehrer sei er sich gewohnt, zu beten. Wie hört sich das an? «Manchmal ist es ein ganz kurzes, manchmal ein längeres Gebet», meint er. Meist denkt er vor dem Einschlafen an seine Frau, die vor knapp fünf Jahren gestorben ist. Die ersten Wochen nach ihrem Tod habe er nicht gut geschlafen, die Trauer raubte ihm den Schlaf. Heute nicht mehr, obwohl er sie immer noch vermisst. Sie ins Gebet einzuschliessen, tut ihm gut. «Ich rede mit ihr. Wir waren 62 Jahre verheiratet, sie bedeutet

“ **Vor dem Einschlafen bete ich und spreche mit verstorbenen Menschen, die mir lieb sind.** ”

Rudolf Frevel, Bewohner Viva Luzern Wesemlin.

mir viel», sagt er nur. In letzter Zeit spricht er im Gebet auch mit seiner Schwägerin, die vor Kurzem gestorben ist. «Ich spreche mit verstorbenen Menschen, die mir lieb sind.» Er überlegt einen Moment. «Es kommt auch vor, dass ich etwas singe vor dem Einschlafen.»

## Einen «Chabis» träumen.

Schlafen – das ist bei Rudolf Frevel etwas, das angenehme, positive Gefühle auslöst. Auch wenn er manchmal einen «Chabis» träume. Genau erinnern könne er sich am Morgen meist nicht mehr. Einmal habe er von einem rauschenden Fest geträumt, dann von einer spannenden Reise und einmal sogar von einem Kampf, den er mit jemandem ausgetragen hat – der aber in der Realität nie stattgefunden habe, fügt er an. «Manchmal träume ich von Deutschland, wo ich bis 1958 gelebt habe.» Auch der Männerchor kommt in seinen Träumen vor, was kein Wunder sei, bemerkt er. Schliesslich sei er vierzig Jahre dabei gewesen und habe einiges mit dem Chor erlebt.







### **Schlafen im Keller.**

Als Kind machte er Dinge durch, die so manchem den Schlaf geraubt hätten. Zwei Jahre lang wohnte er zusammen mit seinen Geschwistern in einem Keller, um sich vor den Bombardierungen am Ende des Zweiten Weltkrieges zu schützen. Trotz der schwierigen und gefährlichen Umstände kann

zwei Uhr bis gegen Mittag erfordert eine gewisse Flexibilität. Wenn möglich, machte er einen kurzen Mittagsschlaf und ging am Abend früh zu Bett. Auf besonders viel Schlaf kam er damals nicht, gibt er zu. «Meistens gingen wir am Freitagabend nach der Chorprobe noch etwas trinken. Es kam vor, dass wir verhockten und ich dann von der Beiz direkt zur Arbeit ging», erinnert er sich.

## **“ Die Nacht und die Zeit des Schlafens sind Momente der Erholung und Ruhe für mich. ”**

Rudolf Frevel, Bewohner Viva Luzern Wesemlin.

er sich nicht erinnern, schlecht geschlafen zu haben. Angst? Ja, das habe er schon gehabt. «Wenn die Sirenen heulten, verriegelten sie die Türen. Wir waren 24 Personen im Keller. Die Grossen schliefen unten, die Kleinen oben.» Er erinnert sich vor allem daran, dass immer irgendeiner geschnarcht hat. «Das hat mir ab und zu den Schlaf geraubt.»

Später war er es, der schnarchte. Die letzten Jahre mit seiner Frau schlief er wegen seiner Schlafapnoe allein in einem Zimmer. Er selbst konnte eigentlich immer und überall schlafen, egal wie laut es war. Als Bäcker ist das Thema Schlaf ohnehin etwas kompliziert. Die Arbeitszeit von morgens

### **Momente der Ruhe und Erholung.**

Längst schläft Rudolf Frevel regelmässig in der Nacht, hinzu kommt ein kleiner Mittagsschlaf. Ab und zu weckt ihn seine Blase, ansonsten geniesst er die Zeit des Schlafs. «Es sind Momente der Erholung und Ruhe für mich.» Schlechte Gedanken, Ängste oder Sorgen plagen ihn glücklicherweise nicht. «Ich hatte ein schönes Leben mit vielen freudigen Momenten. Das lässt mich ruhig schlafen.» Mit zunehmendem Alter erwacht er etwas «zerknittert» am Morgen. Früher sei er einfach aufgestanden und sofort wach gewesen. Er ist auch öfter tagsüber müde. «Dann lege ich mich hin und döse ein wenig. Abschalten konnte ich schon immer gut.» Im Alterszentrum Wesemlin fühlt er sich gut aufgehoben und geborgen. Irgendwann kommt der Schlaf, der ewig dauert. «Das Rädchen hört einmal auf, sich zu drehen. So ist das halt.» Zum Glück raubt ihm auch das nicht den Schlaf.

**Robert Bossart.**



**Gesichter.**

**Nachtdienst im  
Viva Luzern Eichhof.**

**«Die Nacht hat ihren  
besonderen Reiz.»**

# Arbeiten, wenn andere Menschen schlafen – für Petra Egli ist das die natürlichste Sache der Welt. Auch wenn die Nacht ihren eigenen Rhythmus hat: Müde wird die erfahrene Pflegemitarbeiterin während ihres Nachtdienstes nie.

Es ist Mittwochabend, kurz nach 22 Uhr. Im Haus Rubin vom Viva Luzern Eichhof ist es ruhig geworden. Die meisten Bewohnenden haben sich auf ihr Zimmer zurückgezogen und machen sich langsam bettbereit. Ganz anders Petra Egli. Die 56-jährige Pflegemitarbeiterin ist hellwach und voller Energie. Für sie ist es gefühlt erst Morgen. Vor einer Stunde erst hat sie ihren Arbeitstag begonnen, hat von den Kolleginnen der Spätschicht den Rapport entgegengenommen und sich mit den wichtigsten Sachen vertraut gemacht, die tagsüber passiert sind.

Danach hat sich Petra Egli auf die erste Runde durch ihren Wohnbereich gemacht. Sie schaute kurz in jedes Zimmer, stellte sich vor und teilte den Bewohnenden mit, dass der Nachtdienst begonnen hat. «Ich frage die Leute, ob alles in Ordnung ist, ob sie noch einen Wunsch haben, etwa einen Orangenblütentee oder ein Gute-Nacht-Joghurt», sagt Petra Egli. «Das gibt unseren Bewohnerinnen und Bewohnern das gute Gefühl, dass jemand während der Nacht für sie da ist und sie keine Angst haben müssen.»

## **Traumjob für Nachteulen.**

Petra Egli arbeitet seit 20 Jahren als Pflegemitarbeiterin im Viva Luzern Eichhof, davon knapp die Hälfte der Zeit ausschliesslich im Nachtdienst. «Ich bin ein Nachtmensch, eine richtige Nachteule», erzählt Petra Egli. «Zu arbeiten, wenn andere schlafen, gefällt mir. Der nächtliche Rhythmus liegt mir, er ist tief in mir drin.» Als vor acht Jahren im Viva Luzern Eichhof ein reines Nachtdienst-Team ins Leben gerufen wurde, war für Petra Egli sofort klar: Da bin ich dabei! «Ich liebe es, mit hochaltrigen Menschen zu arbeiten, sie zu betreuen und zu begleiten. Wenn ich das in der Nacht machen kann, stimmen für mich nicht nur die Arbeitsinhalte, sondern auch die Rahmenbedingungen.»

Vielen Kolleginnen von ihr geht es gleich. Der harte Kern des Nachtdienst-Teams von vor acht Jahren ist auch heute noch dabei. Einige arbeiten schon seit 20, 30 oder 35 Jahren im Viva Luzern Eichhof, was keine Selbstverständlichkeit ist. «Wir sind eine verschworene und richtig coole Truppe», sagt Petra Egli. Ein wiederkehrendes nächtliches Ritual zeigt den guten Zusammenhalt im Nachtdienst-Team: «Immer kurz nach Mitternacht

treffen wir uns alle auf einen Kaffee oder Tee. Wir tauschen uns kurz aus, fragen, wie es bei den anderen läuft – dieses Miteinander und Füreinander-da-Sein tut gut.»

## **Viel zu tun.**

Aber natürlich ist der Beruf der Pflegemitarbeiterin auch in der Nacht kein «Schoggijob», wie es Petra Egli ausdrückt. Auch in der Nacht gibt es viel zu tun. Die Zimmerglocken, die während des Interviews fast pausenlos klingeln, zeigen das deutlich. Normalerweise würde Petra Egli jetzt in die entsprechenden Zimmer gehen und schauen, was los ist. Vielleicht hat eine Bewohnerin Hunger, vielleicht braucht ein Bewohner Hilfe beim Gang auf die Toilette. Jetzt, während des Gesprächs, übernimmt eine Kollegin den Kontrollgang für sie. Später in der Nacht stehen Petra Egli noch zwei

“ In der Nacht ist man mehr bei sich selbst. ”

Petra Egli, Pflegemitarbeiterin Viva Luzern Eichhof.

weitere grosse Runden durch die Zimmer ihrer Abteilung bevor. So unterstützt Petra Egli die Bewohnenden dabei, dass sie sich in den nächtlichen Stunden bestmöglich aufgehoben und wohlfühlen. Sie weckt behutsam Bewohnende, um Einlagen zu wechseln oder für die Körperpflege. Schlafende, die sich selbstständig nicht mehr gut bewegen können, unterstützt sie beim Umpositionieren.

Und selbstverständlich kann es auch mal drunter und drüber gehen. Auch in der Nacht lässt sich das nicht verhindern. Petra Egli als erfahrene Pflegefachfrau bringt aber so schnell nichts aus der Ruhe und ist damit der Fels in der Brandung.

## **Nächtliche Komplizenschaft.**

Und trotzdem, bei aller Hektik, die es auch in der Nacht ab und zu geben kann: Die Nacht ist anders, irgendwie friedlicher. «Ich mag die nächtliche Atmosphäre», sagt Petra Egli. «Es ist ruhiger, man ist mehr bei sich selbst.» Besonders ans Herz





Guter Zusammenhalt: Petra Egli und Daniela Wigger.



gewachsen sind ihr die nächtlichen Begegnungen mit den Bewohnenden. Denn nur weil der Nachtdienst begonnen hat, heisst das noch lange nicht, dass alle im Bett sein müssen. «Auch unter unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gibt es Nachtmenschen», sagt Petra Egli. Einige trifft man auf den Gängen an, andere schauen zusammen Fernsehen oder unterhalten sich im Gemeinschaftszimmer.

Was Petra Egli ganz besonders schätzt: In der Nacht hat man noch eher als am Tag mal fünf Extraminuten Zeit, um sich zu den älteren Menschen hinzusetzen und zu fragen, wie es ihnen geht. Und da die Nacht manchmal Gefühle hervorbringt, die am Tag verborgen bleiben, wird man als Pflegerin auch ab und zu zur Seelenrösterin. «In der Nacht muss man gut zuhören können», sagt Petra Egli.

## Nachaktiver Freigeist.

In frühen Jahren arbeitete Petra Egli als Serviceangestellte in verschiedenen Luzerner Restaurants. Sie wurde jung Mutter von zwei Söhnen, nahm sich eine Auszeit, um sich voll und ganz um diese zu kümmern. Eine Zeit lang hat sie auch ihre an Demenz erkrankte Grossmutter zu Hause betreut.

Petra Egli entdeckte, dass ihr die Pflege liegt, und beschloss mit 34 Jahren, beim Roten Kreuz die Ausbildung zur Pflegemitarbeiterin zu absolvieren. Nach ihrem erfolgreichen Abschluss bewarb sie sich beim Viva Luzern Eichhof, wo sie seit 20 Jahren arbeitet. Seit der Gründung vor gut acht Jahren ist Petra Egli Mitglied des dortigen festen Nachtdienst-Teams.

### Zeit für Privates.

Um sieben Uhr morgens, nach neun Stunden Nachtdienst und einer Stunde Pause, geht der Arbeitstag von Petra Egli zu Ende. Doch ganz fertig hat sie noch nicht. Denn zu Hause will als Erstes auch ihr Kater gut versorgt werden. Dann, endlich, hat Petra Egli Zeit ganz für sich alleine. Sie braucht eine gewisse Zeit, um runterzukommen, liest vielleicht noch etwas, macht sich einen Tee. Dann geht sie ins Bett und schläft so lange, bis sie ganz ohne Wecker irgendwann am Nachmittag aufwacht.

Da Petra Egli meistens vier Nächte hintereinander arbeitet und danach zwei bis drei Tage frei hat, kann sie an den Folgetagen all die alltäglichen Sachen nachholen, für die sie, wenn sie arbeitet, keine Zeit hat. Einkaufen, Besorgungen erledigen, Freunde treffen. Dass Hobbys, die man nicht so leicht auf freie Tage verschieben kann, nicht zu kurz kommen – dafür sorgt Petra Eglis Chefin mit einer sehr verständnisvollen und flexiblen Dienstplanung. Als aktive Fasnächtlerin und Mitglied der Lozärner Buchelimusig freut das Petra Egli ganz besonders.

**Diego Stocker.**

# Sicher durch die Nacht.

**Nachtschichtmitarbeitende sorgen dafür, dass Bewohnende in Alterszentren sicher durch die Nacht kommen. Doch Sicherheit beginnt bei jedem selbst – unabhängig davon, wo und wie man lebt. Kleine Massnahmen wirken.**

- 1. Nachts, wenn man müde oder noch halb im Schlaf ist, können lose Teppiche, Kabel oder liegen gelassene Gegenstände leicht zur Gefahr werden. Fixieren Sie Teppiche und halten Sie Wege frei, um sicher unterwegs zu sein.**
- 2. Licht schenkt Orientierung und Sicherheit in der Dunkelheit. Eine kleine Lampe im Flur, Nachtlichter oder Bewegungsmelder helfen, wenn Sie nachts kurz aufstehen müssen.**
- 3. Griffe am Bett helfen, vom Liegen sicher aufzustehen. Stehen Sie langsam auf, um Schwindel zu vermeiden, und platzieren Sie Gehhilfen in Griffnähe neben dem Bett.**
- 4. Wenn man nachts verschlafen ins Badezimmer geht, ist Vorsicht besonders wichtig. Rutschfeste Matten und stabile Haltegriffe beugen Stürzen vor und geben Sicherheit, auch bei wenig Licht.**
- 5. Notrufsysteme oder Geräte mit Alarmfunktion geben auch nachts ein beruhigendes Gefühl von Sicherheit. Schnelle Hilfe ist nur einen Knopfdruck entfernt.**





**Die stille Kraft  
der Nacht.**

# «Guter Schlaf ist entscheidend für unsere Gesundheit.»

**Wir verbringen rund einen Drittel unseres Lebens im Schlaf – und doch wissen viele kaum, was in dieser Zeit im Körper geschieht. Im Schlaf stärken wir unser Immunsystem, festigen Erinnerungen und halten Körper und Geist im Gleichgewicht. Der Schlafmediziner Sebastian Zaremba erklärt, was erholsamen Schlaf ausmacht.**

**Sebastian Zaremba, warum spielt der Schlaf für unsere Gesundheit eine so zentrale Rolle?**

Wir verschlafen rund einen Drittel unseres Lebens – eine erstaunlich grosse Zeitspanne, die zeigt, wie wichtig der Schlaf für uns ist. Er hat unzählige Aufgaben: Schlaf sorgt für körperliche Erholung, stärkt das Immunsystem, reguliert den Stoffwechsel und unterstützt das Gehirn dabei, Informationen zu verarbeiten. Während der Nacht fährt der Körper herunter und das Gehirn räumt auf: Abbauprodukte und schädliche Stoffwechsel-

rückstände werden abtransportiert, das Immunsystem aktiviert sich und Erinnerungen werden im Gedächtnis gefestigt. All das zeigt: Schlaf ist keine passive Zeit, sondern ein aktiver Prozess, der wesentlich dazu beiträgt, dass wir gesund bleiben.

**Verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens?**

Ja, deutlich. Der Schlafbedarf nimmt mit zunehmendem Alter ab. Ein Kleinkind schläft zwischen zehn und vierzehn Stunden, Erwachsene im Schnitt sechs bis acht Stunden. Im Rentenalter



reduziert sich der Bedarf oft nochmals. Das liegt unter anderem daran, dass die körperliche Aktivität mit dem Alter meist abnimmt.

## “ Wir verschlafen rund einen Drittel unseres Lebens – das zeigt, wie wichtig der Schlaf für uns ist. ”

PD Dr. med. Sebastian Zaremba, Schlafmediziner.

### **Viele ältere Menschen klagen über Ein- und Durchschlafprobleme. Warum ist das so?**

Ein Grund ist, dass ältere Menschen oft länger im Bett bleiben, als sie eigentlich Schlaf brauchen. Wenn man beispielsweise um 21 Uhr ins Bett geht, aber erst nach Mitternacht einschläft, verbringt man zu viel Zeit wach im Bett – das kann den Schlafrhythmus stören. Hinzu kommt, dass mit dem Alter die Schlafarchitektur brüchiger wird. Der Tiefschlaf nimmt ab, das Aufwachen wird häufiger und der Schlaf ist insgesamt leichter. Trotzdem erfüllt er noch dieselben Funktionen wie in jungen Jahren – nur etwas weniger effektiv.

### **Gibt es eine «ideale» Schlafdauer?**

Nein. Der Schlafbedarf ist individuell verschieden und hängt von genetischen Faktoren, Lebensstil und Alter ab. Es gibt Menschen, die mit fünf Stunden Schlaf wunderbar auskommen, und andere, die acht oder neun Stunden brauchen. Entscheidend ist, ob man sich tagsüber ausgeruht und leistungsfähig fühlt.

### **Und was ist dran am Mythos, man könne Schlaf «nachholen»?**

Man kann kurzfristige Schlafdefizite durchaus ausgleichen. Nach einer kurzen Nacht schläft man in der nächsten meist tiefer, um das Defizit aufzuholen. Wer aber über längere Zeit zu wenig schläft, kann die negativen Folgen nicht einfach «wegschlafen». Wichtig ist zudem, wie man mit einer schlechten Nacht umgeht.

### **Was meinen Sie damit?**

Viele machen den Fehler, am nächsten Tag mehrere Stunden zu schlafen, um das vermeintlich Versäumte nachzuholen. Doch das ist kontraproduktiv: Wer tagsüber zu lange schläft, ist abends oft nicht mehr müde – und der Kreislauf aus schlechtem Schlaf setzt sich fort. Besser ist es, aktiv zu bleiben, den Tag möglichst normal zu gestalten und am Abend wieder zur gewohnten Zeit ins Bett zu gehen.

### **Somit sollte man auch auf den Mittagsschlaf verzichten?**

Ein kurzer Mittagsschlaf kann sehr erholsam sein. Ideal sind 20 bis 30 Minuten, weil man sonst in den Tiefschlaf fällt und sich danach benommen fühlt. Wichtig ist, dass man das Nickerchen mittags macht, nicht am späten Nachmittag. Sonst findet man abends schwer zur Ruhe. Ein kleiner Trick: Wer vor dem Powernap einen Espresso trinkt, profitiert doppelt. Das Koffein wirkt nach etwa 20 Minuten – also genau dann, wenn man wieder aufwacht.

### **Apropos Koffein – ab wann sollte man keinen Kaffee mehr trinken?**

Die Faustregel lautet: nach 16 Uhr keinen Kaffee mehr. Aber das ist individuell. Wenn jemand abends nach dem Essen noch einen Espresso trinkt und gut schläft, ist das völlig in Ordnung. Entscheidend ist, dass man auf seinen Körper hört.

### **Wie siehts mit Alkohol aus?**

Alkohol wirkt zunächst entspannend, fast narkotisierend – doch das ist nur auf den ersten Blick der Fall. In der zweiten Nachthälfte, wenn er abgebaut wird, wird der Schlaf unruhiger. Besonders der Traumschlaf wird unterdrückt. Ein Glas Wein zum Abendessen ist kein Problem, Alkohol sollte aber nicht regelmässig als Einschlafhilfe eingesetzt werden.

### **Dasselbe gilt vermutlich für Schlaftabletten.**

Schlafpillen sind wirksam, bergen aber Risiken. Sie können Abhängigkeiten fördern und die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Kurzzeitig, etwa nach einem Schicksalsschlag, können sie sinnvoll sein. Doch eine längerfristige Einnahme sollte immer ärztlich begleitet werden. Schlafstörungen behandelt man besser, indem man ihre

## Zur Person.

**PD Dr. med. Sebastian Zaremba ist ein renommierter Schlafmediziner mit langjähriger Erfahrung.**

Wichtige wissenschaftliche Erfahrungen sammelte er während seiner Mitarbeit an einem Forschungsprogramm der Harvard University in Boston, MA (USA). Von 2021 bis September 2025 war er Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin in Luzern. Seit dem 1. Oktober 2025 ist er als selbstständiger Arzt an zwei Standorten in Zürich und Baar tätig und arbeitet weiterhin als Dozent für Schlafgesundheit und Schlafmedizin.



Ursache findet – nicht, indem man sie chemisch überdeckt.

### **Welche weiteren Gewohnheiten beeinflussen den Schlaf?**

Schlaf ist stark durch Gewohnheiten und Konditionierungen geprägt. Unser Gehirn lernt: Dieses Umfeld bedeutet Ruhe – oder Aktivität. Ideal ist es, wenn der Schlafbereich räumlich vom übrigen Wohnraum getrennt ist, also der Ort für Aktivität und jener für Ruhe klar unterschieden werden. Doch auch dort, wo das nicht möglich ist – beispielsweise im Alterszentrum – kann man mit kleinen Gewohnheiten viel erreichen.

### **Konkret?**

Es lohnt sich, das Bett tagsüber abzudecken oder es bewusst erst am Abend wieder herzurichten. So bleibt das Bett ein Ort, der ausschliesslich mit Schlaf und Erholung verbunden wird. Wer nachts länger wach liegt, sollte das Bett kurz verlassen und sich mit etwas Ruhigem beschäftigen, bis die Müdigkeit zurückkehrt.

### **Und was gilt beim Thema Mediennutzung?**

Wer spätabends noch belastende E-Mails liest oder Nachrichten konsumiert, aktiviert das Gehirn – und erschwert so das Abschalten. Ruhige Musik, leichte Lektüre oder Entspannungsübungen hingegen fördern das Einschlafen.

### **Welche Rolle spielen Ernährung und Bewegung?**

Beides hat grossen Einfluss. Kurz vor dem Schlafengehen sollte man keine schweren Mahlzeiten essen – also nicht noch «ein halbes Schwein», wie ich manchmal scherze. Wichtig ist Regelmässigkeit: Unser Körper ist ein Rhythmussystem. Wenn wir jeden Tag um ähnliche Zeiten essen, weiss der Körper, wann er verdauen und wann er ruhen soll. Auch Bewegung ist entscheidend. Sie macht tagsüber müde und fördert so den Schlaf. Ein abendlicher Spaziergang ist unproblematisch, intensive sportliche Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen sollte man aber vermeiden.

### **Ab wann sollte man sich ärztliche Hilfe holen?**

Wenn Schlafprobleme über längere Zeit bestehen – also über etwa drei Monate hinweg – sollte man das abklären lassen. Dann liegt meist eine Störung zugrunde, zum Beispiel eine Schlafapnoe oder das Restless-Legs-Syndrom. Beide sind im Alter weitverbreitet und können ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

### **Und wie steht es eigentlich um Ihren eigenen Schlaf?**

(lacht) Auch ich schlafe nicht immer perfekt. Wenn ich einmal nicht einschlafen kann, stehe ich auf, gehe ein paar Schritte, lese ein paar Seiten in der Zeitung oder höre leise Musik. Wichtig ist, dass man sich nicht stresst. Wer unbedingt schlafen will, bleibt meist wach.

**Daniel Schriber.**

# Besser schlafen. Aber wie?

**Guter Schlaf ist kein Luxus, sondern Lebensqualität. Schlafmediziner Sebastian Zaremba erklärt, wie Rituale, Licht und Bewegung helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.**

## 1. Feste Routinen schaffen.

Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zu ähnlichen Zeiten auf – auch am Wochenende. Regelmässigkeit stärkt die innere Uhr.

## 2. Das Schlafzimmer als Ruheort nutzen.

Das Bett ist nur zum Schlafen da. Wenn Sie nachts länger wach liegen, stehen Sie auf, trinken Sie etwas oder lesen Sie ein paar Seiten – aber wenn möglich ausserhalb des Schlafzimmers.

## 3. Das richtige Umfeld wählen.

Achten Sie auf Dunkelheit, Ruhe und eine angenehme Raumtemperatur zwischen 18 und 20 Grad. Entfernen Sie tickende Uhren oder andere Störquellen.

## 4. Abends leicht essen – und regelmässig.

Essen Sie abends nichts Schweres und möglichst immer zur gleichen Zeit. So kann der Körper besser verdauen, bevor Sie schlafen gehen.

## 5. Auf Koffein und Alkohol achten.

Trinken Sie nach 16 Uhr möglichst keinen Kaffee mehr. Alkohol macht zwar müde, stört aber die Schlafqualität – besonders in der zweiten Nachthälfte.

## 6. Bewegung ja – aber nicht zu spät.

Tägliche Aktivität fördert den Schlaf. Ideal sind Spaziergänge am Nachmittag oder frühen Abend. Intensiver Sport kurz vor dem Schlafengehen kann dagegen wach halten.

## 7. Licht und Medien bewusst nutzen.

Vermeiden Sie aufwühlende Inhalte kurz vor dem Schlafen. Ein entspannter Film, Musik oder ein ruhiges Buch sind besser geeignet als Nachrichten oder E-Mails.

## 8. Das Tageslicht suchen.

Tageslicht ist der wichtigste Zeitgeber für unsere innere Uhr. Gehen Sie tagsüber nach draussen – das verbessert den Schlaf in der kommenden Nacht.

# Wie Aktivierung am Abend zur Ruhe führt.

**Aktivierung bedeutet weit mehr als Basteln, Spielen und Jassen. Pamela Kubica, Teamleiterin Aktivierung im Viva Luzern Wesemlin und Tribschen, zeigt, wie kreative Angebote in den Abendstunden helfen, Bewohnende zu beruhigen, Geborgenheit zu schenken – und die Nacht sanft einzuläuten.**

Im Aktivierungsraum des Viva Luzern Wesemlin herrscht eine angenehme, warme Atmosphäre. Auf dem Tisch steht ein Strauss aus bunten Herbstblättern, daneben ein kleiner Igel aus Holz. Die Fenster sind schlicht geschmückt, einige farbige Dekoelemente greifen das Thema Herbst auf. Es ist ein Ort, der Geborgenheit ausstrahlt – liebevoll gestaltet, ohne überladen zu wirken. «Ich mag es, wenn der Raum die Jahreszeit spiegelt», sagt Pamela Kubica, Teamleiterin Aktivierung an den Viva Luzern-Standorten Wesemlin

Stimmung im Haus. Es wird stiller, die Betriebsamkeit des Tages ebbt ab. Für Pamela Kubica und ihr Team beginnt nun eine besondere Phase: die sanfte Begleitung in den Abend. In diesen Stunden des Tages geht es weniger ums Aktivieren, sondern ums Harmonisieren. «Wir helfen den Bewohnenden, körperlich und innerlich zur Ruhe zu kommen.» Oft geschieht das leise, fast unscheinbar: mit Musik, einer vertrauten Stimme, einer sanften Berührung. «Wenn der Tag zu Ende geht, werden viele Menschen empfindsamer. Sie spüren stärker, was fehlt, oder fühlen sich einsam. Wir versuchen, das aufzufangen und den Übergang in die Nacht positiv zu gestalten.»

“**Wir helfen den Bewohnenden, körperlich und innerlich zur Ruhe zu kommen.**”

Pamela Kubica, Teamleiterin Aktivierung  
Viva Luzern Wesemlin.

und Tribschen. «Solche saisonalen Ankerpunkte geben auch den Bewohnenden Orientierung.» Sie holen die Natur ins Haus und helfen den Bewohnenden, sich zeitlich einzuordnen. Pamela Kubica weiss: Für viele Bewohnerinnen und Bewohner ist der Wechsel der Jahreszeiten eng mit Erinnerungen verbunden: an Spaziergänge im Herbstwald, ans Guetzlibacken oder ans Räbeliechtli ihrer Kinder. «Solche Details machen etwas mit den Menschen. Sie öffnen Türen zu Erlebnissen, die sonst vielleicht verschlossen bleiben.»

### **Zwischen Tag und Nacht.**

Rund 144 Bewohnerinnen und Bewohner leben im Viva Luzern Wesemlin, 25 weitere im Tribschen. Wenn am späten Nachmittag die Sonne hinter den Häusern verschwindet, verändert sich auch die

### **Die Selbstbestimmung steht im Fokus.**

Noch immer haftet der Aktivierung das Klischee an, sie sei bloss Beschäftigungstherapie. Pamela Kubica lächelt, wenn sie das hört. «Natürlich gehören Spiele, Jassen oder kreatives Gestalten dazu. Aber Aktivierung ist viel mehr. Unser Ziel ist es, die Ressourcen der Menschen zu erhalten und zu fördern – körperlich, geistig und emotional.» Die 33-Jährige ist gelernte Pflegefachperson und arbeitete als Klassenassistentin an einer Sonderschule, bevor sie sich zur Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung ausbilden liess. Heute leitet sie ein Team aus zwei Fachfrauen, einer Lernenden und einer Mitarbeiterin, die sich um Gymnastik kümmert. Gemeinsam entwickeln sie ein vielfältiges Wochenprogramm – mit Gedächtnistraining, Bewegungsgruppen, kreativen Ateliers oder Einzelaktivierungen wie Klangschalenthapien. «Wir sind dazu da, das Positive zu erhalten und das Potenzial zu wecken, das in jedem Menschen steckt – egal, wie alt er ist», sagt sie. «Manchmal genügt schon ein kleiner Impuls, damit etwas in Bewegung kommt.» Wichtig ist ihr auch, zu





Mit feinen Klängen schafft Pamela Kubica Momente der Ruhe und Nähe.

betonen, dass es sich bei der Aktivierung um ein freiwilliges Angebot handelt. «Im Zentrum steht stets die Selbstbestimmung jeder Bewohnerin und jedes einzelnen Bewohners.»

#### **Technik, die verbindet.**

Die Aktivierung von heute ist eine Verbindung aus Kreativität, Empathie – und moderner Technik. Tablets unterstützen das Gedächtnistraining, über YouTube und Spotify tauchen Bewohnende in Musik und Bilder ihrer Vergangenheit ein. Mit Google Maps spazieren sie virtuell durch ihr früheres Quartier – ein Stück Biografiearbeit, das Erinnerungen weckt und Orientierung gibt. Ein besonders spannendes Werkzeug ist die sogenannte Tover-Tafel – ein interaktiver Projektionstisch, der auf Berührung reagiert und mit bewegten Bildern arbeitet. Auf seiner Oberfläche erscheinen bewegte Bilder, Farben und Formen, die sich beim Kontakt verändern. «Solche Erlebnisse regen die Sinne an, fördern die Aufmerksamkeit und wecken oft positive Emotionen», weiss Pamela Kubica. «Es ist immer wieder faszinierend, zu erleben, wie stark visuelle und akustische Reize Menschen erreichen, die sich sonst eher zurückziehen.»

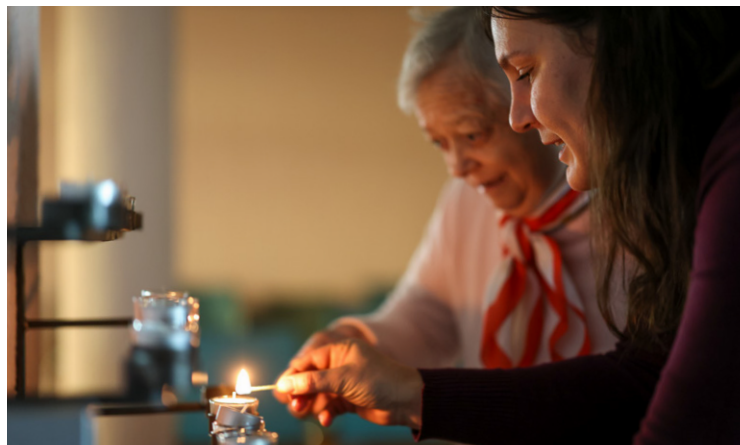
Was tagsüber aktiviert, kann am Abend beruhigen. «Viele Dinge lassen sich an die jeweilige

Stimmung anpassen», weiss die Fachfrau Aktivierung. Musik, die morgens belebt, kann abends in einer anderen Lautstärke und Umgebung eine ganz andere Wirkung entfalten. Mit dem Einbruch der Dämmerung verändert sich die Aktivierung. Jetzt geht es um Rituale, Sicherheit und Ruhe. «Wir gestalten den Übergang vom Tag zur Nacht bewusst. Das hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und Unruhe zu vermeiden.» Abends dominieren sanfte Angebote: Musik hören, Vorlesen, leichte Bewegungen im Sitzen. Auch Tiere spielen eine wichtige Rolle. Hunde besuchen regelmässig die Wohnbereiche, manchmal kommen sogar Lamas zu Besuch. «Die Tiere schaffen sofort eine besondere Stimmung. Viele Bewohnende werden ruhiger, beginnen zu streicheln oder zu lächeln.» Nicht immer braucht es jedoch grosse Aktivitäten: «Manchmal reicht ein warmes Fussbad oder eine sanfte Hand- und Fussmassage. Es sind oft die kleinen Dinge, die einen grossen Effekt haben», weiss Pamela Kubica.

#### **Ruhe, Nähe und Vertrauen.**

Abends arbeitet das Aktivierungsteam zudem meist individuell. «Wir achten sehr darauf, was jemand gerade braucht», erklärt die Teamleiterin. «Eine Bewohnerin hört vor dem Einschlafen immer die gleiche Musik, die sie früher in der Beiz





gehört hat, in der sie gearbeitet hat. Eine andere hilft beim Tischdecken. Das gibt ihr das Gefühl, gebraucht zu werden.» Wenn jemand besonders unruhig ist, führt der Weg oft in den Snoezel-Raum – einen Sinnesraum mit weichem Licht, beruhigenden Düften und sanfter Musik. Hier ist alles auf Entspannung und Wohlbefinden ausgerichtet: warme Farben, bequeme Sitz- oder Liegegelegenheiten, sanftes Lichtspiel an den Wänden. «Snoezelen soll schöne Erinnerungen wecken und zum Träumen anregen», erklärt Pamela Kubica. «Viele Bewohnende spüren hier eine tiefe Ruhe, die sie im Alltag vielleicht häufig nicht mehr finden.» Es sind stille, berührende Momente – kleine Inseln der Geborgenheit, die helfen, den Tag friedlich ausklingen zu lassen. Nachts übernimmt das Pflege team – doch auch dann bleibt der Gedanke der Aktivierung lebendig. Nicht selten kommt es vor, dass einzelne Bewohnende wach bleiben oder Gesellschaft suchen. «Dann versuchen wir gemeinsam, Lösungen zu finden – sei es ein kurzer Spaziergang durch den Korridor oder einfach ein Gespräch. Es gibt Nachteulen, und das darf auch so sein», betont Pamela Kubica.

## Kleine Wunder des Alltags.

Neben traditionellen Methoden setzt Viva Luzern bei der nächtlichen Betreuung auch auf innovative Hilfsmittel. Gewichtsdecken etwa wirken durch ihren sanften Druck beruhigend und fördern den Schlaf. Oder die neuen «inmu»-Klangkissen, die mithilfe von künstlicher Intelligenz gesteuert werden: Sie reagieren auf Bewegungen, erzeugen leise Vibrationen und sanfte Klänge – und stoppen automatisch, wenn jemand eingeschlafen ist. «Solche Technologien eröffnen uns neue Wege, um

Ruhe und Sicherheit zu schenken», sagt Pamela Kubica. Doch bei aller Technik bleibt das Zwischenmenschliche zentral. Kubica und ihr Team tragen bewusst keine Berufskleidung, sondern zivile Kleidung. «Das nimmt uns etwas vom Therapeutischen. Wir begegnen den Bewohnenden auf Augenhöhe – als Menschen mit offenem Herzen.» Sie erzählt von Momenten, die sie berühren: vom alten Herrn, der nach Monaten erstmals wieder lacht; von einer demenzkranken Frau, die plötzlich den Text eines alten Liedes mitsingt. «Das sind kleine Wunder, die zeigen, dass Aktivierung etwas bewirkt – auch wenn es von aussen unscheinbar aussieht.»

## Offen für Neues.

Viele Menschen glauben, ältere Bewohnende seien in ihren Mustern gefangen und nicht mehr offen für Neues. «Das stimmt überhaupt nicht», sagt Kubica bestimmt. «Viele sind neugierig, modern, digital unterwegs. Sie wollen im Weltgeschehen dabeibleiben – und das unterstützen wir.» Ihr Team probiert auch immer wieder neue Ideen aus. «Zum Glück sprudle ich vor Ideen und Möglichkeiten», nennt Pamela Kubica eine ihrer grossen Stärken. Und auch der Austausch mit den anderen Viva Luzern-Standorten ist wertvoll. «Jede Kollegin bringt neue Impulse mit – so entwickeln wir uns gemeinsam weiter.» In der Aktivierung gehe es nicht um Beschäftigung, sondern um Beziehung, sagt Pamela Kubica zum Abschied. «Um das, was zwischen Menschen geschieht.» Und um das, was bleibt, wenn der Tag endet: ein Gefühl von Ruhe, Geborgenheit – und Vorfreude auf den nächsten Morgen.

**Daniel Schriber.**

# Wie Tiere den Winter «verschlafen».

**Der Winter hält Einzug, und still verwandelt sich das Leben: In ihren Verstecken schalten Tiere in den Sparmodus und trotzen so monatelang der Kälte.**

Wenn draussen die Kälte Einzug hält, verschwinden manche Tiere fast spurlos. Was aussieht wie wohliger Schlummer, ist in Wirklichkeit ein ausgeklügeltes Überlebensprogramm: Im Winterschlaf senken Igel, Murmeltiere und Fledermäuse ihren Herzschlag, ihre Atmung und Körpertemperatur auf ein Minimum. Ein Igel atmet im Sommer rund 50 Mal pro Minute, im Winterschlaf aber nur noch wenige Male – so übersteht er Monate ohne Nahrung und Bewegung.

Andere Tiere, wie Dachse oder Eichhörnchen, halten nur Winterruhe. Sie schlafen viel, wachen aber immer wieder auf, um Vorräte zu fressen. Frösche und Eidechsen fallen dagegen in eine Kältestarre: Ihr Körper passt sich der Umgebungstemperatur an, bis die Sonne zurückkehrt.

Winterschlaf ist also kein gemütliches Dahindösen, sondern eine fein abgestimmte Überlebensstrategie. Alles folgt einem natürlichen Takt, der sich über Jahrtausende entwickelt hat – ein Zusammenspiel von Körper, Temperatur und Instinkt.

Und wir Menschen? Unser Stoffwechsel erlaubt keinen echten Winterschlaf. Doch auch wir spüren im Winter das Bedürfnis nach Ruhe, Licht und Wärme – vielleicht unsere ganz eigene Form des «Winterschlafs».







# «Heute begegne ich meinen Träumen gelassener.»

**Der 90-jährige Ian Kienz lebt seit Sommer 2025 im Alterszentrum Dreilinden. Im Gespräch erzählt er, wie sich seine Träume im Lauf des Lebens verändert haben, warum sie für ihn ein «Tor zur Seele» sind – und weshalb Gelassenheit sein schönster Traum geworden ist.**

Ian Kienz blickt auf ein langes Leben zurück – und auf unzählige Träume. Einige davon sind ihm so präsent, als hätte er sie gestern Nacht erlebt. Schon als Bub habe er viel Fantasie gehabt und «mit offenen Augen geträumt», wie er beim Gespräch in seinem Zimmer im Viva Luzern Dreilinden erzählt. Mehr als einmal habe ihn sein Lehrer ermahnt, er solle endlich «aufhören zu träumen», weil er statt dem Unterricht lieber den Vögeln draussen auf dem Apfelbaum zusah. Besonders die Träume vom Fliegen und Schweben sind ihm bis heute in Erinnerung geblieben. Sie hätten ihm das Gefühl völliger Freiheit gegeben, sagt Ian Kienz, der im Engadin aufgewachsen ist und neben

der deutschen auch die rätoromanische Sprache beherrscht. Am Morgen habe er sich oft noch an seinen nächtlichen Erlebnissen erfreut. Diese Leichtigkeit stand im Kontrast zu anderen, bedrückenderen Traumbildern – etwa jenem, in dem er mit einem Wasserschlauch ein Feuer löschen wollte, der Strahl aber nie bis zur Flamme reichte.

#### **Vom Fliegen, Fallen und Loslassen.**

Im Laufe der Jahrzehnte änderte sich seine Traumwelt. In seiner Jugend seien die Träume farbenfroh und leicht gewesen, erzählt Ian Kienz. «Später spiegelten sie Verantwortung, Belastung und familiäre Pflichten.» Nach dem frühen Tod seiner Frau

zog Ian Kienz seine beiden Töchter alleine gross – eine Zeit, die ihn forderte, aber auch prägte. Er erinnert sich an Nächte, in denen die Gedanken kreisten und sich Träume wiederholten. Heute, im hohen Alter, träume er seltener. «In meiner Kindheit waren die Träume wie kleine Abenteuer. Nun nehme ich sie gelassener – sie begleiten mich nicht mehr in den Alltag.» Die Fähigkeit, loszulassen, sei gewachsen. Und doch erinnert er sich an einen Traum während der Zeit, als er sein Haus in Scuol verkaufte, um in Luzern zu wohnen. Diese Entscheidung beschäftigte Ian Kienz emotional sehr – was sich auch in seinen Träumen widerspiegelte. «Ich sprach häufig laut im Schlaf. Das zeigt wohl, wie sehr Träume mit unseren innersten Gefühlen verbunden sind.»

### **Träume als Spiegel der Seele.**

Träume haben für den 90-Jährigen keine steuernde, aber eine ordnende Funktion. «Sie sind Ausdruck dessen, was im Innern weiterarbeitet, auch wenn der Verstand ruht.» Speziell gedeutet hat Ian Kienz seine Träume indes nie. «Träume sind schlicht Teil des Lebens, geheimnisvoll und zugleich selbstverständlich. Träume sind das Fenster zu Gefühlen und Erinnerungen, ein Tor zur Seele.» Im Laufe der Jahre kamen neue Themen hinzu – Träume, die ihn an Zweifel, Vergänglichkeit und Abschied erinnerten. Manchmal tauchten darin Existenzängste, Friedhöfe oder Begräbnisse auf. Für ihn sind sie kein Grund zur Beunruhigung, sondern Ausdruck der Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. «Solche Träume führen mich zu Gedanken über das, was war – und über die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben», sagt er. Auch Träume mit sinnlicher Note gehörten zum Leben, findet Ian Kienz. «Sie zeigen, dass Lebensfreude, Nähe und Zuneigung keine Frage des Alters sind. Solche Träume erinnern daran, dass man sich auch im hohen Alter noch lebendig fühlen kann.»

### **Ein neuer Lebensabschnitt.**

Seit Juni 2025 lebt Ian Kienz im Alterszentrum Dreilinden. Seine Partnerin lebt im Viva Luzern Wesemlin; die beiden besuchen sich mehrmals pro Woche. Der Umzug von seiner Wohnung in Luzern ins Alterszentrum markierte für ihn den Beginn eines neuen Kapitels. «Es ist für mich ein neuer Lebensabschnitt – und ich bin sehr froh und dankbar, dass mir diese Möglichkeit für ein Alter in Würde geboten wurde. Hier im Dreilinden wird alles getan, damit sich die Bewohnerinnen und Bewohner aufgehoben und wohlfühlen.» Gleichzeitig sei ihm bewusst, dass diese Wohnform ihren Preis habe. «Diese Möglichkeit ist mit hohen Kosten verbunden. Mit Sorge muss man zusehen, wie das mühsam Ersparte dahinschmilzt – wie Butter an der Sonne.» Trotzdem überwiege die Dankbarkeit.

Im August feierte Ian Kienz im Dreilinden seinen 90. Geburtstag – «einer der dankbarsten und schönsten Geburtstage meines Lebens». In seinem Zimmer hängen Fotos seiner Familie und der Familie seiner Partnerin – mit ihren gemeinsamen Enkelkindern. Neben dem Bett steht eine kleine Graubünden-Flagge, und der alte Holzschrank aus seinem Elternhaus im Unterengadin erinnert ihn an seine Wurzeln. «In Luzern bin ich zu Hause. Besonders freut mich die Aufnahme als Stadtbürger im Jahr 2019. Vom Balkon im Dreilinden geniesse ich den grossartigen Rundblick über den Vierwaldstättersee, die Stadt und den Pilatus, die friedvolle Weite der Bergwelt sowie die Stille des Sees. Mein Kraftort – fast wie ein Traum.»

“ **Träume lassen Vergangenes lebendig werden und schaffen für kurze Zeit Nähe, Fürsorge und Dankbarkeit.** ”

Ian Kienz, Bewohner Viva Luzern Dreilinden.

Auch der Schlaf habe sich verändert, seit er im Alterszentrum lebt. Er schlafe leichter und wache häufiger auf, die Träume seien weniger intensiv geworden. «Die für mich völlig neue Alltagskultur hat auch meine Träume beeinflusst. Trotzdem begleiten mich noch ab und zu Traumerlebnisse, die ich inzwischen gelassen annehme.» Spirituelle oder übernatürliche Deutungen lehnt Ian Kienz ab. Für solche Theorien fehle ihm der Glaube. Dennoch können Träume für ihn Brücken schlagen – nicht in andere Sphären, sondern in die eigene Vergangenheit. Sie rufen Gefühle aus früheren Lebensphasen wach, erinnern an Kindheit, Familie, Beruf, Pflichten oder wichtige Entscheidungen. «In diesem Sinn sind Träume ein Tor zur eigenen Geschichte. Sie lassen Vergangenes lebendig werden und schaffen Nähe, Fürsorge und Dankbarkeit.»

### **Der schönste Traum ist das Jetzt.**

Grosse Lebensträume verfolgt Ian Kienz derweil nicht mehr. Heute konzentriert er sich auf das Wesentliche. «Mit 90 Jahren wünsche ich mir keine grossen Lebensträume mehr. Ich lebe im Hier und Jetzt, und wenn es mir gelingt, weiterhin Würde, Eigenständigkeit, Dankbarkeit und Gelassenheit zu bewahren, dann ist das mein schönster «Wachtraum».» Dieser Traum, sagt Ian Kienz, sei erfüllbarer als alle früheren: Er liege nicht in fernen Zielen, sondern in der inneren Haltung, die das Leben im Alter trägt. Diese Gelassenheit, gepaart mit einer positiven Lebenseinstellung und einer guten Portion Humor, prägt seinen Alltag im Dreilinden.

**Daniel Schriber.**







A person is holding a traditional Swiss doll (Molleza) in a workshop. The doll has a yellow face, a red nose, and a brown hat. It is wearing a yellow and blue plaid shirt. The background is a workshop with a large, glowing light fixture and a person working on a piece of wood.

# **“Hier arbeite ich...”**

**Molleza Ceku arbeitet seit fast zwanzig  
Jahren im Viva Luzern Staffelnhof.  
Sie nimmt uns mit auf ihre Nachtschicht.**



**Galerie.**



**“Hier  
arbeite ich.”**

Während der Nachtschicht herrscht meist ganz viel Ruhe im Haus – ich mag diese Atmosphäre.

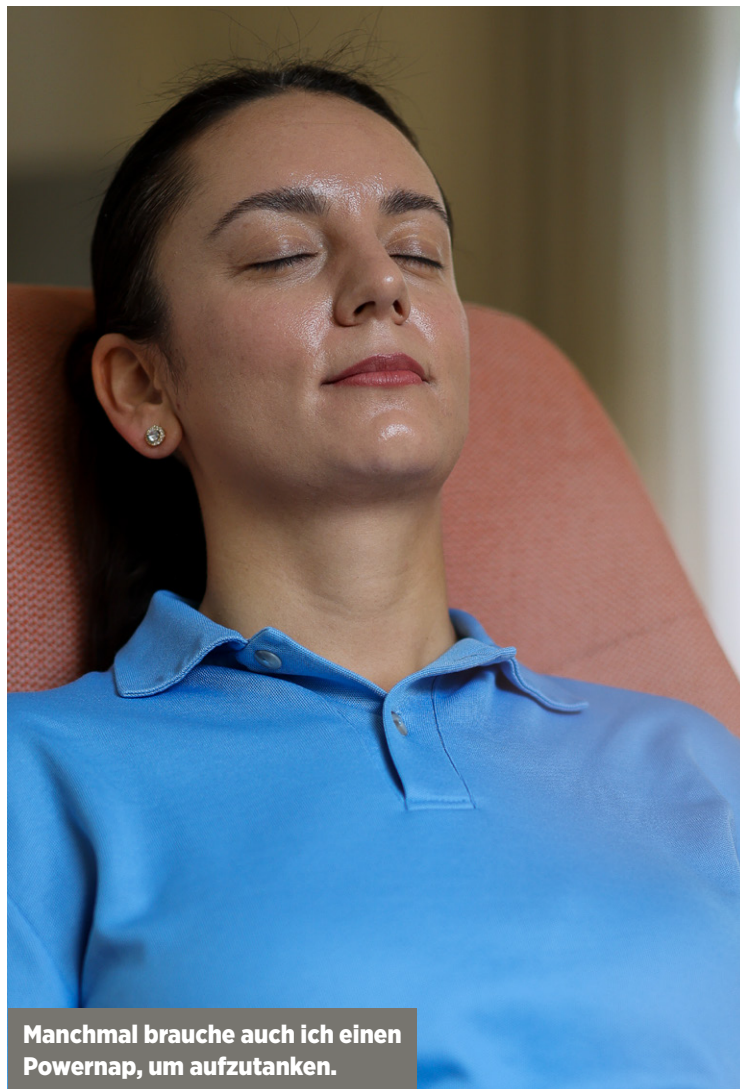


Zwischendurch bleibt auch mal Zeit für ein kleines «Päuseli» mit den Kolleginnen und Kollegen.





**Für einen kurzen Schwatz  
nehme ich mir immer Zeit.**



**Manchmal brauche auch ich einen  
Powernap, um aufzutanken.**



**Eine herzliche Umarmung bei einem gemein-  
samen Spaziergang schenkt Geborgenheit.**



**Gewisse Bewohnende sind richtige «Nachtschwärmer» – das belebt die Nachtschicht.**



# Zu guter Letzt ein Funke Hoffnung.

Märchen sind mehr als  
Gutenachtgeschichten.

**Seit Jahrzehnten erzählt Jolanda Steiner Märchen, die innere Bilder wecken und verbinden – Geschichten, die gerade im Alter besonders berühren.**

Jolanda Steiner ist die bekannteste Märchenerzählerin der Schweiz. Seit über vier Jahrzehnten erweckt die Luzernerin mit Stimme, Mimik und Fantasie ganze Welten zum Leben. Die ehemalige Kindergärtnerin erzählt klassisch oder kombiniert ihre Geschichten mit Musik, Gesang und Zauber. Ihre Programme begeistern Kinder und Erwachsene gleichermaßen – ob im Radio oder im Konzertsaal. Von Oktober 2025 bis März 2026 können die Bewohnenden der Alterszentren Viva Luzern ihren magischen Geschichten lauschen.

**Frau Steiner, was sind Märchen?**

Märchen ist nicht gleich Märchen: Dichter- und Kunstmärchen sind erfundene Geschichten, während Volksmärchen aus mündlichen Überlieferungen stammen und oft jahrhundertealt sind. Also uralte Geschichten, die über Generationen weitererzählt wurden. Sie haben keinen festen Ort und keine bestimmte Zeit – «Es war einmal ...»

öffnet den Raum für eigene Bilder. Tiere sprechen mit Menschen, Zauberer und Feen tauchen auf, das Magische gehört ganz selbstverständlich dazu. Die Geschichten sind ohne Ausschmückungen erzählt. Und gerade das lässt viel Platz für Fantasie. Ihre Symbolkraft – etwa der dunkle Wald oder die Nacht als Ort der Wandlung – spricht Menschen an.

**Wann haben Sie Ihre Faszination für Märchen entdeckt, und was macht diese aus?**

Märchen begleiteten mich schon früh. Am meisten liebte ich die Geschichten, in denen die Schwachen am Ende siegen. Schon als Kind erdachte ich eigene Märchen und erzählte sie weiter. Als Kindergärtnerin entdeckte ich, wie ich mit meiner Stimme Räume öffnen kann. Ein Rollenwechsel, die Stimmlage verändern, und die Kinder waren ganz da. Die Schlichtheit der Märchen öffnet Tür und Tor für Sprache, Spiel, Fantasie. Die Faszination ist seit über 40 Jahren in mir.



Sie wächst jedes Mal, wenn eine Geschichte auf offene Ohren trifft.

“ **Wenn ich mich von der Kora – einer Kürbis-Harfe – begleiten lasse, sorgt nur schon das Instrument für Staunen.** ”

Jolanda Steiner, Märchenerzählerin.

#### **Warum eignen sich Märchen auch für ältere Menschen?**

Die Handlungen von Märchen sind schlicht, ohne überflüssigen Zierrat – und gerade das macht sie für ältere Menschen so zugänglich. Wer viel erlebt hat, braucht keine langen Erklärungen. Ein einziges Bild genügt, um Erinnerungen wachzurufen. Das nehme ich manchmal in feinen Reaktionen wahr: Ein Lächeln, ein leises Aufhorchen. Etwas im Innern beginnt zu klingeln.

#### **Welche Themen in Märchen berühren besonders im Alter?**

Im Alter berühren vor allem Themen, die das Leben in seiner ganzen Spannweite zeigen: Leid, Unsicherheit und Abschied, aber ebenso Mut, Hoffnung, Liebe, Gerechtigkeit und Glück. Märchen beschönigen nichts – das Negative hat seinen Platz. Doch sie zeigen immer Wege auf, Lösungen, Wandlungen. Alte, weise Figuren verkörpern Erfahrung und innere Stärke. Besitz oder Macht spielen am Ende keine Rolle; entscheidend sind Güte und Grosszügigkeit. Wer viel erlebt hat, erkennt in diesen Geschichten Sinnmuster wieder, findet Parallelen zum eigenen Leben. Das schenkt Trost und Zuversicht. Märchen enden nie im Dunkeln – immer bleibt ein Funke Hoffnung.

#### **Nach welchen Kriterien wählen Sie Märchen für einen Anlass aus?**

Am Anfang steht das Publikum. Wer sitzt vor mir, welche Leben stecken in diesen Gesichtern? Für die Auftritte in den Häusern von Viva Luzern suche ich Geschichten, die Vertrautes wecken und zugleich neue Türen öffnen. Ich arbeite mit Musizierenden oder Zaubernenden zusammen. Ich möchte Staunen auslösen, Genuss schenken und zugleich etwas vermitteln. Und ich wähle Geschichten mit Humor und einem guten Ende. Humor ist eine feine und gleichzeitig starke Brücke.

#### **Unterscheiden sich Märchenstunden für Kinder von jenen für ältere Menschen?**

Ja, vor allem in der Atmosphäre. Für Kinder krei-  
riere ich ganze Welten mit meinen Requisiten. Und zum Schluss tanzen wir oft gemeinsam im Kreis, bevor sie zurück in ihren Alltag stürmen.

In Alterszentren ist alles ruhiger, konzentrierter. Die Geschichten stehen im Mittelpunkt. Am Ende verschenke ich ein kleines Zeichen – einen Schneestern, einen Leuchstein, etwas aus meiner Schatzkiste. Diese Geste hat Gewicht: Sie verankert das Erlebte. Was Kinder und Ältere verbindet, ist ihr feines Gespür. Man kann sie nicht täuschen. Sie spüren, ob man ihnen wirklich zugewandt ist. Diese Echtheit ist das Fundament jeder Märchenstunde.

**Yvonne Ineichen.**

## **Märchen als Brücke zu Erinnerungen.**

**Märchen haben für ältere Menschen eine besondere Kraft. «Sie sind ein wunderbarer Schlüssel, um Türen zu öffnen», sagt Irma Zimmermann, Aktivierungsfachperson HF im Viva Luzern Rosenberg. Bekannte Geschichten rufen Erinnerungen wach – an die eigene Kindheit oder die Gutenachtgeschichte für die eigenen Kinder. «Märchen schaffen Vertrauen und Nähe. Ich hole Menschen da ab, wo sie gerade stehen.»**

Irma Zimmermann arbeitet mit einem Geschichtenkoffer und ergänzt ihre Erzählungen mit Bildern, Gegenständen, Ausmalvorlagen und Rätseln. Daraus entstehen vielfältige Aktivierungen: gemeinsames Erzählen, Gedächtnistraining, Gesprächsrunden. Die wöchentlichen Märchenstunden folgen einem festen Ritual. Musik stimmt die Gruppe ein, dann wird die Geschichte langsam und deutlich vorgelesen. Den Schlusspunkt setzen Musik und geteilte Erinnerungen.

Die Wirkung ist deutlich spürbar. «Viele werden ruhiger, ausgeglichener. Schmerzen und Sorgen treten für eine Weile in den Hintergrund», beobachtet Irma Zimmermann. Die Geschichten regen Sprache und Fantasie an, fördern Konzentration und bringen längst vergessene Wörter zurück. Kurze, klare Geschichten eignen sich am besten. «Es ist schön, zu sehen, wie Menschen mit Demenz und kognitiv fitte Bewohnende gemeinsam lachen und erzählen.» In den Märchenstunden entsteht eine Gemeinschaft, es verbinden sich Lebenswelten. «Märchen schenken Trost, Freude und Geborgenheit», sagt Zimmermann. «Sie sind kleine Inseln im Alltag.»

# Märchentipps.

**Märchen begleiten ein Leben lang – und berühren im Alter oft auf besondere Weise. Diese sieben Tipps laden zum Lauschen, Lesen und Staunen ein und öffnen die Tür zu vertrauten Geschichten.**

**Die Elemente des Lebens – Sigrid Früh.**

Dieses Buch führt mitten hinein in die uralte Vorstellung der vier Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser. Märchen, Bräuche und Aberglauben auf allen Kontinenten sind davon geprägt. Sigrid Früh erzählt lebendig von Elementargeistern, Hexen, Königen und verwunschenen Töchtern – und öffnet ein Fenster in alte Rituale und Glaubenswelten.  
Im Buchhandel erhältlich.

**Katzen – Märchen, Brauchtum, Aberglaube – Sigrid Früh und Ulrike Krawczyk.**

Katzen haben seit Jahrhunderten einen festen Platz in Mythen und Märchen. Sie erscheinen als Begleiterinnen von Hexen, als Sinnbilder für Magie – und als mystische Wesen in Haus und Hof. Dieses Buch verbindet überlieferte Märchen mit Aberglauben und europäischem Brauchtum zu einem faszinierenden Streifzug.  
Im Buchhandel erhältlich.

**Alte Märchen neu erzählt – Nicole Neumann.**

27 bekannte Märchen in neuem Gewand: einfühlsam, modern und voller Fantasie. Die Sammlung umfasst Klassiker der Gebrüder Grimm, Andersen und Geschichten aus 1001 Nacht. Die Texte sind leicht verständlich und laden zum Vorlesen ein. Online bei Amazon (Kindle) erhältlich.

**Fünf-Minuten-Geschichten.**

Über 80 kurze Geschichten voller Abenteuer, Geheimnisse und kleiner Wunder. Diese Sammlung ist ideal für spontane Vorlese-momente – ob im Pflegealltag, mit Kindern oder bei gemütlichen Abenden.  
Im Buchhandel und in Onlineshops erhältlich.

**Schweizer Märchen – Katharina Morello (Hg.).**

Ein einzigartiger Märchenschatz aus allen 26 Kantonen: Schlangenköniginnen, listige Bauern, Feengrotten und Berggeister erzählen von regionalem Brauchtum und lebendiger Erzählkultur. Die Illustrationen unterstreichen den poetischen Charme der Geschichten.  
Im Buchhandel und in Bibliotheken erhältlich.

**Online-Katalog des Bibliotheksverbands Luzern.**

Über den Online-Katalog lassen sich unzählige Märchenhörbücher bequem von zu Hause ausleihen. Ein günstiges Jahresabo genügt – der Zugang öffnet eine ganze Märchenwelt.  
Online unter: [www.winmedio.net/bvl](http://www.winmedio.net/bvl)

**Märchen in der Seniorenarbeit – Link für Angehörige und Betreuungspersonen.**

Märchen wecken Erinnerungen, schaffen Verbindung und schenken Leichtigkeit. Die Plattform bietet viele Ideen und Materialien für die Arbeit mit älteren Menschen.  
Online unter: <https://mal-alt-werden.de/maerchen-in-der-seniorenarbeit-erinnerungen-von-frueher-die-lebendig-bleiben>

Übrigens: Auf der Website von Jolanda Steiner gibt es kostenlosen Zugang zu vielen Youtube-Beiträgen mit Märchen und Geschichten ([www.jolandasteiner.ch](http://www.jolandasteiner.ch)).





# Die Zuversicht zeigt sich auch im Dunkeln.

## Die Nacht ist dunkel und geheimnisvoll – und doch voller Stille und Licht. Ein Gespräch mit Seelsorger Andreas Stalder über ihre vielen Facetten.

### **Andreas Stalder, welche Gedanken beschäftigen die Bewohnenden in den nächtlichen Stunden?**

Ich denke, existenzielle Fragen können aufkommen: Wie geht es weiter nach dem Tod? Was ist, wenn ich nicht mehr aufwache? Gerade hier im Alterszentrum erlebe ich, dass Endlichkeit, Sterben und Tod absolut keine Tabuthemen sind. Die Leute sprechen sehr gerne darüber. Darüber hinaus können in einer schlaflosen Nacht Gefühle der Einsamkeit verstärkt werden. Ungelöste Konflikte, Schuldgefühle oder das Gefühl des Versagens können quälend sein. Dann suchen einige Trost in einem Zeichen Gottes oder in Worten, die guttun.

### **Die Nacht war schon immer ein starkes Symbol in Religion und Spiritualität.**

#### **Was bedeutet sie für dich persönlich?**

Neben dem erholsamen Schlaf bedeutet für mich die Nacht etwas Verborgenes, Geheimnisvolles. Sie hat dieses Mystische, das man nicht ganz durchschauen kann. Und gerade das macht sie so faszinierend. Die Nacht ist oft auch mit Unsicherheit oder sogar Angst verbunden. Wenn es dunkel wird, sieht man weniger, verliert etwas die Kon-

trolle. Das ruft nach Halt – nach etwas, woran man sich festhalten kann. Viele finden diesen Halt im Glauben, der Geborgenheit schenkt. Gerade jetzt, wenn die Nächte länger sind, haben Menschen das Bedürfnis nach Licht als Gegenbild zur Dunkelheit und zünden deshalb Kerzen an.

### **Gleichzeitig hat die Nacht ja auch etwas Erholsames.**

Genau. In der Nacht regenerieren wir uns, laden unsere Batterien wieder auf. Nachts kann man sich selbst begegnen, die eigenen Ressourcen entdecken, die am Tag oft durch Licht und Lärm überdeckt sind. Das Wissen, dass die Sonne wieder aufgeht, gibt Zuversicht. Wie nach schwierigen Phasen im Leben: Auch sie gehen vorbei und das Licht kehrt zurück. Die Nacht bedeutet auch Begegnung und Gemeinschaft, ist sie doch auch die Zeit des Feierns – vom Familienfest über die Ostersnacht bis zu den bevorstehenden Weihnachtsgottesdiensten. Vielleicht liegt gerade darin ihre Schönheit: Sie vereint Stille und Fest, Angst und Hoffnung, Dunkel und Licht.

**Sonja Baumann.**



**In eigener Sache.**



**Ein neues Zuhause  
mit Aussicht.**



# Altersgerecht wohnen mit Blick auf den Vierwaldstättersee und in Stadtnähe: Im Sommer 2026 eröffnet Viva Luzern das Haus Bernarda nach zweijähriger Bauzeit. 19 moderne Alterswohnungen bieten Komfort, Sicherheit und Gemeinschaft an einem besonderen Ort.

«Wir freuen uns sehr, können wir dieses Bijoux bald der älteren Luzerner Bevölkerung zur Verfügung stellen», so Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern. Mit Bijoux beschreibt Andrea Wanner das Haus Bernarda, das zurzeit noch sa-

“ Wir freuen uns sehr, künftig auch Mietende des Hauses Bernarda im Dreilinden begrüßen zu dürfen. ”

Maria Thalmann, Betriebsleiterin Viva Luzern Dreilinden.

niert wird. Voraussichtlich im Sommer 2026 werden die 19 Alterswohnungen bezugsbereit sein. Das Angebot trifft den Nerv der Zeit. Denn immer mehr Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter in den eigenen vier Wänden zu leben oder in eine Umgebung umzuziehen, die diesem Gefühl nahekommt. «Damit steigt der Bedarf an entsprechenden Wohnformen», erklärt Andrea Wanner.

## **Gesellschaftlicher und politischer Wandel.**

Mit Wohnen mit Services entsteht eine Wohnform, die den Wandel der Gesellschaft und damit auch der Alterspolitik aufgreift. Die Stadt Luzern setzt in ihrer Altersstrategie auf das Prinzip «ambulant vor stationär» – also darauf, dass ältere Menschen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben können. Genau hier setzt Viva Luzern an: Wohnen mit Services bildet ein Bindeglied zwischen selbstständigem Wohnen und dem Leben im Alterszentrum. So entsteht eine durchgängige, integrierte Versorgung, die Sicherheit bietet, ohne die Eigenständigkeit einzuschränken. Das entlastet Angehörige und das Gesundheitswesen – und stärkt das Ziel, dass ältere Menschen in Luzern nach ihren Bedürfnissen und Lebensformen wohnen können. Andrea Wanner resümiert: «Mit dem neuen Angebot leistet Viva Luzern einen wichtigen Beitrag für eine möglichst lückenlose Versorgung der älteren Bevölkerung der Stadt Luzern.»

## **Wohnen mit Services – flexibel und individuell.**

Das Konzept Wohnen mit Services verbindet die Unabhängigkeit einer eigenen Wohnung mit ge-

zielter Unterstützung nach Bedarf. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen der Stadt Luzern, die ihren Alltag weiterhin selbstständig gestalten und punktuell Unterstützung in Anspruch nehmen möchten. Im Mietpreis im Haus Bernarda enthalten ist ein Grundpaket, das unter anderem den 24-Stunden-Notruf sowie den Zugang zum Empfang und zu Veranstaltungen im benachbarten Alterszentrum Dreilinden umfasst. Zusätzlich können Dienstleistungen flexibel dazugebucht werden – etwa Reinigungs- und Wäscheservices oder das Mittagessen im Alterszentrum. Pflegeleistungen werden bei Bedarf durch eine Spitex erbracht. «Damit schaffen wir ein Zuhause, das Sicherheit gibt, ohne die Selbstständigkeit einzuschränken», erklärt Maria Thalmann. Sie leitet das benachbarte Viva Luzern Dreilinden und ist damit künftig mitverantwortlich für das Haus Bernarda.

## Fünf gute Gründe für Wohnen mit Services.

### **1. Eigenständig leben.**

In einer barrierefreien, komfortablen Mietwohnung.

### **2. Individuelle Unterstützung.**

Wählen Sie die Services, die Ihren Alltag erleichtern.

### **3. Sicherheit rund um die Uhr.**

Dank Notrufsystem und der Nähe zum Alterszentrum.

### **4. Teil einer Gemeinschaft.**

Mit Zugang zu Veranstaltungen und Angeboten von Viva Luzern.

### **5. Attraktive Lage.**

Im Quartier Dreilinden, umgeben von Grün und mit Blick auf den Vierwaldstättersee.



# In eigener Sache.



## Tradition trifft Moderne.

Im Jahr 2022 hat Viva Luzern das geschichtsträchtige Gebäude von den Schwestern vom Heiligen Kreuz Menzingen übernommen. Im Sinne der Schwestern wird es künftig der Luzerner Bevölkerung zur Verfügung gestellt. Mit grosser Sorgfalt und in enger Zusammenarbeit zwischen der Denkmalpflege, dem Architekten und der Immobilienabteilung von Viva Luzern wurde das Haus in den vergangenen Jahren geplant und kernsaniert. Ziel war es, das Gebäude bewusst wieder näher an seine Ursprungsarchitektur von 1892 heranzuführen und seinen besonderen Charakter zu bewahren – zugleich aber Räume zu schaffen, die modernen Ansprüchen gerecht werden. «So vereinen sich heute Geschichte und Gegenwart unter einem Dach», führt Maria Thalmann aus. «Das äussere Erscheinungsbild strahlt weiterhin den Charme vergangener Zeiten aus, während die Innenräume ein zeitgemässes Zuhause, zugeschnitten auf die Bedürfnisse des älteren Menschen, bieten.»

## Grün, aussichtsreich und gut angebunden.

Das Haus Bernarda liegt im Dreilindenquartier am Luzerner Dietschiberg. Spazierwege und Sitzgelegenheiten im Grünen laden zum Verweilen ein und schaffen eine ruhige Wohnatmosphäre. Direkt vor dem Haus befindet sich eine Bushaltestelle. So ist das Stadtzentrum in wenigen Minuten bequem erreichbar. Gleichzeitig grenzt das Gebäude unmittelbar an das Areal des Alterszentrums Viva Luzern Dreilinden. Maria Thalmann ergänzt: «Wir freuen uns sehr, künftig auch Mietende des Hauses Bernarda im Dreilinden begrüßen zu dürfen.» Am Empfang Viva Luzern Dreilinden

steht Mietenden bei Bedarf eine Ansprechperson zur Verfügung, und die Nähe vermittelt zusätzliche Sicherheit im Alltag.

## Helle Wohnungen mit Balkon.

Das Haus Bernarda bietet 18 helle 2,5-Zimmer-Wohnungen und eine grosszügige 3,5-Zimmer-Wohnung mit sehr gutem Ausbaustandard. Alle Wohnungen verfügen über einen Balkon – mit Blick auf den See oder in den Garten – und sind durchgehend rollstuhlgängig. Ein integriertes Notrufsystem sorgt dafür, dass Unterstützung jederzeit erreichbar ist. Das Haus ist von einem grosszügigen Garten umgeben, der allen Mietenden zur Verfügung steht. Sitzgelegenheiten und Spazierwege bieten Raum für Begegnung und Erholung im Freien.

## Interesse an einer Wohnung?

**Das Angebot richtet sich an ältere Menschen der Stadt Luzern, die ihren Alltag weiterhin selbstständig gestalten und punktuell Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.**

Auf unserer Website [www.vivaluzern.ch/veranstaltungen](http://www.vivaluzern.ch/veranstaltungen) finden Sie die Termine der Informationsveranstaltungen sowie weitere Angaben.

# Ein Jubiläum, das bleibt.

**Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken mit grosser Freude und Dankbarkeit auf ein unvergessliches Jubiläumsjahr anlässlich unseres zehnjährigen Bestehens zurück. Es war geprägt von Musik, Begegnungen und vielen schönen Momenten des Miteinanders.**

## **Töne, die Freude schenkten.**

Über 30 Konzerte des Luzerner Sinfonieorchesters brachten an fünf Standorten Freude und musikalische Abwechslung für Bewohnende und Mitarbeitende. Auch die Zimmerkonzerte der Musik-Spitex sorgten für berührende Erlebnisse direkt vor Ort.

## **Feierlichkeiten, die verbanden.**

Ein besonderes Highlight war unser grosser Mitarbeiteranlass im 80er-Jahre-Stil mit rund 500 Teilnehmenden. Es war eine bunte Feier voller Energie und Zusammenhalt. Ebenso durften wir unsere Partnerinnen und Partner zu einem festlichen Anlass begrüssen, um gemeinsam auf zehn Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit anzustossen.

## **Post, die berührte.**

In der Jubiläumsausgabe unseres viva! Magazins lagen Glückwunschkarten bei, die an uns zurückgesendet werden konnten. Die vielen liebevollen und kreativen Rückmeldungen haben uns tief berührt – herzlichen Dank an alle, die uns geschrieben haben.

Wir danken euch allen von Herzen für dieses wunderbare Jubiläumsjahr, für euer Engagement, eure Begeisterung und die vielen Momente, die wir gemeinsam erleben durften. Viva auf das, was war, und auf alles, was noch kommt.





**Standpunkt.**



# Die stille Stärke der Nacht.

**Während die einen wach liegen, wachen die anderen. Viva Luzern ist ein 24/7-Betrieb. Voller Leben, individueller Bedürfnisse und stiller Helden. Gerade die Nacht ist weit mehr als eine ruhige Phase zwischen zwei Tagen.**

Es ist drei Uhr morgens und ich bin schweissgebadet aufgewacht. Wieder einmal. Die Perimenopause – eine Lebensphase, über die viel zu wenig gesprochen wird – beschert mir derzeit unruhige Nächte. Herzrasen, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit. Man soll es annehmen, sagt man. Beim Annehmen bin ich noch am Üben. Stattdessen stehe ich auf, mache mir einen Tee, scrollte durch Modetrends im Internet oder greife zum E-Reader. Meist schlafe ich nach zwei Seiten im Stuhl wieder ein. Nicht ideal, aber es ist meine Art, mit dieser Veränderung umzugehen.

Während ich nachts wach liege und mich mit meinem Körper auseinandersetze, sind auch andere

Menschen wach. Nicht, weil ihr Körper sie weckt, sondern weil sie wachen. Für andere. Ich denke an unsere Mitarbeitenden der Nacht bei Viva Luzern. An jene, die durch dunkle Flure gehen, wenn nur die Fluchtwege beleuchtet sind. Die auf die Nachtglocke reagieren, Trost spenden, Medikamente geben, beim Toilettengang helfen. Die da sind, wenn andere sie brauchen. Sie tragen Verantwortung im Alleingang oder in kleinen Teams – mit hoher Fachkompetenz, schneller Reaktion und viel Herz. Damals, bei meinem Einführungsprogramm bei Viva Luzern, lud mich das Nachtteam im Eichhof zu einer Teamsitzung ein. Es war ein wertvolles Zeichen: «Wir gehören auch dazu und sind ein wichtiger Teil des Ganzen.» Das hat mich berührt.

### **Eine Nacht voller Leben.**

Dass Viva Luzern ein 24/7-Betrieb ist, klingt selbstverständlich. Doch was das bedeutet, wird einem erst bewusst, wenn man genauer hinschaut. Denn nachts geschieht vieles – nur eben leiser, unauffälliger. Ein Herr mit Prostata-Problemen braucht viermal Hilfe beim Toilettengang. Eine Dame liegt seit zwei Uhr wach, ist einsam und möchte jemanden zum Reden. Ein ehemaliger Schichtarbeiter steht um drei Uhr morgens auf, weil das sein früherer Lebensrhythmus war – und ist. Eine Frau mit Demenz sucht ihren verstorbenen Mann und möchte «nach Hause».

All das ist Teil von «Im Alter zuhause». Unsere Mitarbeitenden kennen die Bewohnenden sehr gut und wissen genau, wie sie auf diese Bedürfnisse eingehen können. Der einsamen Dame bieten sie beispielsweise einen Tee an oder ein beruhigendes Duftöl aus der Aromatherapie. Es sind oft die kleinen Dinge, die den Unterschied machen zwischen Angst und Geborgenheit.

### **Selbstbestimmung statt feste Routine.**

Noch vor einigen Jahren waren fixe Kontrollrunden der Standard. Man ging nachts in die Zimmer und sah zum Rechten. Heute ist das anders. Die Zimmer sind wie Wohnungen. Und da entscheidet die oder der jeweilige Bewohnende, ob jemand nachts reinschauen darf. Ein Stück Privatsphäre, für das manche bewusst ein gewisses Risiko in Kauf nehmen. Das ist Selbstbestimmung im Alter.

Gleichzeitig erlebe ich, dass viele unserer Bewohnenden – mit einem Durchschnittsalter von 84 Jahren – feste Routinen sehr schätzen. Das gemeinsame Essen, die Jassrunde, das TV-Programm mit den Abendnachrichten. Diese Strukturen geben Orientierung. Aber: Die kommenden Generationen werden andere Ansprüche an die Lebensgestaltung im Alter haben. Nicht alle werden morgens um sechs aufstehen wollen, nicht alle um 18 Uhr zu Abend essen. Der Wunsch nach individuellen Rhythmen wird zunehmen.

### **Der Rhythmus macht's.**

Für mich ist die Frage der Individualisierung kein Dilemma, sondern eine Aufgabe. Eine Herausforderung, der wir uns schrittweise stellen. Denn eines bleibt wichtig, egal wie individuell wir unsere Tage gestalten: ein stabiler Tag-Nacht-Rhythmus. Er verbessert den Schlaf, stärkt das Wohlbefinden und gibt Sicherheit. Gerade Menschen mit Demenz hilft er, ruhiger und ausgeglichener zu bleiben.

Wie fördern wir das bei Viva Luzern? Durch helles, natürliches Licht am Tag und gedämpfte Beleuchtung am Abend. Durch Aktivitäten und Bewegung,

die den Tag strukturieren. Durch eine erfrischende Körperpflege am Morgen und beruhigende Rituale am Abend: ein warmes Getränk, ein ruhiges Gespräch. All das sind keine starren Regeln, sondern Angebote, die helfen, einen Rhythmus zu finden. Auch für mich ist der eigene Rhythmus sehr wichtig: Feierabend, umziehen, ab ca. 18 Uhr im Sattel. Ich bin nämlich viermal pro Woche mit meiner Stute Soraya unterwegs, egal ob es regnet oder längst dunkel ist. Diese Stunde draussen, in Bewegung, in der Natur, tut mir unglaublich gut.

“ **Nachts geschieht vieles – nur eben leiser, unauffälliger.** ”

Andrea Wanner, Geschäftsführerin Viva Luzern.

Anschliessend nach Hause, duschen und Abendessen vor 20 Uhr. Den Abend lasse ich dann mit meinem Mann Thomas ausklingen. Nur die feste Schlafenszeit habe ich noch nicht gefunden. Daran arbeite ich noch.

### **Die stillen Helden der Nacht.**

Zurück zu den Mitarbeitenden der Nacht. Für mich sind sie weit mehr als eine stille Präsenz im Dunkeln – sie sind eine tragende Säule der Versorgung, Sicherheit und Menschlichkeit. In den Nachtstunden sind Pflegebedürftige besonders verletzlich. Ängste, Desorientierung, Schmerzen – all das tritt nachts häufiger auf. Ein bekanntes Gesicht, ein beruhigendes Wort, eine helfende Hand – das kann den Unterschied machen.

Nachtwachen erleben intensive Momente: stille Sterbegleitungen, unruhige Nächte voller Pflegebedarf, emotionale Gespräche in schlaflosen Stunden. Die Teams tragen grosse Verantwortung. Doch ihre Arbeit geht oft unter. Wie bei den Strassenarbeitern, die nachts die Strassen ausbessern – am nächsten Morgen sieht man nichts mehr davon.

Deshalb ist es mir so wichtig, dass wir die stille Stärke jener Menschen sichtbar machen, die wachen, während andere schlafen. Dass wir sie in Teamsitzungen einbinden, zu Personalanlässen einladen, den Kontakt halten. Dass wir ihnen Wertschätzung entgegenbringen – nicht nur in Worten, sondern auch in Taten. Denn sie sind es, die durch ihre wachsame Präsenz den notwendigen stabilen Rhythmus garantieren. Damit Sicherheit und Selbstbestimmung bei Viva Luzern auch in der Nacht spürbar bleiben.

**Andrea Wanner.**



# Abenteuer Älterwerden.

Fünf spannende  
Vorträge.

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

## Daten und Orte:

**23. April 2026**

Viva Luzern Wesemlin

**11. Juni 2026**

Viva Luzern Eichhof

**20. August 2026**

Viva Luzern Staffelnhof

**8. Oktober 2026**

Viva Luzern Rosenberg

**19. November 2026**

Viva Luzern Dreilinden

Die Themen der Vortragsreihe stehen derzeit noch in Planung. Alle Details zu den einzelnen Terminen und Themen finden Sie in Kürze auf unserer Veranstaltungsseite. Vorbeischauchen lohnt sich!

### Unsere weiteren Veranstaltungen:

[vivaluzern.ch/events](https://vivaluzern.ch/events)

oder via QR-Code:







# Lernen Sie uns kennen.

**Unser Versprechen: sicher und geborgen dank unserer Betreuung und Pflege, frei in der individuellen und sinngebenden Lebensgestaltung. Dazu gehört auch der soziale Austausch; Gemeinschaft ist möglich, wird jedoch nicht erzwungen. Kommen Sie vorbei und lernen Sie unser Angebot kennen.**

## Alterszentren.

### **Viva Luzern Dreilinden.**

Dienstag, 13. Januar 2026  
Mittwoch, 29. April 2026

### **Viva Luzern Eichhof.**

Mittwoch, 25. Februar 2026  
Mittwoch, 10. Juni 2026

### **Viva Luzern Rosenberg.**

Mittwoch, 21. Januar 2026  
Mittwoch, 18. März 2026  
Mittwoch, 20. Mai 2026  
Mittwoch, 15. Juli 2026

### **Viva Luzern Staffelnhof.**

Donnerstag, 12. März 2026  
Donnerstag, 25. Juni 2026

### **Viva Luzern Wesemlin.**

Mittwoch, 4. März 2026  
Donnerstag, 11. Juni 2026

### **Viva Luzern Tribschen.**

Mittwoch, 22. April 2026

## Programm.

14.00–15.30 Uhr  
Begrüssung, Rundgang und Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Auf dem Rundgang zeigen wir Ihnen die verschiedenen Zimmertypen, die öffentlichen Räumlichkeiten sowie unsere Gastronomie.

## Wohnungen mit Dienstleistungen.

### **Informationsnachmittag.**

Im Viva Luzern Eichhof, von 14.00 bis 15.30 Uhr, mit anschließendem Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 26. März  
Donnerstag, 25. Juni  
Donnerstag, 24. September  
Donnerstag, 26. November

Hinweis: Es finden keine Wohnungsbesichtigungen statt.

## Anmeldung.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Kontakt.

### **Beratung.**

Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Schützenstrasse 4, 6003 Luzern  
Telefon 041 612 70 40  
[beratung@vivaluzern.ch](mailto:beratung@vivaluzern.ch)  
8.00–12.00 / 13.30–17.00 Uhr

## Future Day 2026.

**Du bist in der Berufswahl? Dann komm an unseren Future Day und erfahre mehr über die Ausbildungsmöglichkeiten bei Viva Luzern. Wir freuen uns auf dich!**

### **Wann und wo?**

27. Mai und 18. November 2026 im Viva Luzern Eichhof.

Jeweils von 13.30 bis 16.00 Uhr zeigen wir dir, wie Blutzucker gemessen wird, der Bügelautomat funktioniert oder die Büroarbeit im Alterszentrum von sich geht. Und noch vieles mehr. Lass dich begeistern!

### **Wie anmelden?**

Anmeldung unter [vivaluzern.ch/futureday2025](http://vivaluzern.ch/futureday2025).

### **Hast du Fragen?**

Wir sind für dich da.  
041 612 70 78  
[bildung@vivaluzern.ch](mailto:bildung@vivaluzern.ch)