

FRÜHLING 2024

# WERTPAPIER

Das Magazin der Luzerner Kantonalbank



## Genuss Auszeit vom Alltag

**Spektrum:** Sechs Personen, die Genuss ermöglichen

**Die Fun-Skala:** Wo hört der Spass auf?

**Ruhestand:** Tipps, um die Pensionierung vorzubereiten



«Rutschen, ins Wasser springen und um die Wette schwimmen. Unsere Gäste sollen sich in der Badi vergnügen und sich wohlfühlen, wir kümmern uns um den Rest.» Dario Lang



Text: Pascal Zeder; Fotos: Jonas Weibel

Der Horwer **Dario Lang** (26) ist seit vergangenem Dezember Teamleiter der Bademeisterinnen und Bademeister im Schwimmbad Mooshüsli in Emmen. Die Abwechslung im Arbeitsalltag macht für ihn den Reiz des Berufs genauso aus wie die Verantwortung, die er und seine Kolleginnen und Kollegen tragen. An schönen Sommertagen gilt es schliesslich, bis zu 4500 Badegäste gleichzeitig genau im Blick zu behalten.





## *Mich beim Sport auspowern – das ist mein Genuss.*

Aber ich mag auch die ruhigen Momente, diskutiere gern im geselligen Kreis und lasse mich dabei von neuen Ideen inspirieren.

Für diese neue WERTPAPIER-Ausgabe haben wir verschiedene Personen gefragt, was sie ganz besonders geniessen im Leben. Eines haben alle Antworten gemein: die spürbare Zufriedenheit, die bewusste Genussmomente erzeugen. Schon die Lektüre all dieser persönlichen Einblicke auf Seite 14 macht gute Laune.

Dass selbst Grenzerfahrungen genussvoll sein können, zeigt die Fotoreportage über Luzernerinnen und Luzerner, die sich im Winter ins eiskalte Seewasser wagen. Und dass es sich lohnt, für den Genuss Grenzen zu überwinden, beweist Monoskifahrer Stephan Gmür.

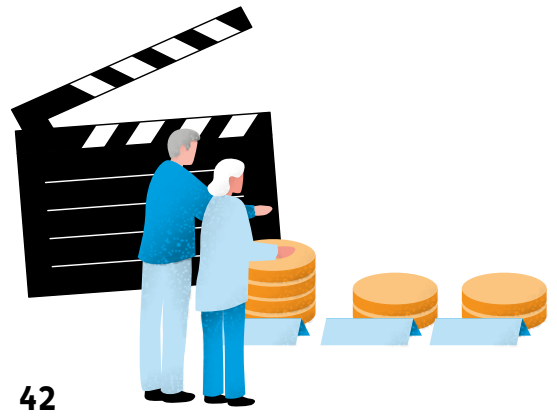
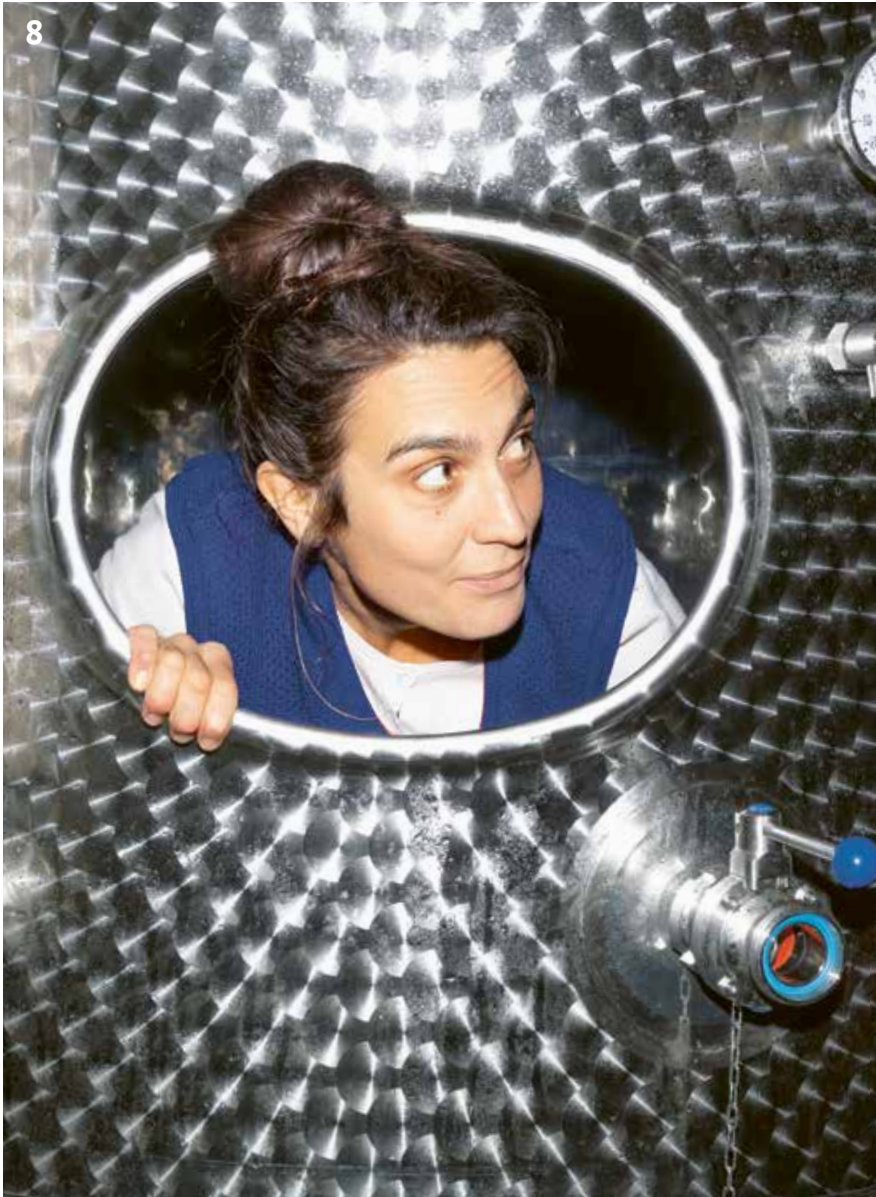
Genuss tut uns gut, verlangt allerdings Achtsamkeit und den Willen, sich darauf einzulassen. In diesem Sinne: Geniessen Sie die neueste WERTPAPIER-Ausgabe und lassen Sie sich von Spannendem und Wissenswertem aus dem Kanton Luzern packen.



**Daniel Salzmann,**  
CEO Luzerner Kantonalbank

*PS: Mein Tipp für alle, die mehr Zeit zum Geniessen haben möchten: Sie können Ihr Vermögen komplett von unseren Profis verwalten lassen.*





Fotos: Jonas Weibel, Daniela Kienzler, Matteo Gariglio, Bruno Meier, Sursee; Illustration: Pia Bublies



# Storys

- 6 Made in Lucerne**  
Vier Produkte, die zum Geniessen einladen.
- 7 Meine Meinung: Peter G. Kirchschräger**  
Genuss bedeutet Freiheit und Verantwortung.
- 8 Spektrum**  
Sechs Menschen, die mit ihrer Arbeit zu Genuss verhelfen.
- 14 Genussbarometer**  
Und was geniessen Sie besonders?
- 16 Barrieren abbauen**  
Stephan Gmür unterstützt Tourismusdestinationen dabei, barrierefrei zu werden.
- 20 Genuss bewerten**  
Gastrokritiker Urs Heller über Gault-Millau-Punkte und die FCL-Wurst.
- 22 Trouvaillen: Fast wie in den Ferien**  
Raus in die weite Welt? Gibt's alles auch in Luzern.
- 24 Das Experiment am langen Tisch**  
Im Restaurant «plant.» essen alle Gäste zusammen an einer Tafel.
- 26 Durchblick: Kaffeeland Schweiz**  
Kafi Luz, Eric Favre und andere Fakten zum beliebten Heissgetränk.
- 28 Winterschwimmen**  
Bei eisigen Temperaturen rein in den See, wer tut sich das an?
- 32 Festkanton Luzern**  
Fasnacht, Festivals und Älplerchilbi - es ist immer etwas los.
- 34 Von Luzern in die Welt: Glice**  
Das Unternehmen stellt Kunsteisfelder her und exportiert sie auch in warme Länder.

# Ratgeber

- 36 Gut zu wissen**  
Interessante Facts zu Tourismus und Hotellerie in Luzern.
- 37 Die Kunst, Geld zu geniessen**  
Erkenntnisse aus der Wissenschaft.
- 38 Wohnen**  
Profitipps, wie Sie Ihr Zuhause verwandeln und stilvoll gestalten.
- 40 Privatkredite**  
Vorsicht vor der Schuldenfalle.
- 41 Unerwartet frei?**  
Vier Personen berichten, wie sie einen freien Tag gestalten würden.
- 42 Drehbuch zur Pensionierung**  
Tipps, wie man die Zeit nach dem Berufsleben vorausschauend plant.
- 44 Fragen und Antworten**  
Wonach in der Finanzberatung häufig gefragt wird.
- 45 Luxusanlagen**  
Investitionen in Sachwerte benötigen viel Know-how.
- 46 Vermögen verwalten**  
Sechs Gründe, die dafürsprechen, diese Aufgabe einer Fachperson zu überlassen.
- 47 Ferienimmobilie**  
Was es beim Kauf oder Bau zu beachten gilt.
- 48 Ein Pfad für die Zukunft**  
Weshalb der Kulturhof Hinter Musegg seinen Gästen Nachhaltigkeit vermittelt.
- 50 Persönlich: Mary Miso**  
Die Köchin und Buchautorin über neue Rezepte, Sauerteigbrot und wann sie den Pizzalieferdienst anruft.

## Impressum



**Luzerner  
Kantonalbank**

**Herausgeberin:**  
Luzerner Kantonalbank AG  
Pilatusstrasse 12  
6003 Luzern

**Redaktion:**  
Luzerner Kantonalbank AG:  
Martina Jenny (Leitung)  
Polarstern AG:  
Andreas Renggli,  
Luzia Popp

**Redaktionelle Mitarbeit:**  
Lucienne Müller,  
Peter G. Kirchschräger,  
Laura Scheiderer,  
Pascal Zeder

**Inhaltskonzept/Redaktion/  
Crossmedia:**  
Polarstern AG

**Gestaltungskonzept/Layout:**  
Agentur Guido Von Deschwanden

**Gesamtauflage:** 76'900  
**Druck:** Multicolor Print AG  
**Litho:** KRT Media AG

**Copyright:** Luzerner Kantonalbank AG  
(Nachdruck nur mit Quellenangabe)

**Abonnement:**  
Ab-/Bestellung des Magazins via  
[lukb.ch/magazin](http://lukb.ch/magazin) oder +41 (0)844 822 811

April 2024, erscheint halbjährlich



best of  
content marketing  
Silber 2023

printed in  
switzerland



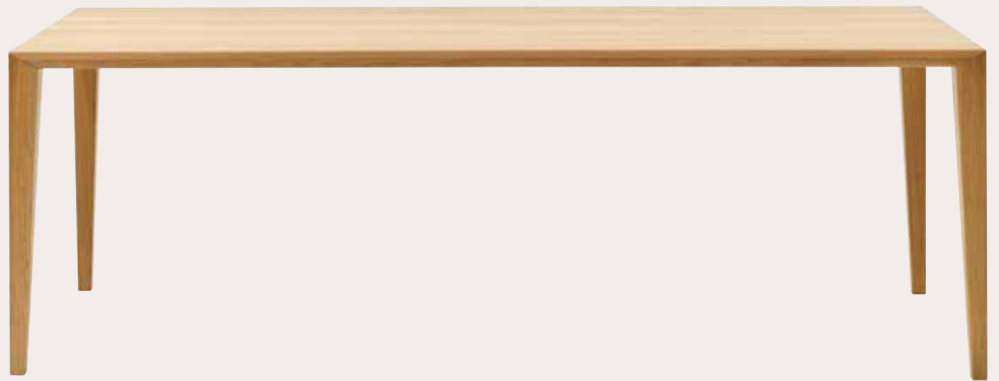
# Zurücklehnen und geniessen

Vier Luzerner Produkte, mit denen Sie sich etwas Gutes tun.

## MASS- GESCHNEIDERT

Die Manufaktur [sitzplatz.ch](http://sitzplatz.ch) produziert seit 125 Jahren Möbel in Menznau. Ob Salon- oder Esstisch, ob Stuhl oder Sideboard, Grösse und Material lassen sich für jedes Einzelstück selbst bestimmen.

[sitzplatz.ch](http://sitzplatz.ch)



## Die Augen essen mit

Das Keramikgeschirr von [dabisabi](http://dabisabi.com) wird von Sabine Dambach in Oberkirch mit viel Leidenschaft und Hingabe geformt. Sie orientiert sich dabei am japanischen Ästhetikkonzept wabisabi.

[dabisabi.com](http://dabisabi.com)







## Momente der Ruhe

Ein gutes Buch, ein Glas Wein, Kerzenschein – die Ablage von fidea Design verschönert das Badeerlebnis. Sie ist aus geöltem Eichenholz gefertigt und dank ihrer schmalen Form lässt sie sich nach dem Bad bequem verstauen und braucht kaum Platz.

[fideadesign.ch](http://fideadesign.ch)



## Fürs Gemüt

Ob Toffee-Yay oder Raffaella: Save Foods produziert in der Stadt Luzern süsse Delikatessen – köstlich, handgemacht und auf rein pflanzlicher Basis.

[savefoods.ch](http://savefoods.ch)



**Zum Autoren**  
**Peter G. Kirchschräger**  
 ist Professor für Theologische Ethik und Leiter des Instituts für Sozialethik ISE an der Universität Luzern sowie Gastprofessor an der ETH Zürich.

## Genuss: Freiheit und Verantwortung

Auf keinen Fall will ich Ihnen das Geniessen verderben. Aber: Es gibt Formen des Genusses, die das Leben und die Würde von Menschen bedrohen und die Umwelt zerstören. Wie gehen wir mit dem Risiko und dem Widerspruch des unethischen Genusses um? Oder macht ein gutes Gewissen gerade den Genuss aus?

Wir Menschen sind immer frei – frei zu erkennen, was ethisch gut oder schlecht sowie ethisch richtig oder falsch ist, und frei, uns für das eine oder andere zu entscheiden. Unsere Freiheit kennt aber auch Grenzen, und zwar in der Freiheit und der Menschenwürde aller anderen. Diesen sozialen Horizont der Freiheit umfasst die Verantwortung. Sie erweist sich als unser ständiger Begleiter. Aus ethischer Sicht können wir demzufolge schlecht sagen: «Ich brauche eigentlich nichts, habe heute aber Lust auf Shopping und decke mich bei einer grossen Modekette, welche ihre Kleider unter ethisch fragwürdigen Bedingungen produziert, mit ganz vielen Schnäppchen ein.»

Wir verdanken es gerade dieser Freiheit, dass wir uns und unseren Lebensentwurf selbstbestimmt entfalten dürfen. Einen wesentlichen Teil davon macht aus, dass wir frei darin sind, was für uns Genuss darstellt und was wir wie geniessen wollen. Genuss bedarf Freiheit – und bringt somit aus ethischer Sicht auch ganz viel Verantwortung mit sich.



# «Eine gute Gastgeberin ist natürlich und ungekünstelt. Die Einzigartigkeit der Gäste macht den Alltag spannend.»

Stefania Martinelli

**Stefania Martinelli** (36) ist Gastgeberin und Inhaberin des Landgasthofs Sonne in Ebersecken. Die dipl. Hotelière-Restauratrice HF stieg vor einem Jahr in den Betrieb ihres Mannes ein, der das Restaurant in vierter Generation führt. Privat nimmt sie sich ihre Genussmomente bewusst – gerade, weil sie im hektischen Gastronomiealltag selten sind.





# Genuss - fünf Menschen, die sich dafür einsetzen

 Pascal Zeder  Jonas Weibel



Die Winzerin pflegt ihre Reben und den Weinberg, um guten Wein auszuschenken. Der Bademeister sorgt für ein friedliches Nebeneinander von herumtobenden Kindern und längenschwimmenden Sportlerinnen. Im Notfall leistet er Erste Hilfe, im Alltag behandelt er kleinere Blessuren und hat ein offenes Ohr für die Gäste.

Ein erlebnisreicher Tag in der Badi ist ein wahrer Genuss, ein gutes Glas Wein ebenso. Damit diese Momente möglich werden, braucht es Menschen, die sich dafür einsetzen und anpacken. Oft unscheinbar im Hintergrund, manchmal mittendrin im Geschehen.

Fünf Personen erlauben uns einen Einblick in ihre Arbeit und zeigen, was sie machen, damit andere geniessen können.



**«Die Erntezeit ist wie eine fünfte Jahreszeit: Der Rebberg ist voller Menschen, es wird ganztags gearbeitet und am Abend gibt's für alle ein Glas Wein.»** Nora Breitschmid

**Nora Breitschmid** (34) übernahm 2020 das Bio-Weingut Sitenrain in Meggen von ihren Eltern. Die Winzerin weiss: Damit ein guter Wein entsteht, braucht es eine sorgfältige Auswahl und Pflege der Reben, eine nachhaltige Bewirtschaftung der Böden, ein gekonnter Umgang mit dem Wetter - und Vertrauen und Geduld im Weinkeller.



**Arsim Rushiti** (49) sorgt seit 2009 für Sicherheit im Konzerthaus Schüür in Luzern. Unter der Woche arbeitet er als Kranführer. Er ist nicht Teil des Nachtlebens, weil er muss, sondern weil er es einfach liebt und er viele interessante Leute trifft. Zudem sagt er: «Das Team hier ist wie eine Familie.»

KONZERTHAUS SCHÜÜR  
**ARTISTS**  
**1992—2022**

**STOP!**  
NUR IM NOTFALL ÖFFNEN  
BEI ZUWIDERHANDLUNG  
GIBT ES HAUSVERBOT!

«Es ist wichtig, mit allen Gästen respektvoll umzugehen. Das kommt immer zu uns zurück.»

Arsim Rushiti



«Wer ins Kino geht,  
möchte verzaubert  
werden.»

Miguel Wüest



**Miguel Wüest** (43) arbeitet als Betriebsleiter des Blue Cinema Maxx in Emmenbrücke. Er ist nicht nur für das Kino, sondern auch für die Bowlingbahn verantwortlich. Der Emmenbrücker sagt: «Die Gäste sind die gleichen, das Erlebnis ist anders. Was verbindet, ist die gute Zeit, die man gemeinsam verbringt.»



**Sonia Music López** (42) hat vor 20 Jahren eher zufällig angefangen, als Fitnessinstructorin zu arbeiten. Heute instruiert sie Trainierende im TGym in Luzern - und liebt den Beruf. Für sie sind die Gespräche, in denen es nicht ums Training geht, genauso wichtig wie Übungsanweisungen oder Anpassungen des Trainingsplans.



«Die Leute kommen in ihrer Freizeit zu uns ins Gym, da erwarten sie gute Laune.»

Sonia Music López

# «Das Cabriodach runterlassen und die Sonne auf der Haut spüren»

Was wir als Genuss empfinden, ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Deshalb haben wir Luzernerinnen und Luzerner gefragt, was und wie sie geniessen.



Freizeit, Ferien, gute  
Gesellschaft.

Laura, 44

Auf der Skipiste dem  
Schneefall zuschauen.

Mirco, 44

Die frühmorgendliche Sonntags-  
Joggingrunde im Wald, einen freien Abend  
mit meinen Liebsten, die erste Spur  
im Neuschnee oder der Schwumm im  
smaragdgrünen Bergsee.

Isabelle, 45

Ein Ausritt durch den Wald mit  
Vogelgezwitscherkonzert.

Janine, 47

Mein alltäglicher Spaziergang vom Parkhaus  
zur Arbeit ist mein Genussmoment.  
Auf der Reussbrücke verweile ich gern  
für einen kurzen Moment.

Corinne, 37

Die Ruhe und viel frische Luft bei einem  
Sonnenuntergang auf dem Bänkli vor einer  
SAC-Hütte. Und das nach einer langen  
Bergtour.

Ursi, 55

Die Katze auf dem Bauch und  
ein gutes Buch in der Hand.

Anastasia, Sempach

Wenn ich in einer Sommernacht mit dem  
Auto unterwegs bin, lasse ich das  
Cabriodach runter. Ich wähle den Weg  
abseits der Autobahn, die Luft riecht  
fantastisch und hat nach einem schönen  
Sonnentag gefühlt tausend Nuancen.

Tina, 41

Kind und Hund beim gemeinsamen  
Spielen zusehen.

Nora, 40

Auf dem Gipfel ankommen  
und dabei die Aussicht, Weite  
und Freiheit geniessen und  
bewundern.

Andrea, 46

Der Duft von Schoggikuchen, der  
durchs Treppenhaus weht, wenn  
meine Nachbarin am Backen ist.

Christine, 59

Eine Brioche von der  
Patisserie Aux Merveilleux  
de Fred am Hirschenplatz  
in Luzern, dabei denke ich  
an verlebte Stunden in  
Paris zurück.

Stephanie, 36

Mich gemütlich mit einer Tüte Popcorn  
vor die Leinwand setzen und in  
eine fesselnde Geschichte eintauchen.

Vasco, 37





Wenn sich der Geschmack von  
reifem Käse, Wein und Brot im Mund  
vermischen.  
Dani, 63

Die ersten Seiten eines Buches öffnen. Dann  
weiss ich, dass ich nun ein, zwei Stunden  
in eine andere Welt eintauchen kann.  
Markus, 53

Wenn der Alltag besonders  
hektisch ist, gönne ich mir  
eine kurze Pause und tauche  
einige Minute ab. Dabei  
versinke ich in einem  
Tagtraum, denke an einen  
schönen Moment - oder an  
gar nichts.  
Darija, 39

Wenn ich mich auf einem Städtetrip  
in einem coolen Quartier wiederfinde  
und an jeder Ecke tolle Shops und  
Cafés entdecke.  
Franjo, 43

Gemeinsam mit meinem Mann in der Kälte  
loswandern, im Frühling oder im Herbst,  
und dann den ersten wärmenden  
Sonnenstrahl im Gesicht spüren.  
Jasmin, 40

Die ersten Sekunden nachdem die  
letzten Klänge eines Orchesters  
verstummen und die ganze Fülle eines  
Meisterwerks nochmals zu spüren ist,  
bevor der Applaus einsetzt.  
Antoinette, 63

Ein warmes Bad mit Badesalz,  
Kerzen und einem guten  
Buch.  
Emilie, 22

Die Siesta nach dem Mittagessen. :-)  
Sabrina, Ballwil

Eine direkte Zugverbindung  
und ein tolles Hörbuch.  
Livia, Luzern

Mit meiner Familie Zeit zu verbringen  
bei einem guten Essen.  
Andrea, Malters

In den Tag hineinleben zu können,  
ohne Blick auf die Uhr und den  
Terminkalender.  
Gabriela, Luzern

Mit Freunden lachen,  
bis einem der Bauch wehtut.  
Sylvie, Luzern

Zu lauter Musik tanzen!  
Lucienne, Luzern

Ein Privileg, welches ich liebe.  
Das kann ein Moment, eine Handlung  
oder etwas Materielles sein.  
Annika, Luzern



Genuss ist etwas, das ein  
Glücksgefühl oder ein  
Wohlbefinden in einem  
hervorrufft, sodass man  
diese Situation nicht mehr  
verlassen möchte.  
Matteo, Luzern

Alles, was ich gern mache: essen,  
trinken, mich umschaun ... Besonders,  
wenn ich Zeit dafür habe.  
Eugen, Meggen

Manche geniessen ihr Alter, andere sprechen ungern  
darüber. Deshalb überliessen wir es den Teilnehmenden,  
ihr Alter oder ihren Wohnort anzugeben. Umfrage:  
Polarstern AG

# Pistengenuss ohne Limit

Als ehemaliger Monoskirennfahrer ist Stephan Gmür auf der Piste zu Hause. Als Teil des Luzerner Start-ups MountOn hilft er mit, Tourismusdestinationen möglichst barrierefrei zu machen und so Freizeitgenuss für alle zu ermöglichen.

 Laura Scheiderer  Daniela Kienzler



Stephan Gmür setzt sich für barrierefreie Abenteuer ein. Je nach Saison ist er auf der Skipiste oder mit dem Wakeboard auf dem Wasser anzutreffen.





Um mit einer Gondel zu fahren, braucht Gmür einen Rollstuhl oder speziellen Bodenbelag, auf dem er mit dem Monoski vorankommt.



Der Monoski und die beiden Krückenski kosten etwa so viel wie ein Kleinwagen. Sessellift fahren geht damit relativ einfach.

als Gastdozent für barrierefreien Tourismus unterrichtet. Gmür ist seit einem Gleitschirmunfall 2014 querschnittsgelähmt und mit dem Rollstuhl unterwegs. Die Chemie zwischen den beiden stimmte und Stephan wurde kurzerhand Teil des Teams.

### Die grösste Barriere ist häufig fehlende Information

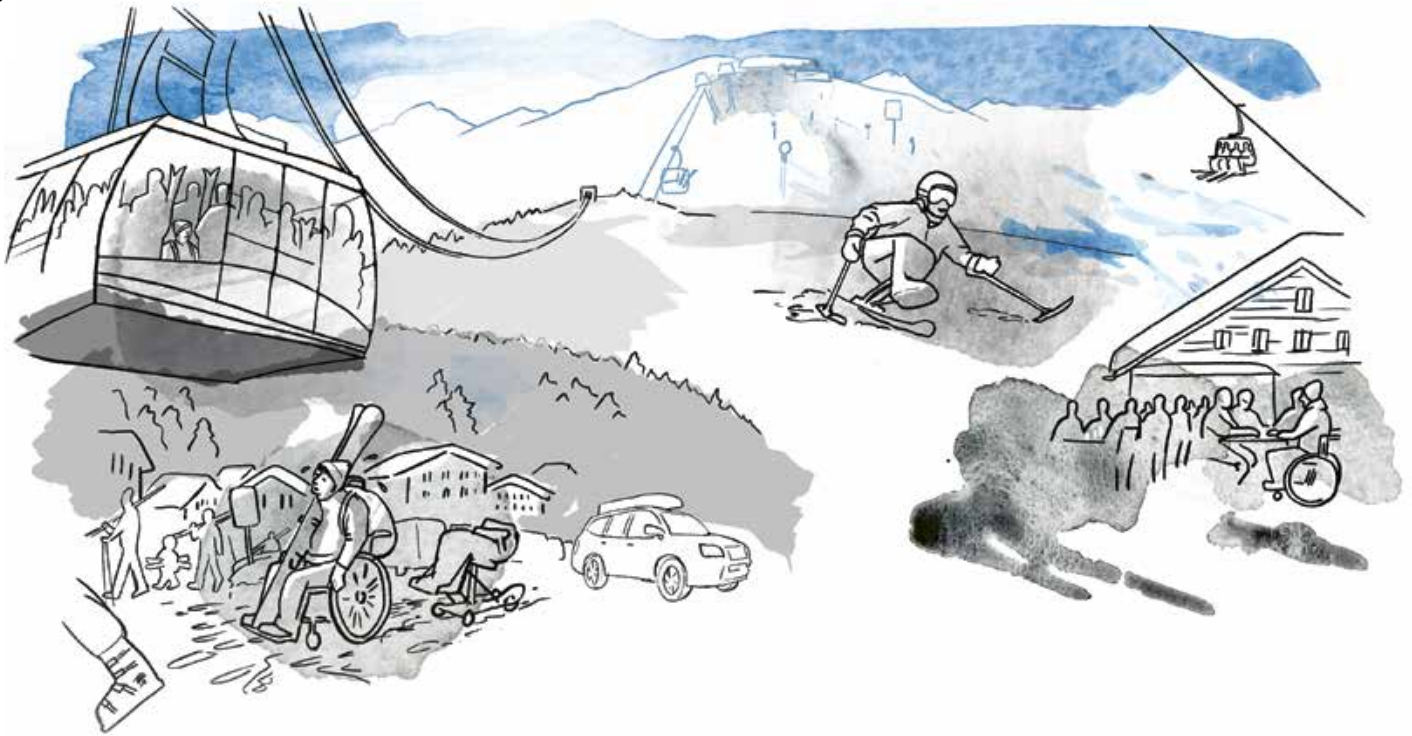
Um Freizeitaktivitäten für alle zugänglich zu machen, verfolgt das Team von MountOn zwei Ansätze: Das ActivityTesting und die Beratung von Tourismusdestinationen.

Beim ActivityTesting geht es darum, Daten zur Barrierefreiheit zu erheben und Freizeitangebote so inklusiver zu gestalten. Wie gut sich Gmür in einem neuen Skigebiet zurechtfindet, hängt nämlich davon ab, was er auf der Website zum Angebot oder konkret zur Barrierefreiheit vor Ort findet: «Ich war einmal in einem Skigebiet, das auf der Website schrieb, sechs von zwölf Restaurants vor Ort seien rollstuhlgängig. Welche sechs das sind, stand aber nirgends.» Für Nichtbetroffene ist es schwer zu erfassen, was Menschen mit speziellen Bedürfnissen genau wissen müssen, bevor sie anreisen. Beim Activity-Testing prüfen Gmür und Meier Freizeitaktivitäten und erfassen Details, die für Menschen mit Behinderung relevant sind.

Es ist 8.30 Uhr morgens und die Sonne kriecht behutsam über die Berggipfel des Unterengadins. Hier in Scuol nimmt Stephan Gmür die erste Gondel und fährt durch einen eisigen, glasklaren Morgen in Richtung Motta Naluns empor. Mit dem Schlivera-Sessellift gewinnt er Höhe und begibt sich auf eine erste lange Abfahrt nach Ftan, das Nachbardorf von Scuol. Dann geht es über den Prui-Lift wieder ganz nach oben. Vom zweithöchsten Punkt im Skigebiet geht es in einem Rutsch ganz ins Tal. Es ist jetzt 11.30 Uhr und Stephan macht sich auf den Heimweg, ins Homeoffice. Fast 30 Kilometer ist er an diesem Dienstagmorgen gefahren - Routine.

## «Ich zähle keine Kilometer, sondern Pistentage.» Stephan Gmür

Abseits der Piste arbeitet Stephan Gmür bei MountOn. Das Start-up will Freizeitgenuss für alle zugänglich machen, auch in den Bergen. Das Unternehmen wurde 2018 von den beiden Luzernern Kevin Meier und Pascal Beyeler gegründet. Von der Tourismusschule Graubünden kannte Gmür Kevin Meier, da dieser



# Barrieren im Skigebiet abbauen

Wintersportorte sind voller Hindernisse für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Die meisten können mit einfachen Massnahmen abgebaut werden.

## Zuhause

Ob Menschen im Rollstuhl sich in ein neues Skigebiet wagen, hängt von den Informationen ab, die vorab zur Barrierefreiheit online verfügbar sind. In der Schweiz sind das meist wenige bis keine.

## Parkplatz

Für Menschen mit einer Gehbehinderung ist es wichtig, dass es vom Parkplatz zur Gondel keine Stufen oder starke Steigungen hat und der Weg eis- und schneefrei ist. Dann können sie den Sitzski, die Krückenskier, die Ski und den Rucksack selbstständig transportieren.

## Talstation

Wo es an den Liftstationen barrierefreie Zugänge hat, muss im Vorfeld bekannt sein, am besten via Information auf der Website. Auch Schilder auf dem Parkplatz können helfen.

## Toiletten

An der Bergstation bietet sich die letzte Möglichkeit, die Toilette zu benutzen, bevor man in den Sitzski einsteigt. Auch hier muss zuvor klar sein, ob es oben am Berg rollstuhlgängige Anlagen hat, sonst muss man noch im Tal gehen.

## Gondel

Der Belag wechselt von Schnee auf Gummi oder Stein, was mit einem Ski nicht fahrbar ist. Lösungen sind Borstenteppiche bis zur Gondel, ein Wägelchen mit einer Skibindung oder die Möglichkeit, die Ski gegen einen Rollstuhl zu tauschen.

## Sessellift

Der Sitzski hat eine Sesselliftposition: Die Person kann sich mit den Armen auf die Krückenskier stützen und das Gesäss nach oben heben. So kann sie auf den Sessel sitzen, wenn er von hinten kommt. Im Notfall könnte so auch ein Drehkreuz passiert werden, besser ist aber, wenn man es umfahren kann.

## Mittagessen

Wieder muss zuvor bekannt sein, welche Restaurants barrierefrei sind und vor allem, welche einen Rollstuhl anbieten - der Ski funktioniert nur auf Schnee und nicht in Innenräumen.

## Material deponieren

Der eigene Rollstuhl wird meist an der Gondelstation deponiert, danach ist man im Sitzski unterwegs. Bei mehrtägigen Aufenthalten ist es hilfreich, wenn das Sportmaterial über Nacht im Skigebiet deponiert werden kann - die Unterbringung im Auto oder der Transport ins Hotel sind aufwändig.



Die Vision: Eine Online-Plattform, auf der Menschen mit Behinderung zentral alle Informationen zur Barrierefreiheit einer Aktivität oder einer Destination finden. Als Voraussetzung hierfür müssen bestehende touristische Angebote weiterentwickelt, inklusiver gestaltet und entsprechend kommuniziert werden.

Neben der Information braucht es auch die physische Barrierefreiheit vor Ort. Hier motiviert und berät das Team von MountOn Skigebiete und Tourismusdestinationen. Oft braucht es dafür gar keine grossen baulichen Massnahmen.

**«Jeder, der mich auf dem Parkplatz im Tal überholt, wird auf der Piste von mir überholt.»**

Stephan Gmür



**Schnell unterwegs: Stephan Gmür geniesst das hohe Tempo auf der Piste.**

### **Eine Skipiste ist von Natur aus barrierefrei**

Es dauert eine ganze Stunde, bis Stephan Gmür alle Hindernisse erklärt hat, die er an einem Tag in einem Skigebiet vorfindet. Seine Ausführungen enden erst dort, wo er in seinem Monoski sitzt: Die Piste ist nicht nur frei von Barrieren, sondern ermöglicht ihm auch, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Auf der Piste ist er nicht «der Behinderte», sondern der Profisportler, dem alle gebannt hinterher schauen.

Stephan Gmür hat sein Schneesportgerät im Griff. Er war erfolgreicher Monoskirennfahrer für das Swiss Paralympics Skiteam. «Jeder, der mich auf dem Parkplatz im Tal überholt, wird auf der Piste von mir überholt», sagt Gmür schelmisch. Die Berge sind sein Zuhause. Auf die Frage, wie viele Pistenkilometer er in der Saison fährt, antwortet er: «Ich zähle keine Kilometer, sondern Pistentage. Solange die dreistellig sind, ist es ein guter Winter.»

## Die Outdoor-Spass-Skala

Die sogenannte Spass-Skala, oder auf Englisch Fun Scale, wird von Extremsportlerinnen und Outdoor-Verrückten verwendet. Denn nicht alle können nachvollziehen, was an Aktivitäten genussvoll sein soll, die einen des Öfteren an die eigenen Grenzen bringen. Die Spass-Skala liefert Begründungen dafür, worin der spezielle Reiz in der Unberechenbarkeit liegt.

### **Laut der Fun Scale gibt es drei Spasstypen:**

#### **Kategorie «Type 1 Fun»**

Diese Aktivität **geniesst man, während man sie ausführt.** Etwa Skifahren auf der Piste oder Wandern durch malerische Landschaften, natürlich auf dem Wanderweg und ohne sich zu verirren.

#### **Kategorie «Type 2 Fun»**

Bei diesen Aktivitäten ist das Spass-Level tiefer. **Dafür geniesst man den Erfolg umso mehr, wenn das Ziel erreicht ist.** Zu diesem Spasstyp gehören etwa Fahrradfahren im strömenden Regen oder das Absolvieren eines Ironman-Rennens.

#### **Kategorie «Type 3 Fun»**

Diese Aktivitäten sind nie lustig – nicht einmal in der Retrospektive. Oft beginnen sie mit den besten Absichten und plötzlich laufen die Dinge aus dem Ruder: Mit dem Rennvelo über einen verschneiten Pass fahren, einen Ultramarathon absolvieren, wandern bis zum Umfallen. Aber, auch hier sind sich viele im Outdoor- und Extremsport einig: **Diese Aktivitäten sind zwar im Moment nicht lustig, kreieren aber die besten Geschichten.**

Welche Aktivitäten geniessen Sie besonders, eher die vernünftigen oder die verrückten? Werfen Sie diese Frage mal in die Runde, in Ihrer Familie oder am Stammtisch ... Vielleicht ist sie ja ein guter Einstieg in ein unterhaltsames Gespräch.

Quelle: [washingtonpost.com/wellness/2022/03/24/what-is-type-2-fun/](https://www.washingtonpost.com/wellness/2022/03/24/what-is-type-2-fun/)

# «Essen Sie auswärts, das ist eine kostbare Auszeit»

Urs Heller, Chefredaktor des Gourmetführers Gault-Millau, ist ein bekennder Genussmensch. Als Gastrokritiker isst er oft beruflich in Restaurants und rät besonders Paaren, sich das regelmässig zu gönnen.

 Luzia Popp



«Wenn ich Restaurants teste, habe ich Freude daran und trete nicht als Richter auf.»

Isst für sein Leben gern auswärts: Gastrokritiker Urs Heller.





## Wer bewusst geniesst, ist zufriedener

Menschen, die eine hohe Selbstkontrolle haben, erreichen ihre Ziele schneller. Daher werden Disziplin und Selbstkontrolle oft als Schlüssel zu einem zufriedenen und erfolgreichen Leben genannt.

Doch, zu dieser Erkenntnis kommt eine Studie aus Zürich, auf dem Sofa plempern oder ein gemütliches Essen im Freundeskreis geniessen, ist genauso wichtig für die Lebenszufriedenheit.

Die Befragung zeigt auch, dass sich gewisse Menschen in Genuss- oder Entspannungsmomenten gedanklich ablenken lassen. Anstatt zu geniessen, studieren sie an Dingen herum, die sie eigentlich erledigen sollten. Sie stellen ein langfristiges Ziel in den Vordergrund und bewerten es wichtiger als ihr unmittelbares Bedürfnis, zu entspannen.

Studienautorin Katharina Bernecker hält daher fest: Wer bestimmte Genusszeiten bewusst im Alltag einplant, kann sie klar von anderen Tätigkeiten abgrenzen – und ungestört auskosten. Das Studienergebnis verdeutlicht, dass Vergnügen und kurzfristiger Genuss ebenso wichtig sind wie Selbstkontrolle.

Quelle: Katharina Bernecker und Daniela Becker, 2020  
Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being.

### Herr Heller, wie misst man Genuss?

Genuss lässt sich nicht messen, nur beschreiben.

### Als Gastrotechniker geben Sie doch ständig Bewertungen ab?

Für Gault-Millau versuche ich mit meinem Team die 880 besten Restaurants in der Schweiz zu finden. Unsere Testerinnen und Tester sind ausgerüstet mit Richtlinien. Darin sind Punkte aufgeführt, die für eine Bewertung wichtig sind. Der Text, den ich nach einem Besuch verfasse, nimmt meine Leserschaft ins Restaurant mit. Sie sollen herausspüren, ob sie Lust auf dieses Lokal haben. Mein Beitrag soll auch ihre Fragen beantworten: Kann ich Kinder mitnehmen? Passt das in mein Budget? Welches Tenue ist angemessen und fühle ich mich da wohl?

### Wie viel Platz haben persönliche Vorlieben in einem Testbericht?

Es gibt klare objektive Kriterien: Ist das Essen zu kalt oder zu heiss, ist es zäh, überkocht oder zu stark gewürzt? Doch das Geheimnis liegt im Vergleich, dazu braucht es eine gewisse Erfahrung. Wer einmal pro Jahr Ente ist, kann wenig dazu sagen. Wer jeden Monat Ente kostet, kann die Gerichte gut vergleichen. Wenn ich Restaurants teste, habe ich Freude daran und trete nicht als Richter auf. Ich empfehle diese Tätigkeit nur, wenn man auch privat gern ausgeht und gutes Essen geniessst.

### Was zeichnet einen guten Gastrotechniker aus?

Die Liebe zur Gastronomie. Um Punkte und Auszeichnungen allein geht es längst nicht mehr, die Leute sind neugierig auf die Küchenprofis; wo kaufen sie ein, wie ticken sie? Genuss ist das Lifestyle-Thema Nummer eins.

### Wie erklären Sie sich das?

Über Essen kann man sich gut unterhalten, ohne dass es zu Streit führt. Der Restaurantbesuch ist eine wertvolle Auszeit, die man sich bewusst gönnen sollte, gerade als Paar. Man spricht auswärts über andere Dinge als zu Hause am Esstisch und nimmt sich bewusst Zeit füreinander. Heute ist das in jeder Preisklasse möglich,

selbst in Bars, Beizen oder Brasserien wird vorzügliches Essen serviert.

### Apropos Service, ruiniert ein schlechter Service das Essen?

Ja, schlechter Service kann einem den Abend versauen. Als Gast sollte man sich wehren, zum Beispiel höflich sagen: «Das habe ich mir anders vorgestellt.» Die Branche ist unter Druck. Deshalb sollten wir Gäste etwas Verständnis zeigen, wenn mal etwas schief läuft.

### Die neue Auszeichnung Gault-Millau Pop bewertet Cafés und Bars – also keine klassischen Restaurants. Wird Genuss gerade neu definiert?

Genuss bedeutet nicht nur Fine Dining. In der Rubrik Gault-Millau Pop vergeben wir keine Punkte und berücksichtigen lifestyle Brasserien, Bistros, Bars und Cafés, die sich durch gute Qualität und leidenschaftliche Gastgeber auszeichnen. Ein entspannter Umgang ist angesagt.

### Welche Luzerner Spezialität schmeckt Ihnen besonders?

Chügelipastete ist für mich ein Stück Luzern, das ich gern im Wirtshaus Galliker geniessse.

### Hat für Sie als FCL-Fan das Spielresultat einen Einfluss darauf, wie Ihnen die Stadionwurst schmeckt?

Sicherheitshalber sollte man die Bratwurst vor dem Anpfiff essen und sie mit Vorfreude geniessen.

### Was halten Sie von Genuss mit schlechtem Gewissen, von einer Tüte Chips vor dem Fernseher?

Ich bin ein Genussmensch, Genuss kommt vor Disziplin. Freuen Sie sich lieber darüber, dass sie einen freien Abend mit Pommes Chips auf dem Sofa verbringen. Ein schlechtes Gewissen ist fehl am Platz.

**Urs Heller** (\*1953) wuchs in der Stadt Luzern auf und ist seit 28 Jahren Chefredaktor des Gourmetführers Gault-Millau Schweiz. Seine journalistische Karriere startete er 1973 als Sportredaktor beim Luzerner Tagblatt.

### ... an der Riviera.

Als «Luzerner Riviera» wird das **Seeufer in Vitznau und Weggis** bezeichnet - malerische Sonnenuntergänge und Palmen inklusive.



## In Luzern ist es wie ...



### ... im wilden Westen

Hans Stucki führt seine Gäste bei einem **Ausritt rund um Sörenberg** durch Hochmoore und Karstgebiete, die an Landschaften und Canyons des Mittleren Westens der USA erinnern.

Text: Pascal Zeder; Fotos: Imago, Getty Images, zVg





**... auf der Route 66**  
 Das **Ace Cafe** Luzern in Rothenburg ist ein Treffpunkt für Motorverrückte. Es könnte auch an der berühmtesten Überlandstrasse der USA stehen.



**... in Rio de Janeiro**  
 Die Statue am Seeufer beim **Schloss Meggenhorn** zeigt Christus in derselben Pose wie das berühmte Denkmal Cristo Redentor, das über Rio thronet.

**... in Rom**  
 Die **Gelateria dell'Alpi** beim Löwendenkmal in Luzern macht dem besten Gelato Italiens Konkurrenz.



## SLC6A4 - Das «Glücks-Gen»

Für unser Genussempfinden von grosser Relevanz ist das Hormon 5-Hydroxytryptamin, besser bekannt als Serotonin. Dieser Neurotransmitter zirkuliert im Nervensystem und im Blut. Er löst Entspannung und innere Ruhe aus. Serotonin hemmt zudem unsere Impulsivität und das aggressive Verhalten - wir können etwas besser geniessen.

Verantwortlich dafür, dass das Hormon in die Zellen geleitet wird, ist ein Gen mit dem Namen Solute Carrier Family 6 Member 4, oder kurz SLC6A4. Die Forschung beschreibt zwei verschiedene Arten dieses Gens, von dem wir entweder das eine oder das andere davon in uns tragen: eine lange und eine kurze Form. Tritt **SLC6A4** in seiner langen Form auf, so wird mehr Serotonin transportiert - die betreffende Person ist optimistischer. Wer die kürzere Form besitzt, ist hingegen öfter pessimistisch. Aufgrund seiner Aufgabe nennt man dieses Gen das Glücks-Gen.

Die Forschung geht davon aus, dass rund 50 Prozent unserer Grundhaltung genetisch vererbt ist. Der Rest liegt bei uns: Durch das Fokussieren auf positive Emotionen, das Pflegen sozialer Beziehungen und durch sinnhafte und erfolgreiche Erlebnisse können wir unser Wohlbefinden steigern. Mithilfe gezielter Routinen und Übungen lässt sich das sogar trainieren.

Quellen: [ardalpha.de/wissen/psychologie/glueck-gluecksforschung-weltglueckstag-gluecklich-tag-des-gluecks-100.html](http://ardalpha.de/wissen/psychologie/glueck-gluecksforschung-weltglueckstag-gluecklich-tag-des-gluecks-100.html)  
[ardalpha.de/wissen/psychologie/positiv-denken-lernen-tipps-uebungen-positive-psychologie-100.html](http://ardalpha.de/wissen/psychologie/positiv-denken-lernen-tipps-uebungen-positive-psychologie-100.html)  
[de.wikipedia.org/wiki/Serotonin](http://de.wikipedia.org/wiki/Serotonin)  
[de.wikipedia.org/wiki/Serotonintransporter](http://de.wikipedia.org/wiki/Serotonintransporter)

# Das Experiment am langen Tisch

Wer sich im «plant.» zum Longtable-Dinner verabredet, erhält keinen eigenen Tisch zugewiesen. Die Gäste essen hier gemeinsam an einer langen Tafel.

 Pascal Zeder



Ein langer Tisch und zusammengewürfelte Gäste, das ist die Idee vom Longtable-Dinner.

**«Das Ungewisse gehört zu unserem Genusskonzept.»**

Julia Krummenacher

Den 13 Personen, die sich am langen Tisch einfinden, wird ein sorgfältig zusammengestelltes Viergangmenü serviert. Die Stimmung ist ausgelassen, die Gespräche sind vielseitig, von Small Talk bis zu tiefgründigen Lebensthemen. Was klingt wie ein Abend unter Freunden, ist das Konzept von «plant.». Im Lokal an der Luzerner Bundesstrasse isst man an ausgewählten Daten gemeinsam mit unbekanntem Leuten am selben Tisch. Anders als bei einem gewöhnlichen Restaurantbesuch lernt man hier Menschen kennen, lässt sich auf sie und ihre Perspektiven ein, auf ihre Haltungen und Meinungen. Sozusagen ein Blick über den Tellerrand.

Hinter «plant.» stehen Frederik Labuschagne, Tamara Riehemann und Julia Krummenacher. Die beiden Letzteren kochten im Pop-up-Kochclub «Koch&Löffel» zusammen. «Wir haben ähnliche Vorstellungen von spannender Gastronomie», sagt Riehemann. Als sie mit dem Kochclub in Labuschagnes damaligem Lokal zu Gast waren, entstand die Idee des langen Tisches.

## Wer sitzt wohl neben mir?

Was Frederik Labuschagne für die Longtable-Abende kocht, ist jeweils eine Überraschung. Bekannten Gerichten verpasst er gern seinen eigenen Twist. Der ehemalige Architekt lebte bereits in Südafrika, Australien, Asien und Mexiko. Vor allem die asiatische Küche hat sein kulinarisches Schaffen als Koch geprägt.

Den Dreien ist wichtig: Der Genuss liegt nicht im Essen allein, sondern im Gesamterlebnis. Dabei gehören zum Konzept des langen Tisches auch unberechenbare Momente. Wer sitzt neben mir? Worüber sprechen wir? Und was wird serviert? «plant.» ist für die Gäste immer auch ein Experiment. Das hat Einfluss auf den individuellen Verlauf eines Abends. «Die Dynamik jeder Gruppe ist anders», sagt Julia Krummenacher. «Mal sind die Gespräche ausgelassen und laut, mal sind die Leute zurückhaltender. Wir müssen die jeweiligen Stimmungen aushalten. Wir moderieren nicht.» Um das Eis zu brechen, offeriert das Team jeweils einen Willkommensdrink an der Bar. «Da entstehen meistens die Grüppchen, die sich am Tisch zueinander setzen», sagt Labuschagne.

## Neu mit Mittagsmenü

2023 war eine Testphase. Auch, weil die Gastrolizenz fehlte. «Mit Spezialbewilligung konnten wir 24 Veranstaltungen

Fotos: Moritz Müller, Guido Von Deschwanden, zvg





**Dieses Trio probiert Neues aus: Julia Krummenacher, Frederik Labuschagne und Tamara Riehemann (v. l. n. r.).**

im ganzen Jahr durchführen», so Tamara Riehemann. Anfang dieses Jahres baute das Team sein Lokal um. Seither ist das Konzept hybrid: Je nach Wochentag gibt es Brunch, Mittagsmenüs oder abends ein Drei- oder Viergangmenü. Die Longtable-Dinner finden von Zeit zu Zeit statt, die Daten finden sich auf der Website. Julia Krummenacher sagt: «Wir wissen noch nicht, ob sich bei so hoher Frequenz auch genügend Gäste für das Format finden lassen.» Doch die drei sind guten Mutes - schließlich gehört das Ungewisse zu ihrem Genusskonzept.



**Asiatischer Touch – im Lokal und auf dem Teller.**



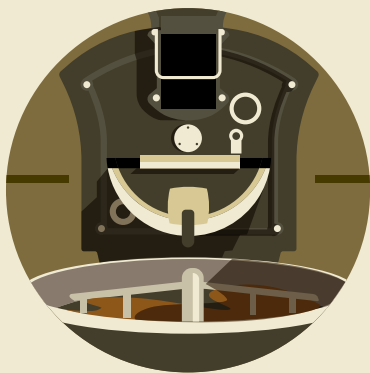
**Saisonal und vegan: gefüllte Bao Buns mit Teriyaki-Pilzen und geräuchertem Tofu, dazu Edamame und Coleslaw-Salat.**



## 60 bis 75 Prozent des weltweiten Kaffeehandels

wird in der **Schweiz** abgewickelt, schätzen verschiedene Quellen. Transparente Daten dazu gibt es nicht. Der Grossteil der Kaffeebohnen reist aber nie in die Schweiz, nur die Marktplätze befinden sich hierzulande.

Quelle: [swissinfo.ch/ger/wirtschaft/internationaler-tag-des-kaffees\\_-die-schweiz-ein-riese-im-globalen-handel-mit-kaffee/43564284](https://swissinfo.ch/ger/wirtschaft/internationaler-tag-des-kaffees_-die-schweiz-ein-riese-im-globalen-handel-mit-kaffee/43564284)



## Die beste Rösterei steht in Höri (ZH)

Zur besten Kaffeerösterei in der Schweiz wurde 2023 **Henauer Kaffee** aus der Zürcher Ortschaft Höri gekürt. Der Preis wird jährlich vom Magazin Crema vergeben, zur Auswahl standen 170 Röstereien. Übrigens: 2022 wurde **Rast Kaffee** aus Ebikon diese Ehre zuteil – zum zweiten Mal. Die Rösterei gewann den Titel bereits 2010.

Quelle: [henauer-kaffee.ch/aktuelles/schweizer-roster-des-jahres-2023](https://henauer-kaffee.ch/aktuelles/schweizer-roster-des-jahres-2023)

# Kaffeeland Schweiz

Ob als Drehscheibe des Handels, als Heimat einer grossen Kaffeekultur oder als Geburtsort der Kaffeekapsel – die Schweiz ist ein echtes Kaffeeland.



## Eric Favre

gilt als der Vater der **Kaffeekapsel**. Der Ingenieur entwickelte sie ab 1970, das Patent datiert vom Jahr 1976. Die Markteinführung folgte aber erst 10 Jahre danach in der französischsprachigen Schweiz, der Durchbruch gelang in den 2000er-Jahren. Bereits 2010 verkaufte Nestlé **4,8 Milliarden Kaffeekapseln**.

Quelle: [de.wikipedia.org/wiki/Nespresso#Geschichte](https://de.wikipedia.org/wiki/Nespresso#Geschichte)

**2023** kostete ein Café crème durchschnittlich:  
 In der Deutschschweiz . . . . . **4,49 Fr.**  
 Das waren **10 Rappen** mehr als noch im Vorjahr  
 und **36 Rappen teurer als vor 10 Jahren.**  
 Im Kanton Luzern . . . . . **4,53 Fr.**  
 Am teuersten ist ein Café crème  
 in der Stadt Zürich . . . . . **4,68 Fr.**

Quelle: [cafetier.ch/wp-content/uploads/2023/12/Medienmappe-CafetierSuisse\\_Jahresmedienkonferenz\\_2023.pdf](https://cafetier.ch/wp-content/uploads/2023/12/Medienmappe-CafetierSuisse_Jahresmedienkonferenz_2023.pdf)

## 3,4 Tassen Kaffee

trinken Schweizerinnen und Schweizer täglich. Das entspricht 8,8 Kilogramm Rohkaffee pro Person im Jahr. Damit liegt die **Schweiz** im internationalen Vergleich auf Platz 7 – und damit vor **Italien** (Platz 17) oder **Deutschland** (Platz 12).

Quelle: [tagesanzeiger.ch/vergleichen-sie-ihren-kaffee-konsum-298561522347](https://tagesanzeiger.ch/vergleichen-sie-ihren-kaffee-konsum-298561522347)



## 1 Million Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente

verursacht der Schweizer Kaffeegenuss von der Produktion im Herstellungsland bis zur genussfertigen Tasse.

Quelle: [srf.ch/wissen/nachhaltigkeit/alkohol-kaffee-und-zucker-genuss-auf-kosten-des-klimas](https://srf.ch/wissen/nachhaltigkeit/alkohol-kaffee-und-zucker-genuss-auf-kosten-des-klimas)

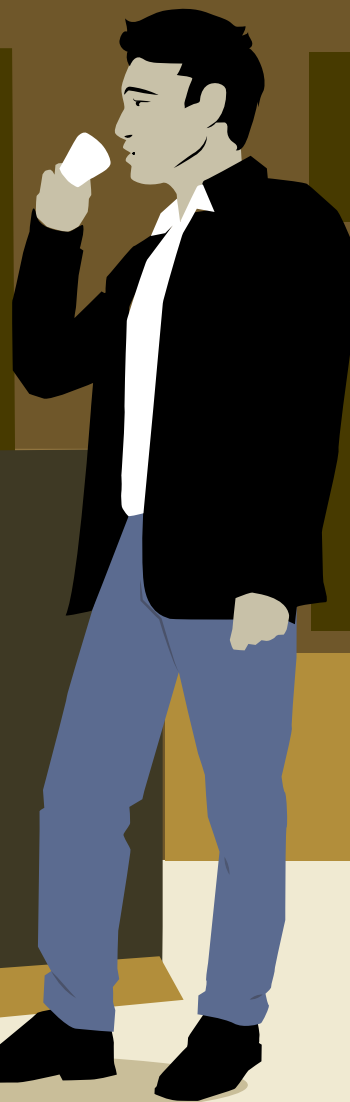




## 205'285 Tonnen Kaffee in jeglicher Form

importierte die Schweiz 2023. Das entspricht einem Wert von **1,118 Milliarden Franken**. Wieder exportiert wurde knapp die Hälfte davon, nämlich 102'688 Tonnen. Der Wert der Ausfuhren aus der Schweiz beträgt **3,273 Milliarden Franken**.

Quelle: Online-Abfrage BAZG



### 5 Personen

kürt die Speciality Coffee Association (SCA) jährlich an den nationalen Kaffee-Meisterschaften. Wer hier obsiegt, darf die Schweiz an den Weltmeisterschaften vertreten. Die Abräumer der letzten Swiss Coffee Championships sind:

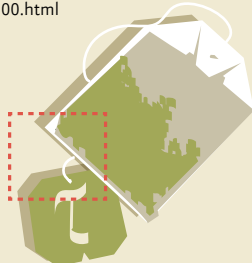
- Latte Art **Dario Pieber**
- Cup Tasting **Bettina Haniman**
- Coffee in Good Spirits **Sandro Roth**
- Barista **Mathieu Theis**
- Brewers Cup **Suki Hin Yeung Ma**

Quelle: [swissca.ch/die-neuen-swiss-coffee-champions-2024/](https://swissca.ch/die-neuen-swiss-coffee-champions-2024/)

### 9-mal mehr Anbaufläche

benötigt eine Tasse Kaffee in der Produktion im Vergleich zu einer Tasse Tee.

Quelle: [swr.de/wissen/1000-antworten/wie-ist-die-oekobilanz-von-tee-im-vergleich-zu-kaffee-100.html](https://swr.de/wissen/1000-antworten/wie-ist-die-oekobilanz-von-tee-im-vergleich-zu-kaffee-100.html)



### Das Kafi Luz

ist eine Luzerner Eigenart. «Luz» steht kurz für Luzerner Kaffee und wird auch «Kaffee fertig» genannt. Es besteht aus einem stark verdünnten Kaffee, dem Zucker und Fruchtbrand zugemischt werden - etwa Zwetschgen- oder Birnenbrand.

Quelle: [drinkdirect.ch/de/blog/trends/kafi-luz-herkunft-rezept-zubereitung](https://drinkdirect.ch/de/blog/trends/kafi-luz-herkunft-rezept-zubereitung)



Text: Pascal Zeder, Illustration: Daniel Karrer

# Eine Tortur? Im Gegenteil!

Draussen ist es eiskalt, der Himmel ist bedeckt. Dennoch treffen sich einige jede Woche zum Schwimmen im Vierwaldstättersee. Wer tut sich das im Winter freiwillig an?

 Luzia Popp  Boris Müller







**Luzern, Ufschötti** - Ein Dienstag im Januar, das Wasser ist ruhig und klar, auf der Wiese liegt noch Schnee vom Wochenende. Für die Vorbereitung pflegt jeder sein eigenes Ritual: Jemand wärmt sich mit Kniebeugen auf, wer eine aufblasbare Schwimmboje hat, bindet sie jetzt um.

Schritt für Schritt gehen 29 Frauen und Männer über den Sand und **rein ins Wasser, alles andere als zögerlich**. Wie sich das anfühlt? «Es ist unangenehm, aber ich kann es aushalten», sagt Andrew und sieht das als Lektion fürs Leben. Die mit Mützen bedeckten Köpfe entfernen sich vom Ufer, viele schwimmen raus bis zu den Bojen.



«Heute ist es wieder etwas wärmer», sagt Gerda Imhof, die das Training leitet. Schon als Jugendliche duschte sie täglich kalt. **Das Thermometer zeigt sechs Grad im Wasser an,** doch heute weht keine Bise, so wie die letzten Male. «Das Winterschwimmen ist kein Wettkampf, es tut einfach gut.»

**«Das ist mein Abenteuer vor der Haustür. Ein Winter ohne Schwimmen ist nicht dasselbe.»**

Gerda Imhof





## KOMFORTZONE VERLASSEN

«Winterschwimmen ist mehr als eine Grenzerfahrung», sagt Gerda Imhof, die als Yoga-Lehrerin und Masseurin arbeitet, «es verbindet Menschen aus verschiedenen Ländern». In der Gruppe sind mehrere Expats, ein Mann aus den Niederlanden, zwei Frauen aus den USA. «**The pleasure comes after**», ruft eine von ihnen rüber. «Siehst du die Veränderungen in den Gesichtern?», fragt Gerda Imhof.



### Winter Swimming Luzern

Wer mitmachen will, ist in der Gruppe jederzeit willkommen. Das Schwimmen wird jeweils angeleitet und findet seit 2018 statt, in der Stadt Luzern in der Ufeschöttli und im Lido.

[winterswimming.ch](http://winterswimming.ch)



Krebsrote Haut und nasser Sand zwischen den Zehen. Eine Frau zittert so stark, dass es ihr nicht auf Anhieb gelingt, sich wieder anzuziehen. **Wieso tut man sich das an?** «Ich nehme die Dinge um mich besonders intensiv wahr und bin ganz bei mir», sagt sie und hält inzwischen eine Thermotasse in ihren Händen. Die anderen schalten sich ein: «Früher fröstelte ich oft, inzwischen ziehe ich den Pulli als letzter an.» «Reingehen ist herrlich!» «Nein, schön ist es definitiv erst beim Rauskommen.» «Ich freue mich hauptsächlich auf die heisse Suppe danach.» Wer in ihre Gesichter schaut, erkennt: Das Winterschwimmen verändert etwas.






## Fest im Brauchtum verankert

Eines der ältesten Feste ist die **Luzerner Mäas (1)**, die seit 1374 stattfindet. Früher diente der Herbstmarkt dazu, Vorräte für den Winter einzukaufen. Erst vor rund 100 Jahren kamen mit der Elektrifizierung die Fahrgeschäfte dazu. Die Mäas steht als Jahrmarkt nicht allein da, Chilbis gibt es im ganzen Kanton. Zum Beispiel die **Sennenchilbis (3)**, die Berggemeinden anlässlich des Alpabzugs im Spätsommer veranstalten. Die Tradition geht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Feste Bestandteile sind Jodlerchöre oder der **Betruf**, bei dem ein Gebet durch eine sogenannte «Folle», ein hölzerner Milchtrichter, ins Tal gerufen wird. Für Unterhaltung sorgen die «Tschämmeler». Sie verkörpern die mythischen Figuren der «Wilden». Die gruseligen Gestalten leben unter dem Gesetz der Narrenfreiheit und sorgen für Unterhaltung am Fest.

Narrenfreiheit ist auch in Sursee Programm: Dort wird die Stadtpräsidentin vor der Fasnacht kurzerhand entmachtet und der sogenannte **Heinivater**, Oberhaupt der Zunft Heini, übernimmt das Amt während der rüddigen Tage als **«Höchster Soorser»**. Das ist aber keineswegs der einfallsreichste Brauch im Städtchen am Tor zum Hinterland. An der **«Gansabhauet» (2)** am Martinstag versuchen junge Leute mit verbundenen Augen, einer leblosen Gans mit einem Säbelhieb den Kopf abzuschlagen. Das Spektakel wird von diversen Spielen begleitet, wie dem **«Chäsänne»**, bei dem Kinder um die Wette Grimassen schneiden. Als Preis gibt es Käse. Etwas weiter östlich im Michelsamt findet im Frühling der **Auffahrtsumritt Beromünster** statt. Seit 1509 ziehen die religiöse Prozession zu Fuss und Pferd sowie die anschließende Feier viele Schaulustige an. Eine ebenso eindruckliche Prozession zieht am Tag vor Fronleichnam durch die Stadt Luzern: Die **Herrgottskanoniere** der gleichnamigen Bruderschaft feuern seit 1580 rituelle Böllerschüsse ab. Zwölf Schüsse für die zwölf Apostel.

# Immer etwas zu feiern

«Feste stellen eine Zäsur im Alltag dar und heben die Menschen für eine begrenzte Zeit in eine andere Dimension ihres Daseins.» So sagt es das historische Lexikon der Schweiz. Der Kanton Luzern ist bekannt für seine vielseitige Festkultur – schon seit Jahrhunderten.

 Pascal Zeder, Laura Scheiderer

1



2



3





## Die fünfte Jahreszeit

Und schliesslich kehrt im Kanton Luzern die fünfte Jahreszeit ein, wenn das Fest aller Feste gefeiert wird: die **Fasnacht (7)**. In den Landgemeinden geht es schon im November los mit den Fasnachtseröffnungen, das Grande Finale folgt im Februar in der Stadt Luzern. Traditionell findet die Tagwache um 5 Uhr morgens mit Urknall und anschliessendem Fötzeliräge statt, der Fritschiumzug am Schmutzigen Donnerstag, der Weyumzug am Güdismontag und der Monstercorso zum Schluss der rüüdigen Tage. Geprägt von den Zünften kann die Tradition bis auf 1500 zurückdatiert werden. Guggenmusiken, Wagenbau- und Theatergruppen, Verkleidungen mit sorgfältig gestalteten «Grende» prägen das Strassenbild der Luzerner Fasnacht.



7



## Die Feierfreudigsten der Welt

Wenn's um Geselligkeit geht, ist Luzern Weltrekordhalterin: Am 25. Juni 2022, am Stadtfest Luzern, haben nämlich 1616 Personen gemeinsam angestossen. Diese Festfreudigkeit wurde als das längste Anstossen ins Guinness Buch der Rekorde aufgenommen. Damit wurde der alte Rekord, aufgestellt 2019 in Bangkok, gebrochen.

Die anstossende Menschenmenge zog sich dabei über eine Länge von 800 Metern. Hinter dem Weltrekordversuch stand die Luzerner Brauerei Eichhof.

Quelle: [eichhof.ch/braukunst/weltrekord-1](http://eichhof.ch/braukunst/weltrekord-1)

Fotos: Heinz Dahinden (1), Bruno Meier, Sursee (2), Sennengesellschaft Weggis/Andreas Achermann-Imgrüth (3), Lucerne Festival/ Priska Ketterer (4), Jazz Festival Willisau (5), Elias Roesli (6), Adobe Stock (7), zVg



4



## Musikkultur von Welt

Luzern gilt als Hochburg der Blasmusik. Der Luzerner Kantonal-Blasmusikverband (LKBV, bis 1999 Luzerner Kantonal-Musikverband) besteht seit 1892 und ist verantwortlich für die Durchführung des **kantonalen Musikfests**. Auch zur klassischen Musik hat Luzern eine starke Verbindung. Das **Lucerne Festival (4)** (gegründet 1938, bis 2001 Internationale Musikfestwochen genannt) hat internationale Ausstrahlung. Volksmusik, Jazz und Popmusik haben ebenso ihren Platz: Seit 1975 findet das Stimmen-Festival Ettiswil (bis 2004 Musikwochen Ettiswil) statt. 1976 gründete Niklaus «Knox» Troxler das **Jazz Festival Willisau (5)**. In und um die Stadt Luzern finden jährlich zahlreiche Musikfestivals statt, etwa das **Luzern Live (6)** (löste 2023 das Blue Balls Festival ab) rund um das Seebecken, das **B-Sides Festival** auf dem Sonnenberg und das **Non-Openair** auf dem Megger Weingut Sitenrain.



5



6







Winter, das bedeutet in Mexiko-Stadt 21 Grad tagsüber. Dank Kunsteis ist Schlittschuhlaufen trotzdem möglich.

# Kunsteis erobert die Welt

Eissport - nur etwas für Länder mit kalten Wintern? Nicht unbedingt. Das Luzerner Unternehmen Glice exportiert synthetische Eisbahnen in über 100 Länder. Ihr weltweit grösstes Kunsteisfeld steht in Mexiko.

 Pascal Zeder

Viktor Meier, Mitgründer und CEO der Firma Glice, will den Eissport «demokratisieren». Das heisst: Dank ökologisch verträglichen und qualitativ hochstehenden Kunsteisbahnen soll auf der ganzen Welt Schlittschuh gelaufen werden können. Unabhängig von sozialem Status oder klimatischen Voraussetzungen.

Das Luzerner Unternehmen Glice exportiert seine Eisfelder aus einem Silikon-Polymer-Gemisch bereits heute in über 100 Länder. Die wichtigsten Märkte liegen

erwartungsgemäss in den Hochburgen des Eissports, Nordamerika und Europa. Inzwischen befinden sich aber auch in Ländern wie Tansania oder Indien Kunsteisbahnen aus der Innerschweiz.

## Die grösste Kunsteisbahn der Welt

Seit der Gründung 2012 hat Glice den Kunsteismarkt weltweit erobert. Heute ist das Luzerner Unternehmen marktführend. Ein besonderes Projekt: das öffentliche Eisfeld im Zentrum von Mexiko-Stadt.

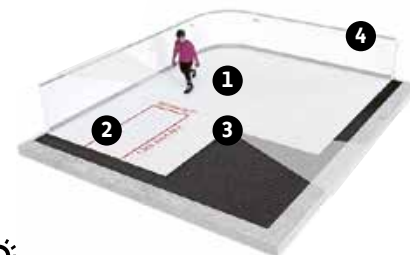
Bis 2019 wurde dort jährlich eine Echteisbahn hergestellt. Die Kühlung der über 4000 Quadratmeter grossen Fläche verursachte Emissionen von 95 Tonnen CO<sub>2</sub> und verbrauchte 185'000 Liter Wasser pro Jahr. «Die Anfrage kam mit sehr wenig Vorlaufzeit», erinnert sich Viktor Meier. Er sei sich Spontanbestellungen zwar gewohnt, rund zwei Drittel aller Anfragen passieren ohne zeitlichen Vorlauf. «Doch die Bahn in Mexiko-Stadt war grösser als alles, was wir zuvor gebaut hatten», so der

Fotos: zVg





Auf dieser Dachterrasse in Brooklyn skaten Hotelgäste mit Blick auf New Yorks Skyline.



## So funktioniert Glice

- 1 Selbstschmierendes Kunsteis: Beim Skaten wird Schmiersubstanz freigesetzt.
- 2 Die Platten können nach Gebrauch einfach demontiert werden. Zur Lagerung lassen sie sich platzsparend stapeln.
- 3 Dank Steck-Mechanismus können Kunsteisfelder in beliebiger Grösse hergestellt werden.
- 4 Die Platten können einfach mit der Seitenbande verbunden werden.



## Eislaufen für Schulkinder

Das neueste Projekt von Glice ist eine Kooperation mit der nord-amerikanischen National Hockey League (NHL). Die prestigeträchtigste Hockeyliga der Welt baut in den nächsten 3 Jahren 30 Kunsteisfelder in Schulen in sozial schwächeren Gemeinschaften. Das Projekt soll weniger privilegierte Menschen mit Eissportarten in Kontakt bringen. «Dank dieser Initiative werden wir in Zukunft mehr Menschen mit latein- oder afroamerikanischem Hintergrund in der NHL sehen», ist Viktor Meier überzeugt. Anfang dieses Jahres wurde die erste Kunsteisbahn an einer Highschool in Florida eröffnet.

45-Jährige. «Wir haben Reserven, aber keine grosse Überproduktion. Wir erstellen zu Beginn der Saison Verkaufsprognosen. Der Auftrag war für uns deshalb eine Herausforderung.» Heute nutzt rund eine Viertelmillion Menschen jährlich das grösste Kunsteisfeld der Welt – und verbraucht dank Glice weder Wasser noch Strom.

### Entwicklung geht weiter

«Unsere Bahn ist sehr robust», sagt Meier. «Insgesamt gehen unsere Simulationstests von einer Lebenszeit von 30 Jahren aus. Nach der Hälfte der Zeit lassen sich die Panels zudem umdrehen und man erhält eine praktisch neue Kunsteisbahn.» Die Platten können anschliessend recycelt werden, erklärt er. Erfahrungen mit dem Recycling habe man aber noch fast keine,

die Glice-Bahnen sind schlicht noch zu jung und daher noch in Gebrauch.

Glice arbeitet dennoch weiter an ihrem Produkt. So soll der Gleitwert des Kunststoffes erhöht werden, um das Gefühl von echtem Eis noch besser zu imitieren. Ausserdem soll der Abrieb der Bahn weiter verringert werden. Seitens des WWF wurde einst die Kritik laut, dass durch Kunsteisbahnen Mikroplastik in die Umwelt gelangt. Viktor Meier entgegnet, dass der Abrieb bei Glice-Bahnen 90 Prozent geringer sei als bei der Konkurrenz. Als Vergleich führt er auf: «Schlittschuhlaufen auf einem Glice-Kunsteisfeld produziert weniger Mikroplastik als das Laufen mit Gummisohlen auf der Strasse.» Das Ziel sei dennoch, den Abrieb ganz zu eliminieren. Denn: Glice soll die Welt nicht nur erobern, sondern auch tatsächlich verbessern.



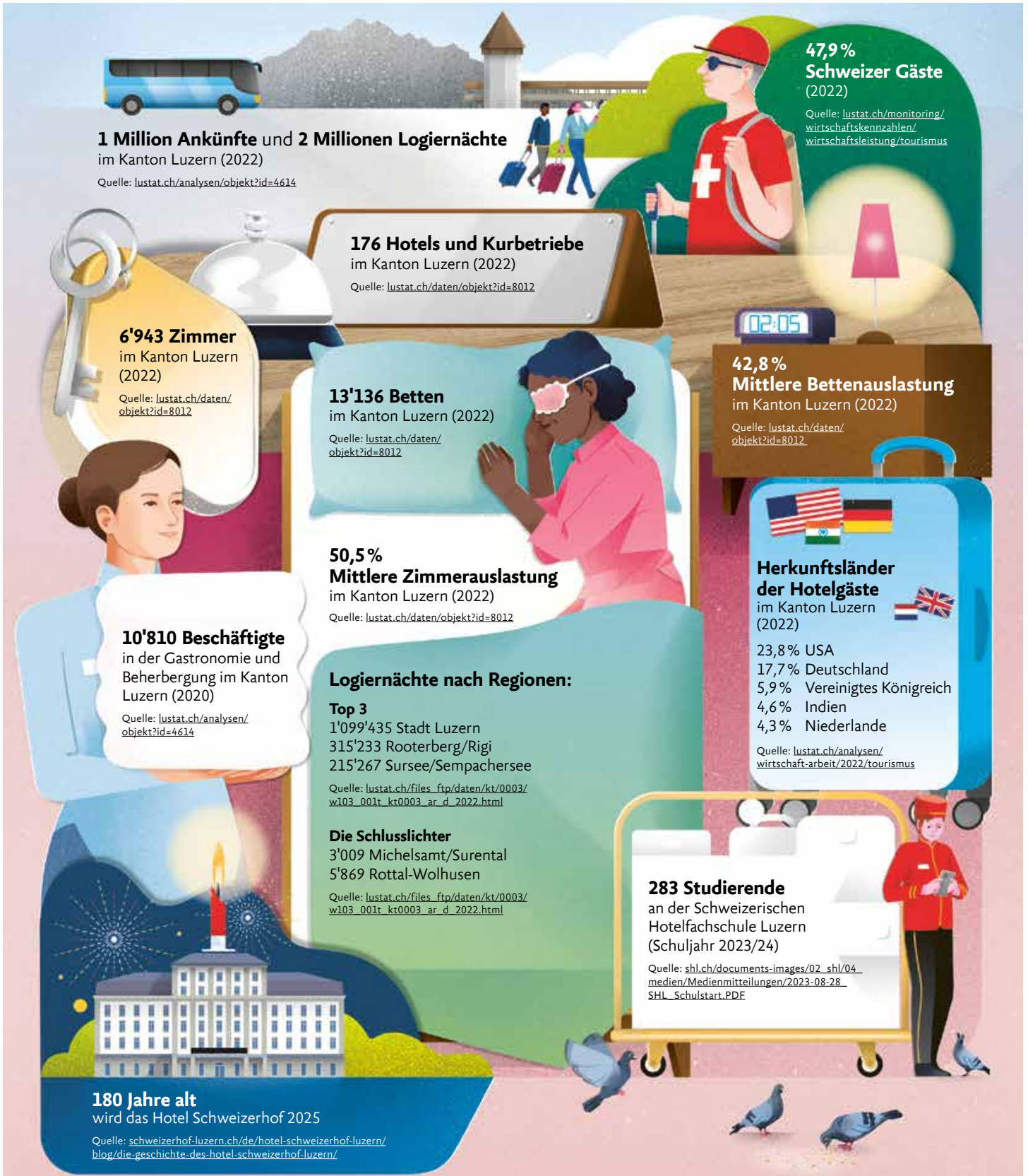
Die Platten lassen sich zu einer nahtlosen Oberfläche zusammenstecken.



Firmengründer Viktor Meier möchte Eissport weltweit zugänglich machen.

# Mehr als 13'000 Hotelbetten

Luzern ist ein beliebtes Reiseziel im In- und Ausland. Woher die Gäste kommen und wie lange sie bleiben, hängt von der Region ab. Ein Blick in die Hotellerie.





# LUKB-Ratgeber

## Die Kunst, Geld zu geniessen

### Vier Erkenntnisse aus der Wissenschaft.

#### Macht mehr Geld glücklich?

Ja, allerdings steigt das Glücksempfinden nur bis zu einem gewissen Einkommen. In der Schweiz bis zu einem Jahreslär von rund 104'000 Franken. Damit, so geben Herr und Frau Schweizer an, wären sie zufrieden. Die Befragung zeigt: Ein noch höheres Einkommen steigert das Glück des Einzelnen nicht weiter - dieses Prinzip der Sättigung ist weltweit gültig. Bei welchem Betrag die Sättigung erreicht ist, unterscheidet sich von Land zu Land.

Quelle: [smoney.com.au/blog/the-price-of-happiness-in-every-country/](http://smoney.com.au/blog/the-price-of-happiness-in-every-country/)



#### Auf's Shopping-High folgt der Kater

Shopping führt zu einem kurzfristigen Glücksgefühl unmittelbar nach dem Kauf, gefolgt vom sogenannten Shopping-Hangover. Das ergab eine Studie von Greenpeace im Jahr 2017. Ungefähr 50 Prozent der Befragten gaben an, dass die anfängliche Euphorie über das Gekaufte spätestens innerhalb eines Tages verflogen sei.

Quelle: [greenpeace.org/international/publication/6884/after-the-binge-the-hangover/](http://greenpeace.org/international/publication/6884/after-the-binge-the-hangover/)

#### Wer spart, ist entspannter

Die Schweiz ist eine Sparnation: Über 80 Prozent der Bevölkerung ist bereit, Geld zu sparen. Als häufigstes Sparziel wird der generelle Wunsch nach Sicherheit und Freiheit genannt (71%), gefolgt vom Wunsch nach Ferien (59%) und einer gesicherten Altersvorsorge (55%). Eine solide finanzielle Situation bietet Handlungsoptionen und trägt dazu bei, den Alltag sorgenfreier zu geniessen.

Quelle: [zhaw.ch/storage/hochschule/medien/news/2023/231031\\_mm\\_finanzielles-wohlbefinden/Finanzielles\\_Wohlbefinden\\_Lehner\\_Hohgardt\\_Umbricht.pdf](http://zhaw.ch/storage/hochschule/medien/news/2023/231031_mm_finanzielles-wohlbefinden/Finanzielles_Wohlbefinden_Lehner_Hohgardt_Umbricht.pdf)

#### Altruismus lohnt sich

Menschen fühlen sich glücklicher, wenn sie Geld für andere ausgeben. Das ergaben mehrere Studien, welche Forschende der Harvard University durchführten. Der Zusammenhang zwischen Glück und Altruismus besteht weltweit und unabhängig von unseren finanziellen Verhältnissen.

Quelle: [psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/geld-und-glueck.html](http://psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/geld-und-glueck.html)

Text: Pascal Zeder; Illustration: Pia Bubbles



Foto: zVg

## Das Jodlerfest am See

Vom 28. bis 30. Juni findet in Sempach das 65. Zentralschweizer Jodlerfest statt. Die lokale LUKB-Geschäftsstelle sorgt als einer der Hauptsponsoren dafür, dass der Festbetrieb immer mit ausreichend Bargeld versorgt ist.

[jodlerfest-sempach.ch](http://jodlerfest-sempach.ch)

## Ab an die Uni


Erfahren Sie im Rahmen der öffentlichen LUKB-Vorlesungsreihe Spannendes aus der Wissenschaft. Sichern Sie sich Ihren kostenlosen Platz, die Vergabe erfolgt nach Buchungseingang.



22. Mai 2024, 18:15 Uhr, Universität Luzern  
Thema: «450 Jahre Wissenschaft und Bildung in Luzern»  
Prof. Dr. Markus Ries, Prof. Dr. Nadja El Kassar

# Stil und Abwechslung fürs Eigenheim

Es muss nicht gleich ein kompletter Umbau sein. Drei Profis geben Tipps, wie aus Räumen ein Wohntraum wird.

 Luzia Popp



**Eichenparkett überzeugt durch natürliche Optik und ist besonders robust.**



## Zurück zu alten Böden

«Bei den Bodenbelägen sind rustikale Parkettböden im Landhausstil angesagt. Eiche wird dafür am häufigsten eingesetzt, und das hat seine Gründe. Holz ist ein Werkstoff, der sich auf natürliche Art und Weise und abhängig von der Feuchtigkeit ausdehnt und zusammenzieht. Diese Schwankungen sind bei Eiche geringer als bei anderen Holzarten. Eichenholz ist deutlich härter als Fichte oder Tanne, das macht es strapazierfähig. Früher wurde Eiche hauptsächlich in herrschaftlichen Bauten eingesetzt, oft im Fischgrätenmuster, das gerade wieder vermehrt aufkommt. Erst durch die industrielle Bearbeitung wurde das Material erschwinglich. Die Entwicklung neuartiger Klebstoffe bringt neue Möglichkeiten mit sich: Heute werden lange Dielen eingesetzt, die ein ganz anderes Raumgefühl erzeugen als zum Beispiel Klötzliparkett. Eichenparkett gibt es in allen möglichen Farbvarianten, in hellen und dunklen Brauntönen, mit Rotstich, in Grau oder Schwarz. Brauntöne werden durch farbige Öle oder Laugen erreicht, die grauen Schwarztöne durch Räucherbehandlung. Die natürliche Maserung ist beabsichtigt, sie verleiht dem Boden den rustikalen Stil.»



**Christian Meier**, Leiter Ausführung und Technik Schweiz, Inevo AG (Kriens)

Fotos: Inevo AG, Judith Renggli, zVg





Die Wandfarbe schafft Kontrast, wodurch Möbel und Accessoires gut zur Geltung kommen.

## Farbe erzeugt Spannung

«Standardmässig sind Wände weiss gestrichen, diese neutrale Farbe passt immer. Spannender finde ich farbige oder abgetönte Wände, die einen schönen Kontrast erzeugen. Kräftige Töne empfehle ich sparsam und nur an einzelnen Wänden einzusetzen. Besonders gern verwende ich feine Farben wie Pastell- und Erdtöne, mit denen man mehrere Wände oder ganze Etagen streichen kann. Auch dunkle Wände kommen immer wieder zum Einsatz. Allgemeine Tipps gebe ich ungern ab, als Innenarchitektin verschaffe ich mir lieber ein Bild vor Ort: Welche Möbel sind bereits vorhanden, was passt zum Boden und zu den Räumen? Um sich für eine neue Farbe zu entscheiden, sollten Sie unbedingt grosse Muster wählen, nicht diese winzigen Farb-

kärtchen aus dem Baumarkt. Hängen oder stellen Sie die Muster auf und lassen Sie die Farbe in dem Raum auf sich wirken, in dem sie eingesetzt werden soll. Am besten zu verschiedenen Tageszeiten sowie bei natürlichem und künstlichem Licht. Eine neue Wandfarbe kann den Raum massiv verändern. Ich mag weisse oder hölzerne Möbel, so kann ich die Wandfarbe nach Lust und Laune ändern und die passenden Textilien ergänzen, was ich zu Hause im Schlafzimmer regelmässig mache.»



**Isabelle D'Angelo,**  
dipl. Innenarchitektin HF,  
Farbdesignerin, Dobas AG  
(Luzern)



## Licht und Atmosphäre

«Ein grosser Raum für Küche, Essbereich und Sofa ist beliebt. Ihn gut auszuleuchten, ist nicht ganz einfach. In der Küche braucht es gutes Licht, das die Arbeitsfläche beleuchtet, nicht aber den restlichen Raum. Etwa eine Leuchte unter dem Hängeschrank. Dazu über der Kücheninsel zwei, drei Hängeleuchten mit geschlossenem Schirm, die das Licht eingrenzen. Am Sofa empfiehlt sich eine Stehleuchte, die sich verschieben lässt. Für den Esstisch eignet sich eine Pendelleuchte mit gedimmtem Licht. Damit sie zentral über dem Tisch hängt, ist eine gute Planung und genaue Arbeit nötig. Bei einem Um- oder Neubau sprechen sich im Idealfall Architektin, Innenarchitekt, Licht- und Elektroplanerin ab. Um die Elektroanschlüsse zu planen, braucht es ein Möblierungskonzept: Es muss klar sein, wo welche Möbel platziert werden. Ebenso wichtig wie Licht sind die dunkleren Bereiche, dadurch entsteht die heimelige Atmosphäre. Eine gemütliche Bauernstube war nie komplett ausgeleuchtet.»



**Markus Muther,** Geschäftsführung und Gestalterische Leitung, Mark by Barmade AG (Willisau)



Das Zusammenspiel von helleren und dunkleren Raumbereichen erzeugt Atmosphäre.



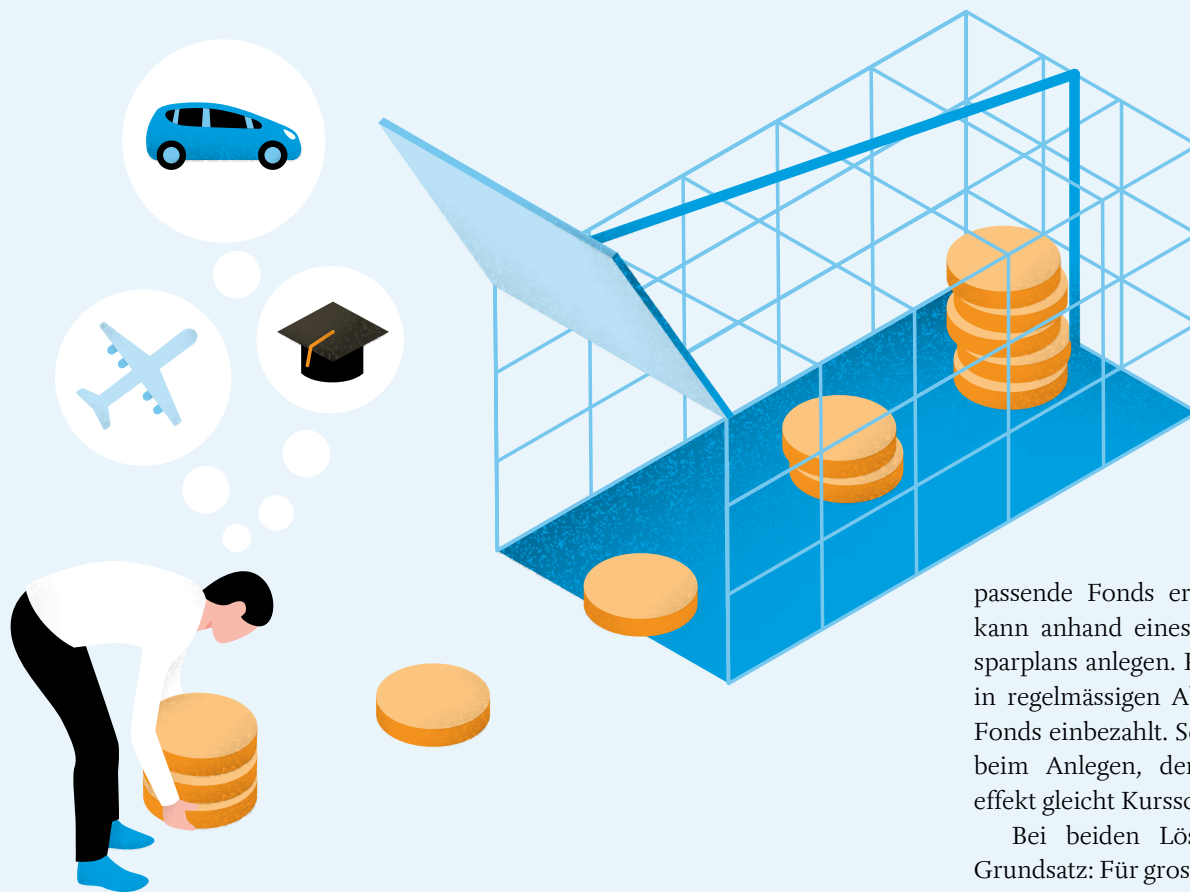
## Der Traum vom Eigenheim

Ob Einfamilienhaus oder Wohnung: Die LUKB unterstützt und berät Sie auf dem Weg zu Ihrer Immobilie.

[lukb.ch/eigenheim](http://lukb.ch/eigenheim)

# Vorsicht vor der Schuldenfalle

Eine grosse Reise, eine Ausbildung, ein neues Auto - Privatkreditanbieter versprechen, das benötigte Geld einfach und schnell zur Verfügung zu stellen. Was verlockend klingt, ist mit Risiken behaftet.



## Risiko Schuldenfalle

Wer einen privaten Kredit aufnimmt, muss diesen nicht nur zurückzahlen, es fallen zusätzlich Zinsen an, die teilweise sehr hoch sind. Ausserdem bergen private Schulden immer Risiken: Unvorhergesehene Ereignisse wie eine Entlassung oder Krankheit können die finanzielle Situation der Schuldnerin oder des Schuldners drastisch verändern. Bleibt dann am Ende des Monats zu wenig übrig, um die geplanten Raten zurückzuzahlen, sitzt man in der Schuldenfalle.

## Frühzeitig sparen ist sinnvoller als ein Privatkredit

In der Regel ist Sparen die sinnvollere Lösung als das Aufnehmen eines Privatkredits. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Wer sein Ersparnis flexibel beziehen möchte, zahlt sein Geld auf ein Sparkonto ein. Es eignet sich gut dafür, Geld für ein kurzfristigeres Sparziel wie ein neues E-Bike oder eine berufliche Weiterbildung beiseitezulegen. Die LUKB bietet auf den Sparkonten attraktive Zins- und Rückzugskonditionen.

2. Dauert es länger als drei Jahre, bis das Sparziel erreicht wird, macht die Investition in Anlagefonds Sinn. Diese setzen sich aus Wertschriften wie Aktien und anderen Wertanlagen zusammen. Das Verhältnis variiert zwischen den verschiedenen Angeboten. Davon abhängig sind Renditepotenzial und Risiko des jeweiligen Fonds. Im Rahmen der Kundenberatung wird ein Anlegerprofil erstellt und der

passende Fonds ermittelt. Wer möchte, kann anhand eines sogenannten Fondssparplans anlegen. Per Dauerauftrag wird in regelmässigen Abständen Geld in die Fonds einbezahlt. So entsteht Kontinuität beim Anlegen, der Durchschnittspreis-effekt gleicht Kursschwankungen aus.

Bei beiden Lösungen gilt derselbe Grundsatz: Für grosse Träume so früh wie möglich mit dem Sparen beginnen. Es lohnt sich also, regelmässig über die eigene Zukunft, die persönlichen Bedürfnisse und daraus resultierende Investitionen nachzudenken und Massnahmen zu ergreifen.

Digitale Tools wie der Budget- und Sparrechner der LUKB helfen, sich einen Überblick über die monatlichen Ausgaben zu verschaffen und das persönliche Sparpotenzial zu ermitteln.



Praktischer Helfer: Der LUKB-Budget- und Sparrechner [lukb.ch/sparrechner](http://lukb.ch/sparrechner)



Auskunft gegeben für diesen Artikel hat **Anita Duss**, Produktmanagerin Basisleistungen & Zahlen bei der LUKB.





# Wenn Sie heute den Rest des Tages frei hätten, wie würden Sie ihn geniessen?



**Einen freien Nachmittag würde ich für die Jagd nach Modellautos nutzen. Ich versuche, Modelle zu finden, die für mich einen hohen Sammlerwert haben, und besitze schon eine schöne Sammlung.**

**Carlo Liberato**, Emmenbrücke

**Ich würde mich in meine Bücher vertiefen — über Spiritualität, Weiterentwicklung und Motivation. Denn ich betätige mich hobbymässig als Life-Coach.**

**Roberta Jovanovski**, Dierikon



**Auf Montage kommen wir während der Arbeit an vielen schönen Orten vorbei. Wir nehmen uns oft vor, in der Freizeit Ausflüge dorthin zu machen. Gemacht haben wir das noch nie. Ein freier Nachmittag wäre eine gute Gelegenheit dafür.**

**Remo Löttscher (links)**, Neuenkirch,  
und **Adrian Isenschmid**, Emmenbrücke Neuenkirch

**Ab ins KKL! Im Kunstmuseum Luzern läuft gerade eine Ausstellung, die ich mir anschauen möchte.**

**Mirta Grüter**, Luzern



# Das Drehbuch zur sorgenfreien Pensionierung

Mit dem Ende der Arbeitstätigkeit ändert sich die finanzielle Situation grundlegend. Deshalb sollte man sich bereits einige Jahre vorher mit der Planung der nachberuflichen Zeit befassen.



## Nutzen Sie die Vorteile Ihrer Pensionskasse richtig

Noch sind Sie berufstätig, die Pension ist ein paar Jahre entfernt. Um Lücken in Ihrer beruflichen Vorsorge zu schliessen oder Ihre spätere Rente zu verbessern, können Sie freiwillig in Ihre Pensionskasse einzahlen. Das Gute: Der Einkaufsbetrag lässt sich von den Steuern abziehen. Dabei gibt es jedoch Regeln zu beachten – das sind die wichtigsten:

- Ein Einkaufspotenzial muss vorhanden und ein möglicher Vorbezug für Wohneigentum zurückbezahlt sein.
- Wollen Sie bei Erwerbsaufgabe die Freiheit haben, einen (Teil-)Kapitalbezug zu tätigen, müssen zwischen dem Datum des letzten Einkaufs und jenem des Kapitalbezugs drei volle Jahre liegen. Möchten Sie bei der Pensionierung kein Kapital beziehen, können Sie sich hingegen bis zum Rentenbezug in die Pensionskasse einkaufen.
- Prüfen Sie vor einem Einkauf die Qualität der Pensionskasse. Lassen Sie sich dabei von Expertinnen und Experten beraten.



## Entscheiden Sie, wie Sie Ihr Geld beziehen möchten

Bevor Sie das Pensionsalter erreichen, dürfen Sie unter Einhaltung der regulatorischen Bedingungen einmalig festlegen, wie das angesparte Alterskapital aus der Pensionskasse bezogen werden soll: als volle Rente, als Kapitalleistung oder als Teilrente mit entsprechendem Kapitalbezug. Jede Pensionskasse verfügt über ein Reglement, das Sie vorgängig studieren sollten.



## Vorsicht vor zu hohen Steuern

Wer mehrere Säule-3a-Konten oder -Policen besitzt, kann diese gestaffelt beziehen. Dabei ist der frühestmögliche Zeitpunkt fünf Jahre vor dem Referenzalter, das heute bei 65 Jahren liegt. Wer dagegen über das Referenzalter hinaus ein AHV-pflichtiges Erwerbseinkommen erzielt, kann bis zur Erwerbsaufgabe, längstens bis zum 70. Altersjahr, in die Säule 3a einzahlen.

Ab dem Alter von 65 gilt: Wer aufhört zu arbeiten, muss zum Zeitpunkt der Erwerbsaufgabe sämtliche Verträge im Rahmen der Säule 3a auflösen und das Kapital beziehen. Zu diesem Zeitpunkt müssen alle 3a-Gelder bezogen und versteuert werden.

Deshalb: Wer die Gelder der Säule 3a während der möglichen Bezugsfrist gestaffelt bezieht, spart. Aus demselben Grund sollten Ehepaare und Personen, die in einer eingetragenen Partnerschaft leben, den gestaffelten Bezug aller 3a-Positionen unbedingt miteinander koordinieren.





### Ein Budget muss her

Gewinnen Sie den Überblick über Ihre Ausgaben. In der Regel reichen die Leistungen aus der AHV und aus der Pensionskasse nicht aus, um den gewohnten Lebensstandard weiterhin finanzieren zu können. In diesem Fall greifen Sie auf Ihre Ersparnisse zurück und setzen diese gezielt ein. Ein Budget unterstützt Sie bei der realistischen Einschätzung und beim klugen Haushalten mit dem Geld.

### Unfalldeckung einschliessen

Mit der Erwerbsaufgabe sind Sie nicht mehr über den Arbeitgeber unfallversichert. Melden Sie sich deshalb bei Ihrer Krankenkasse und lassen Sie die Unfalldeckung einschliessen.



### AHV-Beiträge nicht vergessen

Wenn Sie die Erwerbstätigkeit vor dem Referenzalter beenden, sind Sie bei der AHV dennoch bis zum Referenzalter beitragspflichtig. Informieren Sie sich bei Ihrer AHV-Stelle.



### Gut informiert in die neue Lebensphase

Die Reform AHV 21, häufige Fragen zum Erbe und wie man eine allfällige Urteilsunfähigkeit beizeiten regelt: Im Online-Ratgeber finden Sie weitere Beiträge zum Thema Vorsorge.



[lukb.ch/vorsorgen](http://lukb.ch/vorsorgen)



Auskunft für diesen Ratgeber gab **Roger Gabathuler**, Leiter Finanzplanungen der Luzerner Kantonalbank.

Text: Pascal Zeder, Illustrationen: Pia Bublies



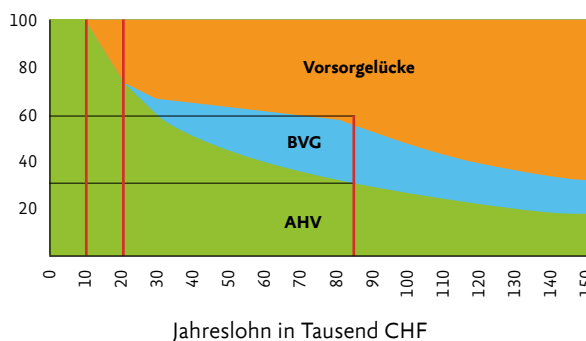
## Wortschatz: die Vorsorgelücke

Unsere Ausgaben für die Lebenshaltung, das Wohnen, die Vorsorge und die Steuern sind in den meisten Fällen an unseren Lohn geknüpft. Solange wir arbeiten, sind diese in der Regel gedeckt, nach Möglichkeit legen wir gezielt Sparfranken zur Seite. Doch nach der Pensionierung entsteht nicht selten eine Differenz zwischen dem Betrag, der für den gewohnten Lebensstandard benötigt wird, und der effektiven Rente. AHV und Pensionskasse decken heute etwa 60 Prozent des letzten Lohns. Für die Fortführung des gewohnten Lebensstandards benötigen wir in der Regel rund 70 bis 90 Prozent davon. Diese sogenannte Vorsorgelücke von 10 bis 30 Prozent kann idealerweise durch das eigene Ersparte geschlossen werden.

Mit der 3. Säule besteht die Möglichkeit, Geld steuerfrei zur Seite zu legen. Entweder auf einem Vorsorgekonto oder angelegt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann zudem freiwillig mehr Geld in die Pensionskasse eingezahlt werden. So erhöht sich die Rente, die aus der beruflichen Vorsorge resultiert, oder das Kapital, das man bei der Pensionierung beziehen kann.

Vorsorgelücken - wie in der Grafik aufgezeigt - können bei einem tiefen wie einem höheren durchschnittlichen Jahreslohn entstehen. Diese zu erkennen ist wichtig. Wenden Sie sich an eine Fachperson und nehmen Sie Ihre Situation gemeinsam unter die Lupe. So lassen sich Massnahmen zum Ausgleich frühzeitig aufgleisen.

Leistungen in % des Lohnes



Bei einem durchschnittlichen Jahreseinkommen von 88'200 Franken ist die maximale AHV-Rente erreicht. Darüber sinkt der Anteil der Rente prozentual.

# Geld und Genuss - drei Fragen, drei Antworten



## Ist Vermögensverwaltung nur etwas für Leute mit Millionen auf dem Konto?

Nein. Zwar gibt es bei den meisten Finanzdienstleistern eine Mindestsumme, um ein Vermögensverwaltungsmandat in Anspruch zu nehmen, bei der LUKB liegt diese bei 100'000 Franken. Doch auch kleine Vermögen kann man gezielt vermehren, zum Beispiel über einen Fondsparplan, wenn man sie durch Fachpersonen verwalten lässt. Diese übernehmen komplexe Anlageentscheidungen und stellen sicher, dass persönliche Emotionen dabei keine Rolle spielen.

[lukb.ch/anlegen](https://lukb.ch/anlegen)



## Wie findet man ein gutes Gleichgewicht zwischen Vermögensaufbau und Genuss im Leben?

Viele grosse Lebensziele brauchen Vorbereitung, da man im Voraus Vermögen aufbauen muss. Gleichzeitig sollte man nicht nur für die Zukunft leben und sich auch ab und zu etwas Gutes tun: Freizeit, Ferien, Kultur oder ein Restaurantbesuch sollten drin liegen, auch wenn man für ein grosses Vorhaben spart. Der Schlüssel zu beidem heisst Ausgewogenheit. Dafür braucht es einen genauen Plan: Erstellen Sie ein Budget, in dem Sie Ihre grossen Ziele genauso wie Genussmomente im Alltag einplanen.

[lukb.ch/budgetrechner](https://lukb.ch/budgetrechner)



## Was passiert mit meinem Depot, wenn ich in Ruhe ein paar Tage Ferien geniesse?

Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Überprüfen Sie vor der Abreise sämtliche Positionen Ihres Portfolios, erfassen Sie eventuell Stop-Loss-Aufträge für Direktanlagen mit erhöhten Verlustrisiken. Prüfen Sie, dass zeitlich befristete Anlagen wie Derivate nicht in Ihrer Abwesenheit auslaufen.

Überlegen Sie sich, ob Sie einer fachlich versierten Vertrauensperson eine Vollmacht für Ihr Wertschriftendepot erteilen wollen und sprechen Sie gemeinsam Szenarien der Anlageentscheidung durch. Wenn Sie häufiger oder länger abwesend sind, empfiehlt es sich, über ein Vermögensverwaltungsmandat nachzudenken.



# Genuss mit Rendite

Ein Modeklassiker, seltene Autos und Luxusuhren können über die Zeit an Wert gewinnen. Das macht sie zu beliebten Geldanlagen. Wer in Sachwerte investiert, braucht neben Know-how genügend Startkapital und Geduld.

## Investition am Handgelenk

Schöne Uhren kommen nie aus der Mode. Als Wertanlage sind Luxusmodelle aufgrund einfacher Marktgesetze geeignet: In Zeiten, in denen beliebte Serien eine höhere Nachfrage verzeichnen als neue Stücke produziert werden, wächst die Warteliste für Rolex und Co. Wer sein Exemplar verkauft, kann Preise erzielen, die höher sind als bei einem Kauf ab Werk. Doch der Uhrenmarkt braucht grosse Kenntnisse, denn genauso wie Preise steigen, können sie auch rasch wieder sinken.

Quellen: [handelsblatt.com/finanzen/anlagestrategie/trends/uhren-als-geldanlage-welche-luxusuhren-wirklich-im-wert-steigen-29282144.html](https://handelsblatt.com/finanzen/anlagestrategie/trends/uhren-als-geldanlage-welche-luxusuhren-wirklich-im-wert-steigen-29282144.html); [faz.net/aktuell/finanzen/rolex-blase-ist-geplatzt-luxusuhren-verlieren-schnell-an-wert-19321826.html](https://faz.net/aktuell/finanzen/rolex-blase-ist-geplatzt-luxusuhren-verlieren-schnell-an-wert-19321826.html)

## Anstossen auf den Profit

558'000 Dollar für eine Flasche Rotwein wurden 2018 an einer Auktion gezahlt. Damit übertraf der Wein aus dem Jahr 1945 seinen geschätzten Wert um das 17-fache. Doch bei Wein gilt: Um eine Flasche mit Wertsteigerungspotenzial zu erwerben, braucht man ein fundiertes Fachwissen – oder gute Beratung.

Quellen: [cnbc.com/2018/10/15/bottle-of-wine-sells-for-record-breaking-558000.html](https://cnbc.com/2018/10/15/bottle-of-wine-sells-for-record-breaking-558000.html); [mordorintelligence.com/industry-reports/wine-market](https://mordorintelligence.com/industry-reports/wine-market); [watson.ch/wirtschaft/leben/925342983-du-willst-dein-geld-in-wein-anlegen-das-musst-du-darueber-wissen](https://watson.ch/wirtschaft/leben/925342983-du-willst-dein-geld-in-wein-anlegen-das-musst-du-darueber-wissen)

## Wertanlage auf Rädern

Das richtige Fahrzeugmodell kann grosse Gewinne einfahren. So stieg etwa der Wert eines Ferrari 458 Speciale Aperta zwischen 2014 und 2022 von ursprünglich 232'520 Euro auf 703'000 Euro – das entspricht einer Steigerung von 202 (!) Prozent in acht Jahren. Schwierig ist vor allem, an eine gewinnversprechende (weil limitierte) Edition zu gelangen. Wer es schafft und auf eine Rendite hoffen



möchte, muss auf den sorgfältigen Unterhalt des Fahrzeugs achten – und wer das Auto ausfährt, sollte eine umfassende Versicherung abschliessen.

Quelle: [n-tv.de/auto/Autos-statt-Bitcoins-als-Wertanlage-article23084624.html](https://n-tv.de/auto/Autos-statt-Bitcoins-als-Wertanlage-article23084624.html)

## Ein guter Grund, eine Tasche zu kaufen

Exklusive Handtaschen können als Anlage einen grossen Gewinn abwerfen. Beispielsweise hat sich der Wert einer Chanel Medium Classic Flap seit 1990 verzehnfacht. Wie bei Fahrzeugen ist auch beim Weiterverkauf von Taschen wichtig, dass diese in gutem Zustand sind. Auch sollte man das Echtheitszertifikat – sofern vorhanden – und den Kassenzettel aufbewahren, um die Echtheit der Tasche nachweisen zu können.

Quellen: [sothebys.com/en/articles/the-luxury-price-boom-why-you-should-invest-in-chanel-handbags-today](https://sothebys.com/en/articles/the-luxury-price-boom-why-you-should-invest-in-chanel-handbags-today); [sparkasse.de/pk/ratgeber/finanzplanung/investieren/alternative-geldanlagen.html#zum-tragen](https://sparkasse.de/pk/ratgeber/finanzplanung/investieren/alternative-geldanlagen.html#zum-tragen)

## Ein musikalisches Comeback

Eine gewisse Renaissance feierten in den letzten Jahren die Vinyl-Schallplatten. Seltene Tonträger wie Erst-, Sonder- oder Fehlpressungen ziehen heute Sammlerinnen und Liebhaber aus aller Welt an.

Dies, nachdem die Nachfrage in den 90er-Jahren gegen null sank. Klassiker und seltene Aufnahmen beziehungsweise Pressungen gehen teils für hunderttausende von Franken über den Ladentisch. Wer Stücke von früher behalten hat, besitzt heute möglicherweise wahre Schätze.

Quelle: [handelszeitung.ch/panorama/long-read/horgenuss-fur-millionen-wie-vinyl-rendite-bringt](https://handelszeitung.ch/panorama/long-read/horgenuss-fur-millionen-wie-vinyl-rendite-bringt)



## Die bewährte Lösung:

Für alle, die keine Zeit oder Lust haben, seltene Fahrzeuge oder Schallplatten aufzuspüren: Die LUKB bietet eine breite Auswahl an Anlageprodukten und -dienstleistungen – bei Bedarf sogar in Form einer Vermögensverwaltung durch unsere Profis.



[lukb.ch/anlegen](https://lukb.ch/anlegen)



### LUKB verwaltet Vermögen ab 100'000 Franken

Die LUKB bietet in der Vermögensverwaltung drei verschiedene Lösungen an. Sie unterscheiden sich durch die Höhe des verwalteten Vermögens, die Anlageinstrumente und den Individualisierungsgrad.



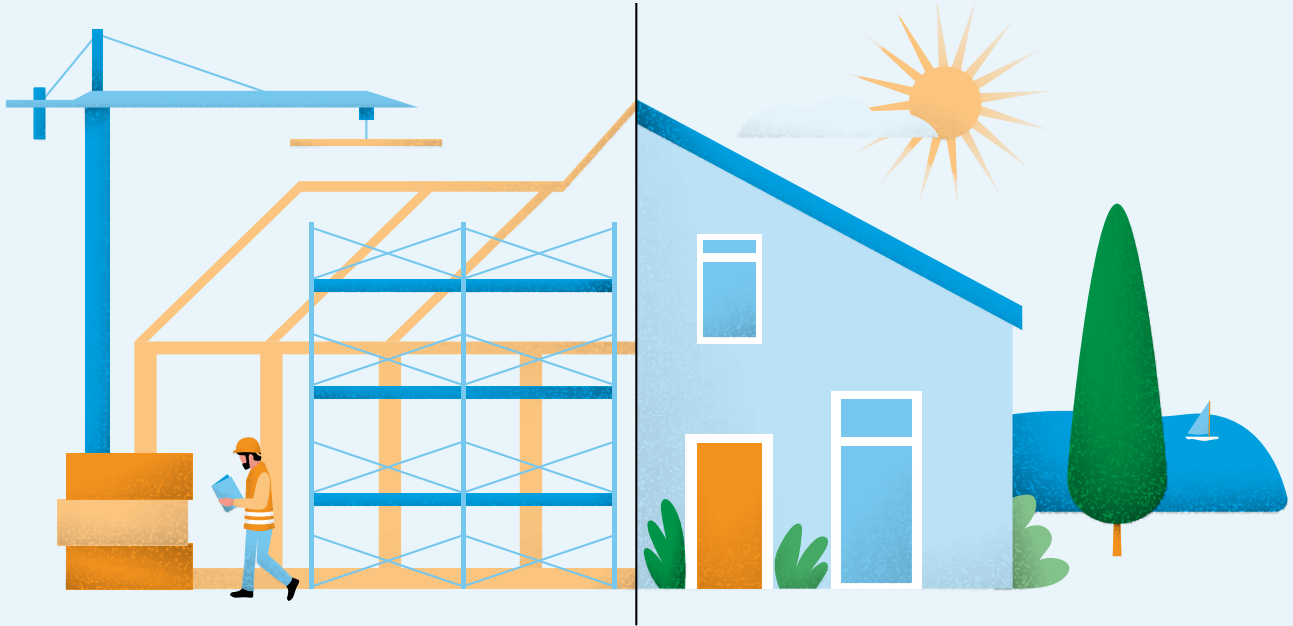
[lukk.ch/  
vermoegensverwaltung](https://lukk.ch/vermoegensverwaltung)

# Wer delegiert, profitiert

Die Verwaltung des eigenen Vermögens ist aufwendig und oft komplex. Trotzdem zögern noch immer viele, die Bewirtschaftung ihres Geldes in die Hände von Fachpersonen zu geben. Diese sechs Gründe sprechen für eine Vermögensverwaltungslösung.

- 1. Zeitgewinn**  
Die Verwaltung von Vermögen ist eine aufwendige Aufgabe. Wer sein Geld Fachpersonen anvertraut, hat mehr Zeit für sich und seine Interessen.
- 2. Individuelles Risikoprofil**  
Vermögensverwalterinnen und -verwalter erstellen individuelle Risikoprofile für ihre Kundinnen und Kunden. Diese Profile und die persönlichen Präferenzen legen den Grundstein für jede Anlageentscheidung durch die Fachpersonen der Bank.
- 3. Zielorientiertes Anlegen**  
Vermögensverwalter und -verwalterinnen sprechen sich regelmässig mit ihren Kundinnen und Kunden bezüglich der finanziellen Ziele ab. So bleibt das Portfolio immer auf deren Wünsche ausgerichtet.
- 4. Aktives Management**  
Die Expertinnen und Experten unterhalten das Vermögen aktiv. Sie reagieren auf Marktentwicklungen und Trends und halten das Portfolio à jour.
- 5. Diversifikation**  
Bei Anlagen sollte man nie alles auf eine Karte setzen. Die Expertinnen und Experten stellen sicher, dass das Vermögen diversifiziert und damit mit geringerem Risiko investiert ist.
- 6. Transparenz**  
Kundinnen und Kunden erhalten regelmässig transparente Informationen über die Entwicklung ihres Portfolios und darüber, welche Transaktionen getätigt wurden.





# In den Ferien zu Hause

Ein eigenes Ferienhaus oder eine Ferienwohnung, davon träumen viele. Wer eine solche Immobilie erwirbt, in der Schweiz oder im Ausland, muss einiges beachten.

## Für den Bau oder Kauf gilt:

### Lokal lohnt sich

Engagieren Sie für Architektur und Bauleitung ortskundige Leute, sie kennen die lokalen Gesetze und Dienstleister und können den Bau für Sie begleiten. Diese Regel gilt erst recht, wenn Sie im Ausland bauen. Prüfen Sie hier, dass die Bauversicherung die spezifischen Risiken abdeckt.

### Nutzung schon am Anfang planen

Überlegen Sie sich schon zu Beginn, ob Sie Ihr Ferienhaus an Fremde vermieten wollen oder nicht. Die Entscheidung könnte die Architektur oder die Wahl der Materialien beeinflussen.

### Der Ort setzt den Preis und die Regeln

Wenn Sie bei der Wahl des Standorts flexibel sind, informieren Sie sich über die lokalen Gebühren und Steuergesetze. Je nach Gemeinde fallen diese sehr unterschiedlich aus, speziell für Zweitwohnungen. Je nach Ortschaft gibt es auch regulatorische Vorgaben, welche die Nutzungsmöglichkeiten vorgeben. So ist das Vermieten von Ferienwohnungen, während man selbst abwesend ist, an einigen Orten Pflicht. Besonders bei einem Kauf im Ausland ist professionelle Beratung im Bereich des internationalen Steuerrechts gefragt.

## Für den Betrieb des Ferienhauses gilt:

### Vermietung generiert Aufwand

Das Ferienobjekt zu vermieten, benötigt einiges an Organisation: Sie müssen es ausschreiben, die Buchungen finanziell abwickeln, die Reinigung organisieren und allenfalls private Gegenstände wegschliessen. Damit sich der Aufwand lohnt, sollten Sie daher regelmässig vermieten. Dafür gibt es auch Agenturen.

### Privat verleihen ist einfacher

Anders verhält es sich mit Menschen, denen Sie ihr Ferienhaus so überlassen, wie es ist. Wie viel die Gäste Ihnen für die Nutzung bezahlen, können Sie unter sich ausmachen. Auch in diesem Falle müssen die Gäste der betreffenden Tourismusgemeinde eine Kurtaxe entrichten, falls diese eine solche vorsieht. Natürlich ist diese Variante nicht lukrativ, verursacht aber auch weniger Aufwand.

### Ein Ferienhaus braucht Zeit und Geld

Ein Ferienobjekt will unterhalten werden: Sanierungen stehen an, ein Garten muss gepflegt werden und so weiter. Auch Nebenkosten schlagen zu Buche. Und wer sein Objekt vermietet, bezahlt Agentur- und Reinigungskosten, falls Sie den Unterhalt nicht selbstständig erledigen möchten. Wenn Sie nur ankommen und ausspannen wollen, könnte sich ein Mietobjekt besser eignen.

# Spazieren für die Zukunft

Auf dem Kulturhof Hinter Musegg in Luzern erfreut sich ein neuer Rundgang wachsender Beliebtheit. Mit einfachen Mitteln wird hier Nachhaltigkeit vermittelt – konkret und anhand wortwörtlich greifbarer Beispiele.

 Pascal Zeder  Matteo Gariglio



Alina Triebnig und Walter Fassbind haben mit dem Preisgeld des LUKB-Zukunftspreises einen Rundgang angelegt, der frei zugänglich ist.

Wer über das Gelände des Kulturhofs Hinter Musegg in Luzern spaziert, findet dort insgesamt 17 quadratische Informationstafeln. Darauf zu lesen sind Fragen zum Thema Nachhaltigkeit und die Antworten dazu: Wie viel Wasser verbraucht die Produktion eines Rindssteaks? Wie wirkt sich der Klimawandel auf die Schweiz aus? Und wie viele Menschen leben bei uns in Armut?

Diese Tafeln sind Teil des SDG-Pfads, den der Kulturhof Hinter Musegg vor rund einem Jahr eröffnet hat. Der Rundgang ist den namensgebenden Sustainable Development Goals – kurz SDGs – gewidmet. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung wurden von den Vereinten Nationen definiert und sollten bis zum Jahr 2030 von allen UNO-Mitgliedstaaten umgesetzt werden.







Auf dem Hof erlebt man mit allen Sinnen, was Nachhaltigkeit bedeutet.



### SDG-Führungen und eigenes Engagement

«Wir haben für jedes SDG einen passenden Ort bei uns gesucht», sagt Alina Triebnig. Die Co-Leiterin Bildung ist auf dem Kulturhof Hinter Musegg verantwortlich für das Projekt. Ob bei den sanitären Anlagen, im Hofladen oder auf der Weide: Der SDG-Pfad macht Nachhaltigkeit anhand konkreter Beispiele auf dem Hof mit allen Sinnen erlebbar. «Man spürt's, schmeckt's, riecht's, hört's, fühlt's!»



Neugieriger Blick: Die Spitzhaubenhühner laufen frei auf dem Hof herum.

Die Idee des nachhaltigen Rundgangs erreichte 2022 den dritten Platz beim LUKB-Zukunftspreis, der jeweils in einem öffentlichem Votingverfahren vergeben wird. Damit ging ein Preisgeld von 25'000 Franken einher, das die Kosten der Textproduktion sowie der Herstellung der Schilder deckte, erzählt Triebnig.

Alina Triebnig und Walter Fassbind, Leiter Landwirtschaft auf dem Kulturhof und Fachexperte für Energie, Klimaschutz und Nachhaltige Entwicklung, haben zudem eine Führung zum SDG-Pfad konzipiert. Die grosse Nachfrage sei erfreulich, sagt Triebnig. «Oft melden sich Gruppen an und reservieren gleich einen Tisch in unserem Restaurant dazu.» Ein spannender Themeninput für das Team vor dem Essen.

### Kein Moralfinger und keine Ausreden

Der SDG-Pfad soll mit seinen teils überraschenden, teils provokativen Fragen stutzig machen - aber auch die Eigeninitiative ankurbeln. «Wir erheben dabei nie den Moralfinger», so die Projektverantwortliche Alina Triebnig. Fakten würden klar benannt, gleichzeitig biete jede Führung auch Zeit für Diskussion zwischen den Teilnehmenden. Denn, davon ist das Kulturhof-Team überzeugt, nur über gemeinsame Auseinandersetzung ist der dringend nötige Wandel der Gesellschaft möglich.



## Der Kulturhof Hinter Musegg

**Vor ca. 400 Jahren** wird der Hof hinter der Museggmauer das erste Mal historisch erwähnt.

**1945:** Der Betrieb gelangt in den Besitz der Stadt Luzern.

**2000:** Pia und Walter Fassbind mieten den Betrieb und setzen das Fundament für den späteren Kulturhof.

**2013:** Die gemeinnützige Stiftung Kultur- und Lebensraum Musegg wird gegründet.

**2014:** Der kleine Bauernhof wird umfassend saniert.

**2015:** Die Hofbeiz wird eröffnet.

**2017:** Mit dem Umbau der ehemaligen Heubühne entsteht ein vielfältig nutzbarer Veranstaltungsraum auf dem Kulturhof.

**2021:** Im neuen Hofladen werden regionale und saisonale Bioprodukte verkauft.

**2023:** Der SDG-Pfad wird eröffnet.



## Zukunftspreis 2024: Bald startet das Voting

Auch in diesem Jahr fördert der LUKB-Zukunftspreis nachhaltige Projekte und Ideen. Das öffentliche Voting findet vom 27. Mai bis 12. Juni statt. Geben Sie online Ihre Stimme ab:



[lukb.ch/zukunftspreis](https://lukb.ch/zukunftspreis)



Die Luzernerin Marianne Frener alias «Mary Miso» ist Kochbuchautorin, Pâtissière und Köchin.



**Unverzichtbares  
Küchenutensil**

*Eine extrem scharfe  
Küchenreibe für Zesten*

**Immer im Kühlschrank**  
*Eier*

**Lieblingessen**  
*Penne all'arrabbiata -  
schön scharf und mit  
viel Käse*

**4**  
*Veröffentlichte  
Kochbücher*

**Etwa 130**  
*Kochbücher in ihrem  
Bücherregal*

## «Ohne Schnickschnack, wie's mir gefällt»

Wenn ich ein neues Rezept kreiere, überlege ich mir, wie ich den Genuss rüberbringe. Wer es liest, soll denken: «Das muss ich probieren!» Sobald jemand aus meinem Freundeskreis verweist, bitte ich darum, mir Kochmagazine mitzubringen – wie kürzlich aus Buenos Aires und Australien. Ich lasse mich gern davon inspirieren und bleibe mir zugleich selbst treu. Trotz meiner Liebe zur japanischen Küche meide ich exotische Frischprodukte. Ich ersetze sie lieber durch etwas, das bei uns wächst.

Natürlich gibt es Trends in der Kulinarik, doch manche Dinge schmecken seit eh und je, wie Marmorkuchen und Schoggimousse. Gerade einfache Speisen wecken oft Begeisterung, wenn sie gut gemacht sind: ein feines Risotto, mit ordentlich Butter, oder eine gut gebratene Rösti. Wenn ich meine Gerichte fotografiere, verzichte ich auf Schnickschnack. Weder Besteck noch Servietten kommen aufs Bild, Deko schon gar nicht. Nur das Essen.

Beim Teigkneten gerate ich regelrecht in Trance. Da kommt wohl meine Bäckerlehre durch. Im Umgang mit Eiern, Butter und Zucker bin ich routiniert. Wenn ich ein selbstgebackenes Sauerteigbrot zur Arbeit mitbringe, freuen sich alle. Das Teilen zählt für mich genauso wie das Machen. Es kommt selten vor, dass ich keine Lust habe, selbst zu kochen, schliesslich kann ich in 15 Minuten etwas wirklich Gutes auf den Tisch zaubern. Doch am Ende einer anstrengenden Woche, wenn ich meine Tochter nach der Arbeit bei Regenwetter abhole, dann bestelle auch ich gern Pizza.



Während **Mary Miso** «No-Bake-Cheesecake mit Rhabarber und Thymian» aus ihrem Kochbuch zubereitet, erzählt sie im Video unter anderem, wie sie neue Rezepte kreiert.





Der höchste Genuss besteht  
in der Zufriedenheit mit sich selbst.



Jean Jacques Rousseau

## Unsere Vermögensverwaltung: umfassendes Know-how aus Luzern.



Überlassen Sie die Anlageentscheide unserem  
Expertenteam, es entwickelt Ihr Vermögen weiter.

Stellen Sie uns auf die Probe:  
[lukk.ch/vermoegensverwaltung](https://lukk.ch/vermoegensverwaltung)

**BILANZ**  
**LANGJÄHRIGE  
QUALITÄTSLEADERIN**  
Luzerner Kantonalbank

Private-Banking-Rating  
2023