

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Peter Dietschi
Geschäftsführer
Pro Senectute Kanton Luzern

Guten Appetit

Gerade im Alter ist es ratsam, sich gesund zu ernähren. In Fachkreisen gilt heute die Erkenntnis: Gesund ist, was schmeckt und gut vertragen wird, mit leicht bekömmlichen und leicht verdaulichen Speisen. Bei Vitamintabletten und andere Nahrungsergänzungsmitteln ist Zurückhaltung geboten. Sie bringen in der Regel nicht den gewünschten Effekt.

Vertrauen Sie Ihrem eigenen Appetit und bereiten Sie Speisen mit guten Produkten zu. Dabei ist eine schonende Zubereitung wichtig, sodass die Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Beachten Sie die Ernährungstipps unseres Experten auf Seite 19.

In der Stadt Luzern sowie in den Gemeinden Horw und Kriens betreibt Pro Senectute Kanton Luzern seit vielen Jahren erfolgreich einen Mahlzeitendienst. Unser Angebot fördert die präventive Gesundheitsvorsorge und beugt der Mangelernährung vor. Für ältere Menschen, die unter körperlichen Einschränkungen leiden, wird dadurch ein Leben zu Hause bis ins hohe Alter ermöglicht, und kostenintensive Heimaufenthalte können verhindert werden. Unsere Kunden schätzen die einfache Zubereitung sowie die E-Stoff-freie, gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis.

Probieren Sie unser Angebot aus und wählen Sie aus einem unserer fünf verschiedenen Menüs aus. Denken Sie daran: «Eine warme Mahlzeit am Tag erhält die Gesundheit und erspart den Doktor.» Unser Mahlzeitendienst freut sich auf Ihren Anruf!



4

Guido, Alex und Vic Eugster haben mit ihren zahlreichen Hits ein grosses Publikum erobert. Am 8. Oktober gibt das Trio an der von Zeitlupe und club sixtysix organisierten Benefizgala ein Comeback.

10

Begegnung: Zu Besuch bei Starkoch Armin Amrein in den Bürgerstock-Hotels.

14

Gastronomie Eichhof: Liefert feine Mahlzeiten – das ganze Jahr über, an sieben Tagen in der Woche.

18

Mangelernährung: Was man darüber wissen muss und wie man vorbeugen kann.

20

Mahlzeitendienst: Eine Dienstleistung, die von vielen Menschen sehr geschätzt wird.

23

Wohngruppen für Menschen mit Demenz: Drei Institutionen stellen sich vor.

25

Geldratgeber: Ernst Keller, Geschäftsstellenleiter bei der UBS, über eine seriöse Ferienvorbereitung.

26

Herbtsammlung: Spenden, die dort eingesetzt werden, wo das Alter zur Bürde zu werden droht.

28

Agenda: Ausgewählte Kurse, Events und Angebote, die Sie sich vormerken sollten.

32

Es war einmal: Das «Galliker», ein Gasthof, der auf eine lange Tradition zurückblicken kann.

35

LKB Fondskonto club sixtysix: Heidi Scherer über die Vorteile von Anlagefonds.

36

club sixtysix: Ein Augenschein bei Baumann Juwelen und Uhren in Luzern.

39

Gut zu wissen: Alle Adressen und Telefonnummern von Pro Senectute Kanton Luzern.

Impressum:

«Zenit» ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern und erscheint viermal mit der Monatszeitschrift «Zeitlupe».

Redaktionsadresse: Zenit, Pro Senectute Kanton Luzern, Bundesplatz 14, 6002 Luzern

Telefon: 041 226 11 88 **Fax:** 041 226 11 89 **E-Mail:** info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam: Peter Dietschi, Monika Fischer, Jürg Lauber

Grafik/Layout/Produktion: Nadia Lattmann, Marianne Noser (Zeitlupe, Zürich)

Insertate: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition: Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur

Auflage: 17 000