

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Jung bleiben mit Musik und Melodien  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820955>

#### **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:** 19.02.2026

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

# Jung bleiben mit Musik und Melodien

**Musizieren macht Freude und erhält geistig jung. Die Mitglieder des Senioren-Mandolinen-Orchesters Luzern stellen sich immer wieder neuen Herausforderungen. Und wirken so auch dem Abbau der Hirnfunktionen entgegen.**

VON ESTHER KIPPE

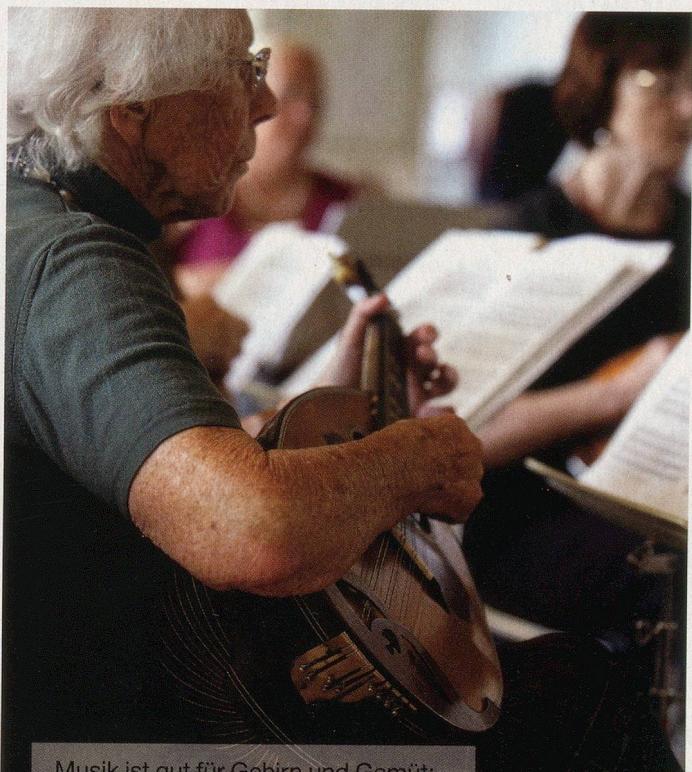
Es ist wie im richtigen Leben: Das «Plaisir d'amour» klingt noch nicht, wie es sollte. An einer bestimmten Stelle läuft der Takt aus dem Ruder und plötzlich ist ein Misston da. Zwei Frauen erörtern miteinander das Problem, zeigen mit den Fingern auf das Notenblatt und zählen die Takte ab. Orchesterleiter Max Haas schlägt eine Pause vor, «danach spielen wir das Stück nochmals.» Nach einigen Minuten Plaudern und Verschnaufen schlagen die Frauen und Männer wieder frisch die Saiten an. Jetzt tönt das «Plaisir d'amour» harmonisch. Und als hätte es gar nie unreine Töne gegeben, erfüllt darauf der Walzer «Liebe im Frühling» den zum Übungsraum umfunktionierten Speisesaal im Hochhaus des Alterszentrums Eichhof in Luzern. Dieses Stück sitzt.

«Musik erhält jung», sagt Max Haas. Das bestätigen auch Ergebnisse aus der Hirnforschung. Noten lesen, in Bewegung umsetzen und dem Instrument eine Melodie entlocken wirkt dem Abbau der Hirnfunktionen entgegen. Wichtig ist, sich immer wieder an Neues zu wagen, die Routine zu durchbrechen.

Vor zwölf Jahren hat Max Haas, heute 82, als Gitarrist die Leitung des Senioren-Mandolinen-Orchesters Luzern übernommen. «Und wenn ich mich im Alltag «moralisch» einmal nicht so gut fühle, nehme ich die Gitarre hervor und dann geht es mir rasch wieder besser», erzählt er. Gut fürs Gemüt und den Kopf sei das tägliche Üben, weiß auch Mandolinistin Martha Steinger, es sei ausser-

dem Physiotherapie für ihre arthrosegeplagten Hände. Schon deswegen dürfe sie nicht aufhören zu spielen. Die vierzehn Mitglieder des Senioren-Mandolinen-Orchesters, überwiegend Frauen, sind zwischen 65 und 89 Jahre alt. Die meisten von ihnen haben im Schulalter das Mandolinen-Spiel erlernt, einige musizierten später in einem Jugend-Mandolinen-Orchester. In Luzern, so erinnern sie sich, hätten früher zwei Gruppen das Spiel auf Zupf-Instrumenten gepflegt: das Orchester «Amica» und das Mandolinen-Orchester Luzern (MOL). Oft seien damals im Familienkreis Instrumente wie Zither oder Gitarre gespielt worden, und den Kindern habe man die Mandoline schmackhaft gemacht. «Ich hätte gerne Klavier gespielt, aber das konnten sich meine Eltern nicht leisten; so kam ich zur Mandoline», erinnert sich Frieda Hunkeler.

Die geschichtlichen Wurzeln der Mandoline greifen bis ins dritte Jahrtausend vor Christus zurück. Damals waren im Orient bereits lautenähnliche Instrumente bekannt. Etwa ab dem zehnten Jahrhundert nach Christus trat in Europa die Laute in Erscheinung. Daraus entwickelten sich verschiedene Saiteninstrumente, darunter die heute noch gebräuchliche neapolitanische Mandoline. Im neunzehnten Jahrhundert wurde in Italien die auch im Senioren-Mandolinen-Orchester Luzern praktizierte Tremolo-Spielweise entwickelt. Tremolieren heißt: zittern, bebhen. Schnelle Zupfbewegungen erzeugen das für die Mandolinenmusik typische Vibrieren der



Musik ist gut für Gehirn und Gemüt:  
Die vierzehn Mitglieder des Senio-  
ren-Mandolinen-Orchesters Luzern  
musizieren mit grossem Engage-  
ment und stellen sich auch immer  
wieder neuen Herausforderungen.

# ENERGIE SPAREN MIT SYSTEM

Möchten Sie unser Klima positiv beeinflussen? Mit einer Modernisierung der Immobilie reduzieren Sie den lokalen Ausstoss von Schadstoffen. Weniger Energieverbrauch – weniger Stromkosten. Steigern Sie die Rendite und passen Sie Ihr Haus den heutigen Wohnbedürfnissen an. Mit System.

Nach 20 bis 25 Jahren Nutzungszeit steht für jedes Gebäude eine Erneuerung an. Dies ist der ideale Zeitpunkt, den Energieverbrauch massiv zu senken und fossile durch erneuerbare Energien zu ersetzen. Darin sind die Partner von EnergieSchweiz sich einig. Durch Investitionen in die richtigen Sanierungsmassnahmen verbessert sich die Bausubstanz und die Immobilie gewinnt an Wert. Eine nachhaltige Investition für die Zukunft und für den Klimaschutz.

## WICHTIG – DIE ANALYSE

Viele Sanierungsmassnahmen reduzieren Energieverluste und steigern die Wohnqualität.

- Fenster: Mit energetisch verbesserten Fenstern wird es in den Räumen behaglicher und der gesamte Energieverbrauch senkt sich erheblich.
- Komfortlüftung: Der Einbau einer Komfortlüftung steigert die Raumluftqualität, vermindert den Energieverbrauch und führt zu weniger Feuchtigkeitsschäden.
- Gebäudehülle: Mit einer stärkeren Wärmedämmung der Fassade oder einer klaren thermischen Trennung von beheizten und unbeheizten Räumen werden grosse Wärmeverluste vermieden.
- Ausbau und Erweiterung: Bei einer anstehenden Dacherneuerung ist es sinnvoll, gleichzeitig den Ausbau der Gebäudenutzfläche zu prüfen. Ein Dachausbau oder eine Aufstockung

ergibt eine zusätzliche vermietbare Wohnfläche und führt zu einer Renditesteigerung.

- Heizung: Ein Ersatz der Heizung im Schaden- oder Störungsfall ist mit Mehrkosten verbunden. Deshalb lohnt es sich, den Heizungsersatz rechtzeitig zu planen und den Wechsel auf einen anderen Energieträger zu prüfen.
- Haushaltgeräte: Küche und Bad sind einer starken Beanspruchung ausgesetzt und müssen sich laufend den änderten Bedürfnissen anpassen. Die Investition in neue Haushaltgeräte zahlt sich durch verminderte Stromkosten aus.

Durch sinnvoll kombinierte Massnahmen können Kosten eingespart werden.

## EIN ANSPRECHPARTNER

Ein gut durchdachtes Konzept und ein breites Fachwissen helfen bei der Realisierung einer energetischen Gebäudemodernisierung. Die Schmid Generalunternehmung bietet beides. Planer, Qualitäts- und Umweltmanager, Architekt, Bauingenieur, Kalkulator und Haustechnikingenieur – ein kompetentes Team setzt sich für Ihre Anliegen ein. Ihr direkter Ansprechpartner Beat Jäggi übernimmt die Koordination sämtlicher Aufgaben. Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget entsprechend erhalten Sie ein klares Konzept. Eine fundierte Gebäudeanalyse bildet die Grundlage zur Ausarbeitung von geeigneten Sanierungsmassnahmen. Vor- und Nachteile mit den anfallenden Baukosten werden einander gegenübergestellt. Dank dieses Vergleichs fällt es Ihnen anschliessend leicht, sich für die richtige Lösung zu entscheiden. Rufen Sie an und lassen Sie sich kostenlos beraten.

## VON DER IDEE BIS ZUR AUSFÜHRUNG:

- Kompetente Beratung
- Fundierte energetische Analyse des Gebäudes
- Gegenüberstellung von geeigneten Sanierungsmassnahmen
- Vergleich sämtlicher Vor- und Nachteile
- Kostenschätzung unter Berücksichtigung von Förderbeiträgen
- Budgetprüfung
- Entscheid für die Umsetzung der richtigen Massnahmen

## IHR PROFIT:

- Ein klares Konzept
- Sicherheit, richtig zu investieren
- Die Immobilie gewinnt an Wert
- Langfristige Steigerung der Rendite



## SCHMID GENERALUNTERNEHMUNG AG

Beat Jäggi

dipl. Architekt HTL/NDS-U

Stv. Geschäftsführer

Neuhaltenring 1 . 6030 Ebikon

Telefon direkt 041 444 40 44

beat.jaeggi@schmid.lu

[www.schmid.lu/renova-plus](http://www.schmid.lu/renova-plus)

Klänge. Diese erfordern ein sehr bewegliches Handgelenk.

Vor über 25 Jahren, nach langen Jahren Spielpause, hatte Frieda Hunkeler in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern das Senioren-Mandolinen-Orchester gegründet. Es schlossen sich ihm Menschen an, die im Alter ihr früheres Hobby wieder aufnehmen wollten. Viele Noten konnten von den Luzerner Zupf-Orchestern übernommen werden, nachdem diese wegen Nachwuchsmangel ihre Aktivität aufgegeben hatten. Eine kürzlich aus der Westschweiz neu dazugekommene Senioren-Mandolinistin hat auch neue Stücke mitgebracht, die Max Haas mit der Gruppe einstudiert. Darunter sind griechische Stücke mit eher ungewohnten Melodien und Takten, die gerade wegen der besonderen Herausforderung ins Repertoire aufgenommen werden sollen.

Lange Zeit gehörten dem Senioren-Mandolinen-Orchester über 25 Personen an, weiss dessen Gründerin. Wegen Krankheiten und Todesfällen begannen sich die Reihen in den letzten Jahren zu lichten. Neue Mandolinistinnen und Mandolinisten sind nur schwer zu finden. Jüngere Generationen würden andere Instrumente bevorzugen, meint Max Haas. Aufgeben aber ist kein Thema. Die ge-

Inserat



meinsamen Proben und jährlich einige Auftritte in Altersheimen und bei Gottesdiensten spornen die Gruppe immer wieder an. «Es ist schön, anderen Menschen mit unserem Spiel eine Freude machen zu können», fasst ein Orchestermitglied zusammen. Und nicht nur beim Musizieren, auch beim Zusammensein danach zeigt sich, dass das Hobby diese Menschen zusammengeschweißt hat. «Jedes Jahr verbringe ich mit zwei Frauen aus dem Orchester eine Ferienwoche, und selbstverständlich nehmen wir die Mandolinen mit», erzählt Frieda Hunkeler und unterstreicht einen besonderen Vorteil dieses Instruments: es ist klein und leicht zu transportieren.

Seit den Anfängen des Senioren-Mandolinen-Orchesters sei dessen Qualität deutlich gestiegen, ist Frieda Hunkeler überzeugt. Wer neu im Orchester mitmachen möchte, sollte daher schon in jungen Jahren Erfahrungen mit dem Instrument gesammelt haben. Die vierzehn Senioreninnen und Senioren hoffen, dass es in Luzern und Umgebung noch viele Menschen gibt, die früher Mandoline gespielt haben und die sich wieder dafür begeistern und ihr Instrument zu neuem Leben erwecken könnten. Im Senioren-Mandolinen-Orchester Luzern wartet eine herzliche Atmosphäre auf sie und die Gelegenheit zu regelmässigem und abwechslungsreichem Spiel.



Gemeinsam unterwegs!

## Lourdeswallfahrt

Deutsche + Rätoromanische Schweiz  
für Gesunde und Kranke  
vom 24. bis 30. April 2010  
mit 3 Extrazügen

Informationen und Unterlagen:

Pilgerbüro Abtei St. Otmarsberg 8730 Uznach  
Telefon: 055 285 81 15 Telefax: 055 285 81 00  
E-Mail: pilgerbuero@lourdes.ch Web: www.lourdes.ch

## mitglieder gesucht

Das Senioren-Mandolinen-Orchester sucht neue Mitglieder. Es ist als freiwillige Gruppe organisiert und erhebt keine finanziellen Beiträge. Willkommen sind Männer und Frauen, die Mandoline, Mandola oder Gitarre spielen.

Die Proben finden jeden Freitagnachmittag von 14 bis 16 Uhr im Alterszentrum Eichhof in Luzern statt.

Pro Jahr stehen sechs bis acht Auftritte in Altersheimen und im Rahmen von Gottesdiensten auf dem Programm.

**Leitung:** Max Haas, Lopperstrasse 8, 6010 Kriens, Telefon 041 310 05 21

**Stv. Leiterin:** Frieda Hunkeler, Studhaldenhöhe 2, 6005 Luzern, Telefon 041 360 56 47