

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Zenit**

Band (Jahr): - **(2006)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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 sixty-six 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

Herbstsammlung: 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 sixty-six: Heidi Scherer über die Vorteile von Anlagefonds.

36

club sixty-six: 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)

Inserate: Pro Senectute Kanton Luzern, Geschäftsstelle

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

Auflage: 17 000