



SONNMATT LUZERN GAZETTE



MAI 2011



100 Tage Sonnmatt. Ein erster Rückblick offenbart mir, was für eine intensive und lehrreiche Zeit hinter mir liegt. Und sicher auch weiter vor mir. Eine wunderbare Herausforderung. Viel Neues, vieles zu lernen ... inspirierend, oft auch fordernd. Aber vor allem erfüllt mich grosse Freude.

Im Januar übernahm ich die Geschäfte vom Ehepaar de Francisco und ich bin bestens in meinen ersten Frühling auf der Sonnmatt gestartet. In dieser Zeit durfte ich viele Menschen kennenlernen, Bewohnerinnen und Bewohner, Patientinnen und Patienten, Hotelgäste und Besucher der Sonnmatt. Und natürlich auch die 150 Mitarbeitenden, die mir den Einstieg in diese vielseitige Aufgabe sehr einfach gemacht haben.

Ich danke an dieser Stelle allen, die mich so herzlich willkommen geheissen haben.

Gerade jetzt erleben wir hier auf dem Gerlisberg eine einmalig schöne Zeit. Alles steht in Blüte und es zieht uns Menschen wieder nach draussen an die frische Luft. Die gute Luft hier oben hat mich zum ersten Leitthema dieser Gazette inspiriert: Luft. Damit assoziiere ich Luftveränderung, Luftsprünge, Luft holen, durchatmen, sich luftig-leicht fühlen, luftige Speisen und Feiern im Freien. All das finden Sie in der Gazette.

Ich freue mich sehr, in Zukunft viele von Ihnen hier in der Sonnmatt anzutreffen. An diesem so schönen Ort, wo stadtnah alle Vorzüge der frischen Luft, der Ruhe und Weitsicht zu finden sind. Für die frische Luft sorgen wir nicht, die ist einfach da, eines der besten «Mittel» für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Einen luftig-leichten Frühling und Sommer wünscht Ihnen

Annette Badillo
Direktorin

04

FRISCHE LUFT LÄDT ZUM BADE

Die Frühlingssonne lockt uns wieder raus in die Natur an die frische Luft. Wärme, Licht und die Blütenpracht erhellen das Gemüt, Bewegung gibt neuen Schwung und Freude am Leben.



10



12



22

10 BITTE TIEF DURCHATMEN

Atmen entspannt, befreit, gibt Energie. Die richtige Atmung ist wesentlich für eine optimale Gesundheit und Rehabilitation. Das Physiotherapeuten-Team bietet ein umfassendes Angebot.

12 DAS GLÜCK ERWANDERN

Josef Wicki liebt es, stundenlang durch Wiesen und Wälder in der Umgebung der Sonnmatt zu wandern. Da fühlt er sich frei und glücklich.

14 VIEL RAUM ZUM LEBEN

Die grossen, hellen Apartments der Sonnmatt sind ganz auf individuelle Lebensqualität ausgerichtet und bieten exklusiven Komfort wie im Hotel.

16 SONNMATT ANGEBOT

Zur silbernen, goldenen oder eisernen Hochzeit macht die Sonnmatt allen jubilierenden Ehepaaren ein spezielles Geschenk!

18 SONNMATT AKTUELL

Spezialwoche «Luftveränderung»: Sechs Übernachtungen in unserem Viersterne-Hotel inklusive Halbpension, Wellness, Kultur und vieles mehr.

FRISCHE LUFT LÄDT ZUM BADE



Am 31. März 1930 begab sich Lily Klee, die Ehefrau des Malers Paul Klee, ins Kurhaus Sonnmatt. Ihrem Sohn Felix berichtete sie: «Ich will dir nur mitteilen, dass ich mich nun eingewöhnt habe. Dass die Lage des Hauses blendend schön ist – dass alles voll blühender Blumen ist u. der Frühling i. vollem Gange. Dazu die tiefverschneiten hohen Berge. Es ist ein einzigartiges Bild. Ich habe mein Zimmer mit Balkon i. 3. Stock mit bezaubernder Aussicht auf d. Vierwaldstättersee. Manchmal mein ich zu träumen.»* Und wahrlich: Auch heute noch lädt die Sonnmatt zum Träumen ein. Ganz besonders im Frühling, wenn die frische Luft, die traumhafte Umgebung und die wohl-tuende Natur die Sinne verzaubern. Die Tage sind wieder länger und die Luft ist wärmer. Die Vögel zwitschern und verkünden lauthals ihre Paarungsabsichten. Die Blumen blühen und zartes Grün spriesst an den Bäumen. Die Natur ist aus dem Winterschlaf erwacht. Und mit ihr Mensch und Tier. Die Sonne lockt uns Menschen wieder raus in die Natur und wir bekommen Lust, uns an der frischen Luft zu bewegen.

Frische Luft wirkt Wunder

Wer in dieser Jahreszeit unter Frühjahrsmüdigkeit leidet, dem tut frische Luft auch sehr gut, denn sie belebt

Körper und Geist. Zügiges Spazierengehen oder Walking bringen den Kreislauf in Gang. Luftveränderung, Wärme, Licht und nicht zuletzt die Blütenpracht erhellen das Gemüt. Die Bewegung an der frischen Luft vertreibt die Müdigkeit, gibt neuen Schwung und Freude am Leben. Die Umgebung der Sonnmatt und ihre grosszügige Gartenanlage bieten den Gästen, Bewohnerinnen und Bewohnern viel Gelegenheit, die frische Luft zu geniessen. Man kann sie sozusagen riechen, denn wenn es wärmer wird und die Luftfeuchtigkeit steigt, hat die Luft gewissermassen eine grössere Oberfläche, also riechen wir auch mehr. Die Frühlingsdüfte wecken Erinnerungen und lösen gute Gefühle aus. Neben Licht und Wasser gehört die frische Luft zu den natürlichsten Heilverfahren. Gerade Menschen, die einen grossen Teil des Tages in geschlossenen Räumen verbringen, können von sogenannten Luftbädern ausserordentlich profitieren. Ein Luftbad hat einen ähnlichen Effekt wie ein leichtes Kältebad, da in unseren Breiten-graden an den meisten Tagen die Temperatur der Luft unter jenen Wärmegraden liegt, die vom Körper als angenehm empfunden werden. Ein Luftbad verbessert daher die Durchblutung, aktiviert Kreislauf und Stoffwechsel, steigert die Hormondrüsenfunktion, stärkt das Immunsystem und regt das vegetative Nervensystem an. Ob in Bewegung oder Ruhe, das Klima auf dem

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süsse, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike, 1804–1875





Gerlisberg gilt als besonders gesundheitsfördernd. Und auch die herrliche Landschaft und der Weitblick rundum wirken befreiend und positiv. Hier kann man sich eine Auszeit gönnen, tief Luft holen, durchatmen und den Alltag hinter sich lassen, während man das prächtige Alpenpanorama und den Blick auf den Vierwaldstättersee auf sich wirken lässt – ein wunderbares Gefühl.

Erholsame und beruhigende Natur

Gerade wegen der guten Luft und des einzigartigen Klimas wurde denn auch der Gerlisberg vor über 100 Jahren als Standort für das Kurhotel Sonnmatt ausgewählt. Hier, 540 Meter über Meer, hoch über dem Vierwaldstättersee, sind die Gäste damals wie heute vor der drückenden Sommerhitze besser geschützt und geniessen die frische Luftzufuhr. Schon früher wusste man, dass das milde, anregende und kräftigende Voralpenklima die Genesung fördert. Und dass die idyllische Landschaft und der tägliche Aufenthalt im Freien die körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte stärkt. Die nahen Naturwiesen mit einer reichen Vielfalt an ein-

heimischen Wildgräser- und Wildblumenarten und die liebevolle Gestaltung des Gartens sind eine Wohltat für unsere oft strapazierten Sinne.

Davon berichtete auch Lily Klee während einem ihrer vier Aufenthalte auf der Sonnmatt. Sie war überzeugt davon, dass die prächtige Lage des Kurhauses ihr guttun würde: «Es heisst nur Ruhe, nach der ich ein starkes Verlangen habe. U. dann d. wundervolle Natur, die auch ein Heilfaktor meiner endgültigen Genesung sein wird.» Zwei Wochen später konnte sie erste gesundheitliche Erfolge vermelden: «Meine Nerven sind bedeutend besser – das ist ein grosser Fortschritt u. seit 1 Woche schlafe ich zum 1. Mal (seit Monaten) wieder richtig u. ohne jedes Mittel.»*

Luftbaden hat eine lange Tradition

Die Idee, dass spezielle klimatische Bedingungen heilend wirken können, war schon in der Antike bekannt. Sogenannte Luftbäder wurden im Zeitalter der Aufklärung als geeignetes Mittel zur körperlichen Abhärtung empfohlen. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die klimatischen Umweltreize auf natürliche Weise zur Hei-



lungsbeschleunigung eingesetzt. So gehörten zu einem ganzheitlichen Behandlungskonzept neben Wasser auch Licht-, Luft- und Sonnenbäder. Man liess die unverfälschten Kräfte der Natur auf den Körper einwirken und war von deren Wirkung auf die Gesundheit überzeugt. 1910 wurden im Zimmerwald oberhalb des Kurhauses Sonnmatt zwei grössere, voneinander getrennte Waldteile gerodet und ein für damalige Verhältnisse sehr modernes Freiluftbad eingerichtet mit speziellen Garderobenhäuschen für Damen und Herren. Hier genoss man Luft- und Sonnenbäder, die als wesentlich zur Genesung beitragende Therapien galten. Während man im Sonnenbad vorwiegend lag und ruhte, war im Luftbad vor allem die Bewegung gefragt. In Badehosen, leichter Bekleidung oder gar nackt bewegte man sich, übte sich an Turnapparaten oder in Freispielen. Diese Anwendungen wurden bereits vor über 100 Jahren speziell den gestressten Städtern empfohlen. In einem Sonnmatt-Porträt von damals wurden mit Stolz das Sonnenbad auf dem Dach des Ostflügels des Kurhotels und die eigentlichen Luftbadeanlagen im nahen Wald angepriesen.

Richtig Luftbaden

Luftbäder sind «Vollbäder», der Körper sollte leicht bekleidet oder unbekleidet sein, damit die Luft auf die ganze Haut einwirken kann. Als Faustregel gilt: Je kälter die Luft, desto kürzer die Dauer. Wer bisher frische Luft lediglich an Gesicht, Hals und Hände gelassen hat, muss seine Haut erst allmählich an den Reiz gewöhnen. Am besten beginnen Sie mit einem Zimmerluftbad bei geöffnetem Fenster. Die ideale Zeit dafür ist morgens nach dem Erwachen. Sich entkleiden und im Raum hin und her gehen. Währenddessen die Haut mit einem Frotteetuch leicht abreiben. Die Dauer können Sie allmählich von 5 auf 15 Minuten ausdehnen. Hören Sie jedoch auf, wenn Sie zu frösteln beginnen. Das Freiluftbad sollten Sie anfangs an windgeschützten Plätzen für wenige Minuten nehmen, mit zunehmender Gewöhnung kann es auf Stunden ausgedehnt werden. Naheliegender ist die Kombination des Luft- und Sonnenbades. Zuerst sollte man sich nur wenige Minuten der direkten Sonnenbestrahlung aussetzen und dann wieder in den Schatten zurückkehren. Beachten Sie die allgemeinen Regeln für Sonnenbäder und bleiben Sie anfangs nicht zu lange in der Sonne – mit heller Haut längstens 15 Minuten, mit dunklerem Teint ca. 25 Minuten.

Luft und Licht heben die Stimmung

Sonnen- und Luftbäder verkörperten die ursprünglichen Ideale der Naturheilkunde. Man setzte sich maximal den natürlichen Elementen aus. Aus Sicht der Naturheilkunde gab es kaum eine Krankheit, bei der diese Therapie nicht hilfreich zu sein versprach. Das Sonnenbad an frischer Luft ist ein Vorläufer der modernen Lichttherapie. Das von der wissenschaftlichen Medizin anerkannte Verfahren wird zur Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt. Denn das Licht wirkt über Vitamin D förderlich auf das Immunsystem. Eine kostenlose und wohltuende natürliche Alternative zur Lichttherapie mit künstlichem Licht ist ein stündiger Spaziergang. Selbst an einem bedeckten Tag reicht die Helligkeit aus, um eine heilsame Wirkung zu haben. Geschweige denn bei strahlend schönem Wetter. Und es ist, als wäre die Zeit stehen geblieben: Welche Ruhe, welche Wohltat – für einen Moment, eine Auszeit vom hektischen Alltag oder für länger!

* Lily Klee, Sonnmatt, an Felix Klee, 23. 4. und 5. 5. 1930, zitiert von Stefan Frey in «100 Jahre Sonnmatt Luzern»

BITTE TIEF DURCHATMEN



Das Physiotherapeuten-Team der Sonnmatt von links nach rechts: Giovanni Albertini, Cathy Charvoz, Mary Sprockhoff, Basilio Pepe, Felix Weissbecker und Marlis Odermatt. Nicht auf dem Bild ist die Bewegungspädagogin Anna Lüdi.

Ein ... aus ... ein ... aus ... ein ... aus. Wir tun es normalerweise ganz unbewusst. Ungezählte Male pro Minute, pro Tag, pro Jahr. Wir atmen. Atmen heisst leben und leben heisst atmen. Wer sich gezielt mit dem Atem auseinandersetzt, merkt bald: Atmen entspannt, befreit, hilft loszulassen, gibt Kraft und Energie. Die richtige Atmung ist denn auch wesentlich für eine optimale Gesundheit und Rehabilitation. «Das bewusste Atmen, die Konzentration auf den eigenen Atem stehen im Mittelpunkt vieler Therapien», sagt die Physiotherapeutin Cathy Charvoz. Seit drei Jahren arbeitet sie in der Sonnmatt und hat im April die Leitung des Physiotherapeuten-Teams übernommen. Zuvor war sie in der Luzerner Höhenklinik Montana und im Berner Reha-Zentrum Heiligenschwendi am Thunersee tätig. Was ihr an der Sonnmatt besonders gefällt, ist die sehr angenehme, nichtklinische Atmosphäre. Die Mischung aus Rehabilitation und Kur, aus Patienten und Gästen, die sehr spannend und abwechslungsreich sei. Die Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten und die hohe Qualität der Behandlungen liegen ihr bei der täglichen Arbeit besonders am Herzen.

Frische Luft hält rundum fit

Das Therapieangebot in der Sonnmatt ist umfassend. Das siebenköpfige Team bietet zum einen Therapien rund um den Bewegungsapparat wie z. B. Lymphdrainage, Triggerpunkt-Therapie, Pilates und Yoga, Wasser- und Beckenbodengymnastik sowie Fitnessinstruktion. Daneben auch Therapien zu den Bereichen Neurologie und Innere Medizin. Zu Letzterer zählt die Atemtherapie. Sie wird nicht nur bei Lungenproblemen oder nach Operationen am Bauch angewendet, sondern ist auch unterstützender Bestandteil der meisten Therapien. Die richtige Atmung dient zur Entspannung, fördert Kraft und Ausdauer. Die Atemtechnik kann drinnen wie draussen angewendet werden, etwa beim Ausdauertraining wie dem Walking, bei dem man in den Pausen ein paar Atemübungen macht. Oder drinnen auf dem Velo oder Cross-Trainer. Cathy Charvoz empfiehlt das Naheliegende: «Atemtherapie ist am besten an der frischen Luft. Wir motivieren die Menschen, täglich rauszugehen, selbst im Winter. Das muss nicht stundenlang sein, es reichen ein paar Minuten.» Die Bewegung an der Luft ist auch wohltuend für die Psyche und Moral und hält zudem das Gehirn fit. Gerade bei schönem Wetter zieht es die Menschen wohl ganz automatisch nach draussen. «Sie spüren, dass ihnen die frische Luft guttut. Sie geniessen es regel-

recht, rauszugehen und sind dann viel zufriedener», sagt die Therapeutin.

Sich Schritt für Schritt aktivieren

Bei Aktivitäten an der frischen Luft wird das Glückshormon Serotonin verstärkt ausgeschüttet. Wir fühlen uns darum besser. Was aber, wenn sich ältere Menschen unsicher auf den Beinen fühlen? «Wenn jemand Angst hat, alleine rauszugehen, dann begleiten wir die Person natürlich», antwortet Cathy Charvoz. Es sei auch Teil der Therapie, gerade mit diesen Ängsten umzugehen. Wer sich fürchtet, zu stürzen, mit dem wird in der Therapie das Gehen auf z. B. unebenem Untergrund geübt. Und Charvoz fügt an: «Ziel der Rehabilitation und Therapien ist es dann, dass die Menschen sich das wieder zutrauen, wovor sie Angst hatten. Sie sollen den Alltag bewältigen können.» Dazu gehört natürlich das Gehen, auch wenn es nur kleine Distanzen sind. Bei den Spazierwegen der Sonnmatt gibt es überall Bänke, wo man einen Halt einlegen kann. Das gibt den Menschen Sicherheit. Und wer es sportlicher mag, kann sich der geführten Walkinggruppe anschliessen. Die persönliche, fachkundige Beratung durch das Physio-Team ist am Anfang auf jeden Fall ganz wichtig, damit man weiss, was und wie viel einem guttut. Um Bewegung optimal mit Atmung zu kombinieren, haben die Physiotherapeuten einen Luftparcours mit zehn Übungen entwickelt, der ähnlich wie der altbekannte Vitaparcours funktioniert. Man geht ein Stück, macht an der nächsten Bank eine Pause und eine bestimmte Atemübung. Die Übungen eignen sich für jede Person, mehr dazu erfahren Sie auf der nächsten Seite.

So halten Sie sich fit

- * Gehen Sie jeden Tag ein paar Schritte nach draussen.
- * Machen Sie täglich Ihre drei oder vier Übungen, um die Beweglichkeit zu erhalten.
- * Bewegen Sie sich lieber nur wenig, dafür regelmässig, anstatt selten und dann zu viel.
- * Wichtig: Lassen Sie sich individuell vom Physio-Team instruieren, welche Übungen Ihnen guttun und für Sie geeignet sind.

DAS GLÜCK ERWANDERN



«Frische Luft ist für mich Lebensverlängerung.» Josef Wicki

Eine gesunde Gesichtsfarbe, gutes Schuhwerk an den Füßen und die Walkingstöcke griffbereit. Der erste Eindruck von Josef Wicki vermittelt, was sich im weiteren Gespräch bestätigen wird: Dieser Mann ist agil, hält sich fit und strotzt nur so vor Bewegungsfreude. Die 84 Jahre sieht man ihm nicht an. Seit einiger Zeit ist der gebürtige Schüpzheimer in der Sonnmatt. Die 18 Hektaren Wald und Wiesen, die zur Sonnmatt gehören, seien der Grund gewesen, warum er sich dafür entschieden habe, hier zu sein. Das sei einmalig, er könne stundenlang im Wald spazieren gehen oder einen der ausgeschilderten Spazier- oder Wanderwege wählen, je nach Lust, Laune, Wetter und Tagesform. Ob flach oder steil, es gibt unzählige Möglichkeiten, auf dem Gerlisberg und dem nahen Dietschiberg zu wandern. «Manchmal gehe ich bis nach Luzern. Am liebsten spaziere ich aber durch die Wälder. Nicht nur, weil ich empfindlich auf die Sonne reagiere, sondern weil ich ein Hölziger bin», sagt Wicki schmunzelnd. Als Jäger und Fischer war er schon früher viel an der frischen Luft. Und auch beruflich gings manchmal hoch hinaus. Er hat die Luftseilbahn Sörenberg–Brienzer Rothorn gebaut. Täglich mussten sie von 1200 auf 2350 Meter aufsteigen, bei Wind und Wetter. «Das waren regelrechte Gratwanderungen», erinnert sich Josef Wicki.

Ein Gefühl von Freiheit

Josef Wicki trifft man fast täglich draussen an. Im Sommer wie im Winter, bei Sonne, Regen und Schnee. Er ist bis zu zwei Stunden pro Wanderung unterwegs, nimmt aber gemütlich und geniesst die Pausen und den Weitblick auf den vielen Sitzbänken. Je nachdem wie er sich fühlt, wählt er die Route. Von einfacher Wanderung bis zu anspruchsvollerem Nordic Walking mit Stöcken. Und er verbindet das Wandern stets mit dem Genuss. Mal kehrt er hier, mal dort ein und trifft Bekannte und Kollegen. Von denen gibt es viele. Denn der ehemalige Zimmermeister hatte während 40 Jahren sein eigenes Architektur- und Holzbau-Unternehmen, das heute sein Sohn Martin leitet. Dort ist er immer noch beratend tätig. Es freut ihn, dass er sich jetzt auf die Aufgaben konzentrieren kann, die ihm Spass machen. Josef Wicki war auch politisch aktiv und sass während 16 Jahren im Luzerner Kantonsrat. Der kontaktfreudige Mann geht auf viele Wanderungen, z.B. mit der Walkinggruppe der Sonnmatt, aber auch mit Pro Senectute oder im Biosphärenreservat Entlebuch. Er trifft gerne andere Menschen. Wandern in Gemeinschaft nennt er «psy-



Der neue Luftparcours

Der Luftparcours bietet an zehn Stationen verschiedene Atemübungen, die entspannend und befreiend wirken. Die Übungen werden in einen leichten Spaziergang integriert und im Sitzen auf Bänken ausgeführt. Sie sind daher für alle Personen geeignet. Man kann alle Übungen machen oder sich auch nur einzelne aussuchen. Den Luftparcours hat das Physiotherapeuten-Team der Sonnmatt entwickelt. Instruktionen zu den einzelnen Atemübungen gibt Bewegungspädagogin Anna Lüdi.

chologische Wanderungen», denn man kann sich austauschen. Genauso gerne ist er aber auch alleine unterwegs. «Alleine erhole ich mich sehr gut, dann bin ich in Gedanken bei mir. Ich muss mich nicht anpassen, sondern kann meinem eigenen Schritt und Tritt folgen». Und er fügt an: «In dieser herrlichen und abwechslungsreichen Umgebung fühle ich mich frei.»

Fitness für die Psyche

Jede Wanderung hat für ihn positive Auswirkungen, ist psychische Erholung. «Wenn ich Probleme habe, gehe ich wandern. Dann habe ich ein richtiges Bedürfnis, mich draussen zu bewegen», erklärt Josef Wicki. Danach gehe es ihm viel besser. Der Mann ist immer in Bewegung. Ob Wellness oder Fitnessprogramm – er nutzt alle Möglichkeiten, die ihm in der Sonnmatt geboten werden. Den Luftparcours findet er eine gute Idee und freut sich bereits auf die Übungen. Die meiste Zeit des Tages verbringe er heute mit Bewegung. «Ich bin richtig angefressen, denn es tut mir sehr gut», betont Wicki. «Im Sommer werde ich 85, dann mache ich mit meiner ganzen Familie eine Kreuzfahrt im Mittelmeer. Ich denke positiv und freue mich auf die Zukunft», sagt er, packt seine Walkingstöcke und macht sich auf zu einer neuen Wanderung.



VIEL RAUM ZUM LEBEN

Jede Menge Platz, Licht, Luft und eine herrliche Aussicht – das ist es, was alle Appartements der Residenz Sonnmatt auszeichnet. Die grosszügigen, hellen Wohnungen lassen viel Raum zum Atmen. Sie bieten uneingeschränkte Privatsphäre und alle erdenklichen Annehmlichkeiten in stilvollem Ambiente und kultivierter Umgebung. Wer in einem der 33 Appartements wohnt, verbindet das eine mit dem anderen: die eigenen vier Wände, ein standesgemässes Zuhause und rundum exklusiven Komfort wie im Hotel. Hier lässt es sich gut leben. Und wer mehr Luft braucht, kann an schönen Tagen in der gepflegten, weitläufigen Parkanlage mit Biotop, Rosengarten, Blüten- und Ziersträuchern verweilen oder durch die idyllischen Wälder und Wiesen spazieren. Oder einfach von seinem eigenen Südbalkon den Blick über den Vierwaldstättersee und die Berge schweifen lassen.

Sich in besten Händen wissen

Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem man sich im Leben gerne ein bisschen behaglicher einrichtet. Am liebsten an einem Ort, der dazu einlädt, jeden Tag zu

geniessen. Da sind Sie in der Sonnmatt genau richtig. Die grossen, lichtdurchfluteten 2½- und 3½-Zimmer-Appartements sind ganz auf individuelle Lebensqualität ausgerichtet. Sie sind zeitlos und schön konzipiert: mit hellem Kirschbaumparkett, klaren Linien und unaufdringlicher Eleganz, die eine persönliche Gestaltung ermöglichen. Dazu massgeschneiderte Dienstleistungen wie Room- und Wäsche-Service oder gratis Shuttle-Bus in die Stadt Luzern. Selbstverständlich steht den Bewohnerinnen und Bewohnern der Residenz auch die Viersterne-Infrastruktur des benachbarten Kurhotels zur Verfügung: Restaurants mit leichter, abwechslungsreicher Kost, eine Café-Bar, ein Salon, eine gut ausgestattete Bibliothek, Coiffeur- und Kosmetiksalon und eine Vielzahl an Veranstaltungen sowie Wellnessangeboten wie Hallenbad, Sauna und Therapien. Alle Einrichtungen sind unterirdisch miteinander verbunden. Das gesamte, bestens qualifizierte Sonnmatt-Team, von der Raumpflegerin bis zum Arzt, von der Physiotherapeutin bis zum Serviceangestellten, umorgt die Bewohnerinnen und Bewohner fürsorglich und hilft, den Alltag angenehm zu gestalten. Sei es mit persönlichen Dienstleistungen oder einfach mit einem freundlichen Lächeln.



DIE APPARTEMENTS – EINE KLASSE FÜR SICH

2½-Zimmer-Appartements

24 Wohneinheiten à 79 m² Fläche und 15 m² Balkon, ab CHF 5200.–

Die Appartements verfügen über einen offenen Grundriss mit Entrée, Wohn-/Essbereich, ein oder zwei Schlafräumen, Bad/WC oder Dusche/WC, Küche mit hochwertiger Einrichtung und Reduit sowie einen grossen Balkon. Anschlüsse für Telefon, TV, Fax und Internet sind ebenso selbstverständlich wie eine kombinierte Gegensprechanlage, ein Tresor und eine Notrufvorrichtung. Die Preise gelten bei Belegung mit einer Person und verstehen sich pro Monat, inklusive Halbpension und Service. Für eine zweite Person wird bei allen Appartements ein Zuschlag von CHF 2500.– pro Monat erhoben.

Für die Appartements besteht eine Wartezeit. Deshalb empfiehlt sich eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

3½-Zimmer-Appartements

3 Wohneinheiten à 85 m² Fläche und 31 m² Balkon sowie 6 Wohneinheiten à 106 m² Fläche und 18 m² Balkon, ab CHF 6900.–

Im Mietpreis inbegriffen sind:

- Frühstücksbuffet und 5-Gang-Mittagsmenü mit Dessertbuffet (auf Wunsch auch Diät oder Schonkost)
- Raumpflege (2-mal/Woche) und Wäscheservice (1-mal/Woche)
- Réception- und Portierservice
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft (bei Bedarf ambulante Betreuung durch Pflegepersonal oder Arzt)
- Freie Benutzung des Wellnessbereichs und aller allgemeinen Räumlichkeiten des Kurhotels
- Teilnahme an ausgewählten Aktivitäten, Anlässen und Veranstaltungen des Hauses sowie Fitness-Gruppenangeboten (Walking, Aquafit usw.)
- Gratis-Transfer nach Luzern mit hoteleigenem Citybus

EHEPAARE IN FESTLAUNE



Feiern Sie silberne, goldene oder gar eiserne Hochzeit? Wir gratulieren Ihnen herzlich, wenn Sie 25, 50 oder gar 60 bis 75 Jahre verheiratet sind. Zu diesem ganz besonderen Anlass macht die Sonnmatt allen jubilierenden Ehepaaren ein spezielles Geschenk! Feiern Sie Ihren Hochzeitstag bei uns und wir schenken Ihnen eine Übernachtung mit feiner Jubiläumsüberraschung. Lehnen Sie sich genüsslich zurück, wir organisieren Ihr Fest in einzigartigem Ambiente ganz nach Ihren Wünschen – von der exklusiven Menüauswahl bis zum Blumenschmuck. Im Gerlisbergsaal können Sie mit bis zu 20 Personen, im Panoramasaal mit bis zu 80 Personen feiern. Und bei Sonnenschein und windstillem Wetter geniessen Sie und Ihre Gesellschaft den herrlichen Blick auf Natur, See und Berge an der frischen Luft auf unserer Terrasse. Das Angebot ist von Mai bis September 2011 gültig.

**FÜR WEITERE AUSKÜNFTE UND RESERVATIONSANFRAGEN
KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER TELEFON 041 375 32 32
ODER PER MAIL AN SANA@SONNMATT.CH**

LUFTIG-LEICHTES AUS DER KÜCHE

Im Frühling fördert neben Bewegung auch eine gesunde Ernährung Ihr Wohlfühl und hält Sie fit und munter. Die Grundregel heisst: abwechslungsreich, ausgewogen und möglichst frisch. Ihr Körper benötigt eine Extraportion Vitalstoffe. Frühling ist die Zeit, in der Sie viel frisches Obst und Gemüse der Saison sowie Vollkornprodukte essen sollten. Marcel Sauer, der Küchenchef der Sonnmatt, hat für Sie ein luftig-leichtes Rezept zusammengestellt, das Sie einfach zubereiten können. Geniessen Sie einen gesunden Frühling und Sommer!

Weisse und grüne Spargeln mit Bärlauchschaum

Rezept für 1 Person

200 g	weisse Spargeln
200 g	grüne Spargeln
2 l	Salzwasser
½	Zitrone
10 g	Butter
1 Prise	Zucker
20 g	Bärlauch
1 dl	Vollrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	gemahlener weisser Pfeffer

Zubereitung: Die weissen Spargeln schälen und die hinteren Enden abschneiden. Die weissen Spargeln in 1 Liter Salzwasser, das mit dem Saft einer halben Zitrone, 10 g Butter und 1 Prise Zucker versetzt wurde, bissfest kochen. Die grünen Spargeln nur in der hinteren Hälfte schälen, ebenfalls die Enden abschneiden und in 1 Liter Salzwasser bissfest kochen. Den Rahm steif schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bärlauch fein schneiden und unter den geschlagenen Rahm mischen.

Anrichten: Die weissen und grünen Spargeln abwechselungsweise auf einem Teller anrichten und den Bärlauchschaum separat dazu servieren oder mit einem Spritzsack auf den Teller zu den Spargeln dressieren. Garnieren mit Bärlauchblättern.

Wir wünschen Ihnen en Guete!





MEERESALGEN-MASKE

WELLNESS FÜR DIE HAUT

Wie der perfekte Kurzurlaub für die Haut fühlt sich diese spezielle Maskenbehandlung an. Die sauerstoffreiche Maske mit Meeresalgen ist angenehm kühlend und gibt der Haut eine Extraportion Feuchtigkeit. Sojaproteine aktivieren die Zellatmung und lassen Ihre Haut wieder strahlen. Mikroalgen regen die Durchblutung an und aktivieren den Stoffwechsel. Dauer der Maskenbehandlung: 90 Minuten. Spezial-Preis inkl. einer gratis Handparaffinbehandlung: CHF 160.–.

BUCHUNGEN UNTER TELEFON 041 375 32 32

SPEZIALWOCHE

LUFTVERÄNDERUNG

Den Alltag hinter sich lassen, durchatmen, sich Zeit nehmen, Kraft tanken. Geniessen Sie unsere Spezialwoche «Luftveränderung» mit allen Annehmlichkeiten. Danach werden Sie sich luftig leicht und rundum wohlfühlen. 7 Tage und 6 Übernachtungen in unserem Viersterne-Kurhotel inklusive allem, was Ihr Herz begehrt: Halbpension, Wellness nach Lust und Laune, Empfangsapéro, atemberaubende Aussicht in die Berge und auf den Vierwaldstättersee und eine spezielle, regenerierende Kosmetikbehandlung. Ausserdem mit einer Einführung in unseren Luftparcous, Chauffeur nach Luzern und allen anderen Vorzügen der Sonnmatt wie Kultur, Aktivitäten sowie 18 ha Wald und Wiesen zum Luftholen. Für Frauen, Männer, Paare. Gültig vom 16. Mai bis 11. September 2011. Preis pro Person: CHF 1490.–.

AUSKÜNFTE UND RESERVATION:

TELEFON 041 375 32 32 ODER SANA@SONNMATT.CH

FREILICHTTHEATER

DIE GANZ GROSSE LIEBE

Manche sehen in diesem Stück die schönste Liebesgeschichte aller Zeiten. Und tatsächlich, grösser, tragischer und ergreifender als in «Romeo und Julia» von William Shakespeare wurde die Liebe kaum je erzählt. Jetzt wird das 414 Jahre alte Stück in einer Freilichtinszenierung im Luzerner Tribschenpark neu erzählt: Vom 15. Juni bis 20. Juli zeigen die Freilichtspiele Luzern das Stück in einer Mundartfassung der bekannten Luzerner Autorin Gisela Widmer und in der Regie von Livio Andreina. Das Drama um Liebe, Hass und Tod wickelt sich vor der prächtigen Kulisse des Richard-Wagner-Museums, des Vierwaldstättersees und des idyllischen Parks ab, in insgesamt 21 Aufführungen. Es spielen drei Profis und ein grosses Ensemble aus Amateuren aus der Region.

DIE RÉCEPTION BESTELT GERNE KARTEN FÜR SIE.

WWW.FREILICHTSPIELE-LUZERN.CH

KUNSTMUSEUM

DIE MODERNE SCHWEIZ



1911 wurde in Weggis am Vierwaldstättersee der «Moderne Bund» gegründet. Diese Künstlergruppe um Hans Arp, Walter Helbig und Oscar Lüthy steht am Anfang der Moderne in der Schweiz.

Wie die gleichzeitig in München gegründeten «Blauen Reiter» wollte auch der «Moderne Bund» die avantgardistische Kunst einem breiten Publikum bekannt und beliebt machen. Das ist gelungen – viele Werke dieser Zeit gehören heute zu den Klassikern des 20. Jahrhunderts. Das Kunstmuseum Luzern zeigt ab 13. August in einer grossen Schau einen Überblick über den künstlerischen Aufbruch jener Jahre – mit Werken von Arp, Helbig und Lüthy, aber auch mit Zeichnungen, Druckgrafiken und Gemälden von Wilhelm Gimmi, Hermann Huber und Paul Klee, die kurz nach der Gründung zur Gruppe stiessen.

WWW.KUNSTMUSEUMLUZERN.CH



Sonnmatt Luzern
Kurhotel Residenz Privatlinik

Postfach
Hemschlenstrasse
CH-6000 Luzern 15
Telefon 041 375 32 32
Telefax 041 370 39 19

sana@sonnmatt.ch
www.sonnmatt.ch

