



# SONNMATT LUZERN GAZETTE



NOVEMBER 2011



**Wohlige Wärme in der Sonnmatt.** Wenn die kalte und dunkle Jahreszeit anbricht, dann geniessen wir wieder die ruhigen Momente bei Kerzenschein und wärmendem Tee, in gemütlicher Runde

mit unseren Lieben. Wärme in jeglicher Form tut nicht nur unserem Körper gut, sondern ist auch Balsam für unsere Seele und unser Gemüt. Wärme gibt Energie, entspannt, regeneriert, hellt die Stimmung auf und spendet Geborgenheit.

Darum widmen wir diese Gazette dem Thema Feuer und Wärme. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig und erholsam unsere wärmenden Angebote für den Herbst und Winter sind – wahre Lichtblicke an grauen Tagen!

Lehnen Sie sich gemütlich zurück und geniessen Sie unser Wärme-Wohlfühlprogramm. Ob das die speziell wärmenden Wellnessbehandlungen sind oder die flambierten Köstlichkeiten aus der Küche, die von innen wärmen. Oder wie wäre es mit einer Feuerzangenbowle oder dem ganz besonderen Feuerzauber an Silvester? Sicher ist: Wir stehen mit Feuer und Flamme im Einsatz, damit sich unsere Gäste rundum wohl, geborgen und umsorgt fühlen. Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit wollen wir mit unseren ausgewählten Angeboten die Herzen erfreuen und ein wenig menschliche Wärme und Nähe verbreiten. Freuen Sie sich auf einige kulinarische und kulturelle Höhepunkte. Ich heisse Sie herzlich willkommen in der festlich leuchtenden Sonnmatt! Eine frohe Weihnachtszeit und ein erfülltes und gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Annette Badillo  
Direktorin



## WÄRMENDE LICHTBLICKE

Wärme ist Balsam für Körper und Seele. Schon eine kleine Auszeit mit Rundum-Verwöhnprogramm hebt die Stimmung in der dunklen Jahreszeit.

04



10



12



17

### 10 GUTE LAUNE IM HERBST UND WINTER

Von Ingwer, Kardamom, Kirschkernen, Düften, Bädern und Bewegung. Die belebenden Tipps verraten, wie man Herbst- und Wintermüdigkeit wirkungsvoll vertreibt.

### 12 «DER MENSCH BRAUCHT NÄHE»

Im Gespräch mit Dr. Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über die Bedeutung von Licht und menschlicher Wärme.

### 14 HEISSE GETRÄNKE

Ein aromatischer Kräutertee und eine feine Gewürzschokolade sind die passenden Begleiter in der kalten Zeit und stärken von innen.

### 17 FEURIGES JAHRESENDE

Das Festtagsprogramm setzt feierliche Höhepunkte zum Jahresausklang. Musikalische und kulinarische Leckerbissen wärmen Herz und Gemüt in der festlich leuchtenden Sonnmatt.

# WÄRMENDE LICHT- BLICKE AN KALTEN TAGEN





Wenn es draussen früh dunkel wird, es nass, kalt und ungemütlich ist, dann sehnen wir uns nach wohliger Wärme, Licht und Entspannung. Vielen Menschen fällt die Umstellung auf die dunkle Jahreszeit nicht leicht, denn das triste Grau schlägt aufs Gemüt. Die Ursachen dafür sind bekannt: Der Lichtmangel führt zum Stimmungswandel, zum «November-Blues» oder gar zur Winterdepression.

Schon früher floh, wer konnte, an die Sonne im Alpen- oder Mittelmeerraum. Und auch heute sind sonnensichere Tourismusregionen im Winter äusserst begehrt. Die saisonal abhängige Depression (SAD) kommt tatsächlich im Norden wie zum Beispiel Alaska sehr häufig vor, im Süden dagegen kaum. Allerdings muss man nicht unbedingt so weit reisen, um das Gemüt aufzuheitern. Bereits eine Auszeit von ein paar Tagen in der Sonnmatt kann Wunder wirken. Der kurzfristige Tapetenwechsel hat einen enormen Effekt auf das Wohlbefinden. Herbstliche Wälder laden zum Spaziergehen ein,

der Blick schweift über das Nebelmeer, die Winter-sonne tut der Seele gut. Hier erwartet den Gast ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm, von speziellen kulinarischen Angeboten über das wärmende Wellnessprogramm bis hin zu kulturell-geselligen Anlässen.

#### Warmherzig und persönlich

Selbst in der kalten Jahreszeit wird einem in der Sonnmatt schnell warm ums Herz. Das beginnt bereits beim lebenswürdigen Empfang der Réceptionistin. Und der Gast ahnt, dass ihm in den nächsten Tagen so gut wie jeder Wunsch von den Lippen abgelesen wird. Es ist die Philosophie des Hauses, dass die Bedürfnisse des Gastes im Zentrum stehen und die Mitarbeitenden im Rahmen des Machbaren alles für einen erholsamen Aufenthalt tun. Dazu gehört auch die individuelle Zusammenstellung des Kurangebotes. Die Direktorin Annette Badillo formuliert es so: «Den Gast mit seinen Anliegen wahrnehmen, genau hören und zuhören, ist eine der besonderen Qualitäten

unserer Mitarbeitenden.» Die ganzheitliche Betreuung in der Sonnmatt richtet sich ganz am Wohl des Gastes aus und ist nicht einfach ein Schlagwort, sondern Konzept. Man kenne die Gäste, ihre Interessen und Bedürfnisse. Das sei wichtig, sagt Frau Badillo. «Die Menschen, die für die Menschen da sind, machen den Unterschied.»

Diese Wertschätzung und der Respekt jedes Einzelnen zeigen sich nicht nur im Kontakt mit den Gästen, sondern auch unter den Mitarbeitenden. Viele arbeiten schon lange Jahre in der Sonnmatt und schätzen das persönliche Klima. Die menschliche Wärme, die einen hier empfängt, wird tatsächlich in jedem Moment glaubwürdig gelebt. Und die Rückmeldungen der Gäste sind sehr positiv und teils äusserst berührend.

Die Freundlichkeit und Wärme, mit der die Mitarbeitenden dem Gast begegnen, werden als einzigartig wahrgenommen. Sie hinterlassen von der Réceptionistin über den Serviceangestellten und die

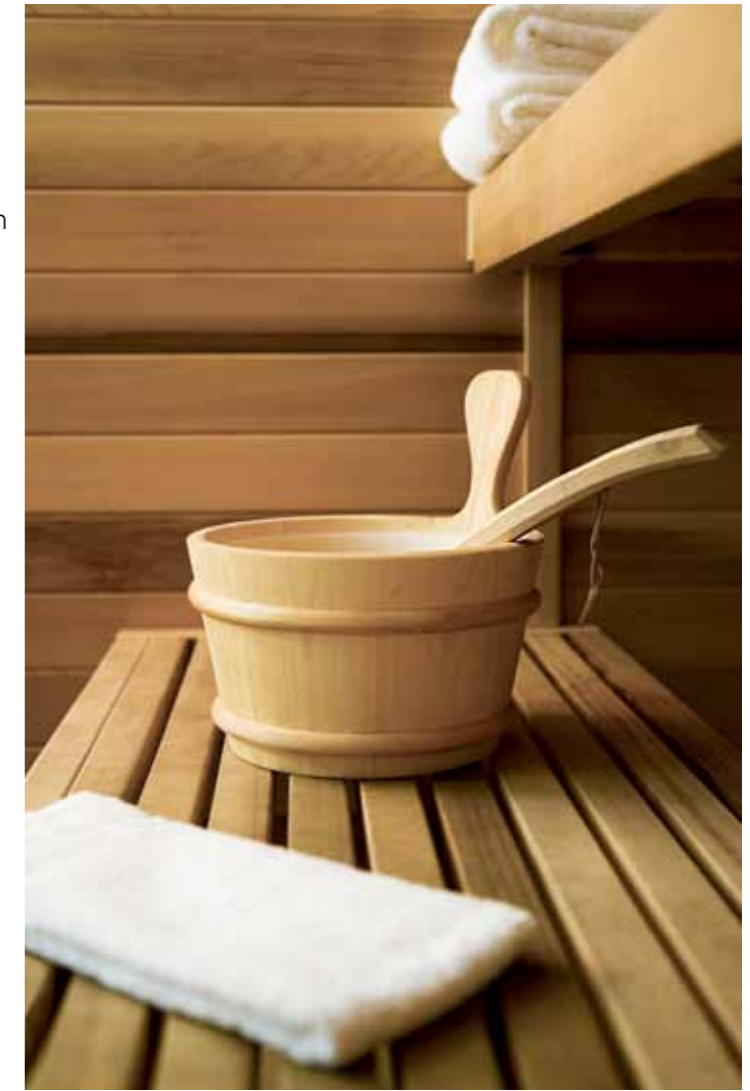
### «Die Menschen, die für die Menschen da sind, machen den Unterschied.»

Annette Badillo, Direktorin Sonnmatt

Pflegefachfrau bis hin zum Physiotherapeuten einen bleibenden, wohltuenden Eindruck. Kein Wunder, zählt die Sonnmatt zahlreiche wiederkehrende Stammgäste.

#### Wärme ist Wellness pur

Wärme ist Balsam für Körper und Seele. Und Wärme ist eine der wirkungsvollsten Energieformen: beim Heilen, Entspannen, bei der Regeneration, bei Wellness, Schönheitspflege, als Stimmungsaufheller und Geborgenheitsspende. Bereits in der Antike nutzten die Menschen Thermalquellen, Dampfbäder oder heisse Steine zur Verbesserung des Befindens und als Heilmittel gegen Rheuma. Warum Wärme wirkt, wusste man damals aber noch nicht. Wärme regt die Durchblutung an, sodass die Zellen optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zudem werden durch Wärme Immunzellen aktiviert und können so besser Krankheitserreger bekämpfen. Wärme dehnt ausserdem Sehnen und Bänder und entspannt verkrampte Muskeln. Deshalb kommt



#### Saunieren unterstützt die Abwehrkräfte

In der Sonnmatt stehen Ihnen verschiedene Saunas sowie das Hallenbad mit Unterwasser-Massage-düsen zur Verfügung.

#### Aromadampfbad

46–60°C / 100% Luftfeuchtigkeit  
Mit Eukalyptus. Ist gut bei Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen und gegen Muskelverspannungen.

#### Sanarium

46–60°C / 60% Luftfeuchtigkeit  
Sehr zu empfehlen, kreislaufsichernd und den Blutdruck normalisierend.

#### Finnische Sauna

85–95°C / 5–10% Luftfeuchtigkeit  
Die klassische, aber auch heisseste Variante. Wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System. Ist aber nur zu empfehlen, wenn man grosse Hitze gut verträgt, da es den Kreislauf sonst zu sehr belastet.

#### Hallenschwimmbad

31°C Wassertemperatur

**12 Tipps für Ihren Saunabesuch**

1. Nehmen Sie sich genug Zeit (zwei Stunden), denn die Entspannung steht im Vordergrund.
2. Gehen Sie regelmässig, wenigstens einmal wöchentlich, in die Sauna, um einen optimalen Effekt für den Körper zu erzielen.
3. Schwitzen Sie nie mit vollem Magen, frühestens zwei Stunden nach dem Essen.
4. Duschen Sie vorher gründlich und trocknen sich wieder ab. So kommt das Schwitzen schneller in Gang.
5. Benutzen Sie ein grosses Handtuch, damit kein Schweiß aufs Holz kommt.
6. Legen Sie sich im Sanarium bzw. in der Sauna flach hin, damit sich der Körper gleichmässig erwärmt.
7. Setzen Sie sich etwa 2 Minuten vor Ende des Saunagangs hin, das stabilisiert den Kreislauf.
8. Bleiben Sie 10 Minuten, höchstens 15 Minuten in der Sauna und hören Sie auf Körpersignale wie Schwindelgefühle.
9. Kühlen Sie sich an der frischen Luft ab, tanken Sie Sauerstoff und duschen Sie anschliessend kalt oder gehen ins Kaltwasserbecken.
10. Beim Abkühlen mit dem Wasserschlauch gehen Sie bei den Füssen beginnend langsam aufwärts.
11. Ruhen Sie nach jedem Saunagang 15 Minuten, packen Sie sich warm ein, damit der Körper nicht auskühlt.
12. Trinken Sie genügend Mineralwasser, Säfte oder Tee, wenn möglich aber nicht während der Saunagänge, um die Entschlackung nicht zu unterbrechen.



Wärme auch in den Wellnessbehandlungen in der Sonnmatt in verschiedenen Formen zur Anwendung. Die Bewegungspädagogin Anna Lüdi empfiehlt besonders das Sanarium, das mit seiner ausgeglichenen, angenehm warmen Temperatur Herz und Kreislauf schont. «Ganz wichtig ist es, beim Schwitzen auf sein persönliches Wohlbefinden zu achten.»

Ein Saunabesuch sorgt an kühlen Tagen für Entspannung und härtet bei einer anschliessenden Abkühlung für den Winter ab. Man kann wunderbar dem Alltag entfliehen und abschalten. Besonders, wenn man sich anschliessend eine wohltuende Massage oder Körperbehandlung gönnt. Eine wärmende Hot-Stone-Massage mit Vulkansteinen beispielsweise wirkt entspannend und baut Energien auf. Eine Massage mit warmen Kräuterstempeln ist anregend und wohltuend für die verspannte Muskulatur. Wärmepackungen mit Heublumen oder Fango durchbluten die Muskulatur und sind gut gegen Rückenbeschwerden. Besonders entspannend sei die Softpack-Liege, sagt Anna Lüdi, eine Art Wasserbad, auf dem man liegt. Sie erklärt: «Wärme ist beruhigend. Wärme stärkt das psychische Wohlbefinden. Man kann völlig entspannen, den Alltag loslassen und Energie tanken.»

**Die Kraft der Gewürze und Kräuter**

Zum ganzheitlichen Wohlbefinden gehört natürlich auch eine ausgewogene Ernährung. Küchenchef Marcel Saurer und sein Team verwöhnen die Gäste mit marktfrischen und abwechslungsreichen Gerichten je nach Saison. Zur kalten Jahreszeit halten Feuer und Wärme Einzug in die Küche. Zum Beispiel wird das Flambieren neu entdeckt. Eine alte Tradition lebt mit modernen Gerichten neu auf. Auch bestimmte Gewürze können eine wärmende Wirkung im Körper entfalten. Passend zu den kalten Tagen stehen daher Gerichte mit speziellen Gewürzen wie Chili, Ingwer und Hagebutte auf der Karte. Ingwer zum Beispiel ist gut für den Stoffwechsel. Als Tee durchglüht er den Körper und stärkt das Immunsystem. Auch Chili regt den Stoffwechsel an und die Hagebutte ist fast ein kleines Herbstzeit-Wunderwerk. Sie enthält das für die Jahreszeit wertvolle Vitamin C in verschwenderischer Menge (in Hagebutten ist fünfmal mehr Vitamin C enthalten als in einer Zitrone). Und auch Weihnachtsgewürze wie Anis, Zimt und Kardamom duften nicht nur verlockend, sondern sind richtig gesund. Sie stärken die Abwehr und machen gute Laune.

**Gemeinsam statt allein**

Einige Menschen, die in die Sonnmatt in eine Kur oder eine Wellnesswoche kommen, befinden sich in schwierigen Lebenssituationen. Manche sind krank oder einsam. Doch alle fühlen sich schnell sehr gut aufgehoben und umsorgt. Die Sonnmatt ist ein Ort der Gastfreundschaft. Wer Gesellschaft sucht, gerade auch in der Weihnachtszeit, dem bietet das Kurhaus ein grosses Angebot an kulturellen Veranstaltungen, vielfältigen Aktivitäten und sozialen Kontakten.

Besonders in der Winterzeit und rund um die Festtage sind Begegnungen und menschliche Nähe besonders wohltuend für die Seele sind. Wer möchte, findet hier viel Raum und Gelegenheit, anderen Menschen zu begegnen, zum Beispiel bei einem Konzernachmittag, einer Lesung oder einem Apéro. Oder bei einem gemeinsamen Spaziergang auf einem der vielen Wanderwege rund um die Sonnmatt. Und manchmal blinzelt hier oben die Sonne durch, während über dem Vierwaldstättersee und Luzern das Nebelmeer liegt. Eigentlich ist es nur natürlich, dass

der Körper im Winter auf Sparflamme schaltet. Aber unsere heutige Lebensweise lässt solche Ruhepausen kaum noch zu. Darum gönne man sich hin und wieder eine wohltuende Auszeit.

Hier in der Sonnmatt freuen wir uns auf Sie. Die Mischung aus Lage, Ruhe, Natur, Weitblick, Komfort des Viersternehotels und der Herzlichkeit der Menschen ist ein wahrer Lichtblick in kalten, grauen Tagen. Und wer hier durch die Natur spaziert, weiss: Der nächste Frühling kommt bestimmt.



## GUTE LAUNE IM HERBST UND WINTER

Graue Wolkendecke, kalter Nieselregen? Diese einfachen, aber wirkungsvollen Tipps heben Ihre Stimmung und sorgen für ein wohliges Gefühl, wenn Sie sich müde und antriebslos fühlen.

### Ingwer für den Stoffwechsel

Ingwertee ist anregend, wärmt auf, fördert die Durchblutung und heizt die Verdauung an. ½ Liter Wasser mit frischen Ingwerscheiben 10 Minuten kochen, durch ein Sieb geben, mit braunem Zucker oder Honig trinken. Der Zucker verlangsamt den Prozess der Wärmeabgabe und verteilt die Wärme gleichmässig im Körper.

### Kirschkernkissen für die Muskeln

Dieses alte Hausmittel löst Muskelverspannungen. Kirschkerne nehmen Wärme rasch auf, speichern sie und können sie über einen langen Zeitraum wieder abgeben. Kissen bei 110 Grad im Ofen erhitzen (nicht in der Mikrowelle) und auf das verspannte Körperteil legen.

### Duft für die Sinne

Sinnliche Düfte helfen gegen schwere Gedanken. Eine Aromakerze oder ein paar Tropfen ätherisches Öl in der Duftlampe wirken unmittelbar auf das Gefühlszentrum im Gehirn. Pfefferminze erfrischt, Rose schenkt Harmonie, Zimt beruhigt.

### Fussbad mit Senf

Wieder einmal kalte Füsse? Ein Senfbad bringt den Kreislauf auf Touren und wärmt den ganzen Körper. Dazu 1 Teelöffel gemahlene Senfkörner in eine Schüssel mit heissem Wasser geben, Füsse hineintauchen. Nach 10 Minuten kalt abbrausen und eincremen.

### Belebendes Salzbad

Ein belebendes Wellnessprogramm ist ein Solebad. Geben Sie 500 Gramm Salz, zum Beispiel aus den Rheinfelder Salinen, in das warme Badewasser.

### Kardamom für den Kreislauf

Das edle Gewürz schmeckt süsslich-scharf und regt den Kreislauf an. Geben Sie eine Messerspitze Kardamompulver in Ihren Kaffee oder aromatisieren Sie Ihren schwarzen Tee, indem Sie Kardamom und Zimtstangen mit dem Tee ziehen lassen.

### Bewegung im Freien

Selbst an grauen Tagen ist das natürliche Tageslicht drei- bis viermal stärker als die Beleuchtung in Räumen. Eine halbe bis eine Dreiviertelstunde täglich spazieren gehen hebt die Stimmung und sorgt für physisches Wohlbefinden.

### Wellnesstag

Gönnen Sie sich einen Wellnesstag und lassen Sie sich rundum verwöhnen mit Massagen, Packungen, Sauna, Dampfbad etc. Die Sonnmatt stellt Ihnen gerne Ihr ganz persönliches Verwöhn- und Wellnessprogramm zusammen.



## FARBTÖNE ZUM WOHLFÜHLEN

Tauchen Sie ein in die neue Farbwelt des Schwimmbads. Frisch und klar wirkt das Türkisblau, während Violett als Rückgrat des Raumes Wärme ausstrahlt. Besonders wirkungsvoll ist das dreidimensionale Wandobjekt mit Wellenmotiv. Es interpretiert das Thema des bewegten Wassers und erzeugt interessante Licht- und Schattenspiele. Die kraftvollen Farbtöne harmonieren mit den bestehenden Naturmaterialien und schaffen eine angenehme Atmosphäre, die zum behaglichen Bad einlädt.

Die neue Farbgestaltung wurde von Truecolour in Luzern realisiert. Das Planungsbüro setzt Materialien und Farben als spezifisches Gestaltungselement in architektonischen Innen- und Aussenräumen ein.



# «DER MENSCH BRAUCHT NÄHE»

## Dr. med. Hans-Peter Sailer

Seit Juni 2011 arbeitet Hans-Peter Sailer im Auftragsverhältnis in der Sonnmatt. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und war als leitender Arzt und Chefarzt an verschiedenen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz tätig. Der gebürtige Saarländer lebt seit 2001 mit seiner Familie in der Schweiz und führt heute seine eigene Praxis in Sursee.



Die Tage werden wieder kürzer. Das fehlende Sonnenlicht schickt nicht nur die Tiere in den Winterschlaf. Auch wir Menschen bekommen die trüben Monate zu spüren. Depressive Verstimmungen treten häufiger auf, denn unsere Batterien benötigen Licht, Sonne und menschliche Wärme, um gut mit Energie versorgt zu sein. Der Psychiater und Psychotherapeut Hans-Peter Sailer erklärt, wie Sie in guter Stimmung durch die Übergangs- und Winterzeit kommen.

### Herr Dr. Sailer, gibt es die viel beschriebene Herbst- und Winterdepression tatsächlich?

Ja, durchaus. Man spricht bei Depressionen von zwei Höhepunkten, jeweils zu Beginn des Herbsts und Frühjahrs. Dann nämlich, wenn sich der Biorhythmus ähnlich wie bei einem Jetlag nach einem langen Flug wieder neu einstellen muss, kommt es bei manchen Menschen zu Ermüdungserscheinungen, die sich als Depression äussern können.

### Die Ursachen hängen also mit der Jahreszeit zusammen?

Das Erklärungsmodell ist einfach. Unser Gehirn als Sitz der Seele funktioniert bei weniger Licht schlechter. Es werden weniger Botenstoffe (die sogenannten «Glückshormone») wie auch das stimmungsaufhellende Serotonin produziert. Das Gehirn stösst in dieser Zeit mehr Melatonin aus, ein Schlafhormon, das uns zur Ruhe bringt. Wenn die Neigung im Menschen vorhanden ist, dann können der Lichtmangel wie auch andere Faktoren, etwa das Fehlen von menschlicher Nähe und Wärme sowie belastende Ereignisse, zu einer depressiven Erkrankung führen.

### Das erklärt, warum besonders ältere Menschen darunter leiden.

Genau. Wer einsam ist, und das sind ältere Menschen in unserer Gesellschaft heute leider häufig, der ist eher gefährdet. Darum sind Begegnungen mit anderen Menschen, wie sie hier in der Sonnmatt möglich sind, lebenswichtig. Der Mensch als soziales Wesen ist darauf angewiesen, sonst vereinsamt er.

### Wie erkennen Sie, ob jemand nur an einer Herbstmüdigkeit leidet?

Eine Depression ist eine Erkrankung und bezieht sich nicht nur auf das Gefühlsleben. Sie betrifft Geist und Körper. Eine Person ist dann nicht einfach nur traurig, sondern leidet unter verschiedenen Symp-

tomen wie etwa lang anhaltender Müdigkeit, Antriebslosigkeit, quälenden Schlafstörungen, Konzentrationmangel, innerer Unruhe. Wenn das Denken zäh wird, man sich zu nichts mehr aufraffen kann und kaum mehr Kraft verspürt für die normalen Alltags-tätigkeiten, dann handelt es sich vielfach um eine Depression, die behandelt werden muss.

### Was raten Sie den Menschen in so einer Situation?

Nun, häufig schämen sich Menschen, sie spielen ihre Krankheit herunter oder wollen nicht wegen undefinierbarer Schmerzen zum Arzt gehen. Ich empfehle aber unbedingt, psychiatrische Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Depression ist keine Befindlichkeitsstörung, sondern eine behandelbare Krankheit.

## «Tägliche Bewegung von 45 Minuten an der frischen Luft ist genauso wirksam wie ein Antidepressivum.»

Dr. med Hans-Peter Sailer

### Wie behandeln Sie Ihre Patientinnen und Patienten?

Das ist von Fall zu Fall völlig unterschiedlich. Ich rate zum Beispiel, sich an Hobbys zu erfreuen, wie zum Beispiel ins Theater gehen, lesen, Kunst und Kultur geniessen, sich an der frischen Luft bewegen. Durch solche Beschäftigungen kann man sich selbst aus dem Loch ziehen. Es ist wichtig, dass man für Lichtblicke im Leben sorgt. Falls das alleine nicht reicht, wirken möglicherweise Lichttherapien mit spezieller Lichtdosis oder Johanniskraut aus der Naturheilkunde. Und natürlich niedrig dosierte Medikamente, sogenannte Antidepressiva, die vorübergehend verschrieben werden und deren Einnahme meine Patienten selbst regulieren lernen.

### Wie lange dauert eine solche Behandlung?

Auch das ist ganz verschieden. Meine Patienten äussern ihre Wünsche und Bedürfnisse, ich mache da keine Vorgaben. Je kürzer, desto besser. Ich bringe die Menschen dazu, sich ihrer Ressourcen, die in ihnen schlummern, bewusst zu werden. Mir geht es darum, Wege aufzuzeigen, ein erfülltes Leben zu führen. Das ist wichtig, denn auch mit 86 Jahren will man mit seinem Leben zufrieden sein.

# HEISSE GETRÄNKE

An kalten Tagen braucht der Körper Wärme von innen. Da sind ein feiner, aromatischer und stärkender Kräutertee oder eine heisse Gewürzschokolade genau die richtigen Begleiter.



## TEE «WINTERWÜRZE»

Würziges Zimtbasilikum, verfeinert mit Orangenaromen und Zitronenverbene, kräftig im Geschmack.

**Zutaten:** Zimtbasilikum, Gewürztagetes, Orange, Orangenminze, Zitronenverbene, Mauretanische Malve. Den Tee können Sie ab sofort in der Sonnmatt probieren und auch kaufen.

**Tipp:** Zu den Kräutern für 1 Liter Tee können Sie 1 bis 2 Teelöffel kleingehackten, frischen Ingwer dazugeben, 4 bis 6 Minuten ziehen lassen und mit 1 bis 2 Esslöffel Honig verfeinern. Der Ingwer sorgt im Körper für wohlige Wärme.

Die Zutaten für den Tee stammen nahezu ausschliesslich aus der Kräuterei «Mutter Erde» im Südschwarzwald, die hochwertige Kräuterprodukte anbietet. Rund 50 verschiedene Kräuter baut der Betrieb nach kontrolliert biologischen Richtlinien an. Die Kräuter werden von Hand geerntet, entblattet und in besonders schonender Weise getrocknet. Das garantiert die aussergewöhnlich hochwertige Ganzblatt-Qualität der Kräuterprodukte. Denn mit jedem Bruch eines Blattes gehen viele pflanzeigene Wirk- und Geschmacksstoffe verloren.

## GEWÜRZSCHOKOLADE

### Zutaten für 2 Portionen

- 400 ml Milch
- 1 TL Kakaopulver pur (nicht gezuckert)
- 2 TL Zucker
- ¼ Zimtstange
- 5 Korianderkörner
- 1 Kardamomkapsel
- ¼ Sternanis

**Zubereitung:** Die Zimtstange zerbröseln, Kardamom, Koriander und Sternanis im Mörser etwas zerkleinern. Zucker, Kakaopulver und Gewürze zur Milch geben und aufkochen.

Lassen Sie die Schokolade ca. 10 Minuten ziehen (am besten in einer Thermoskanne) und giessen Sie diese anschliessend durch ein Teesieb ab. Geniessen Sie die heisse Gewürzschokolade nach Belieben auch mit einem Sahnehäubchen.



# STIMMUNGS- VOLLE FESTE IN DER SONNMATT

Es ist die Zeit der Feste und Familienfeiern, des gemütlichen Beisammenseins, verwöhnt von exquisiter Küche und herzlichen Menschen. Genuss pur verspricht das wunderschöne Ambiente des Gerlisbergsaals im Kurhotel Sonnmatt. Von hier bietet sich ein herrlicher Ausblick in die Natur, auf See und Berge sowie den nahen Gerlisberg mit seinem Kapuziner innenkloster. Der Saal ist bei Tag hell und sonnig. Wenn es draussen langsam dunkel wird, sorgen Kerzenschein und ein liebevoll geschmückter Raum für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Ob Weihnachtsfeier, Geburtstagsfest, Adventabend, Neujahrsfeier, Hochzeit, Familienanlass oder ein sonstiges festliches Ereignis – gerne feiern wir mit Ihnen Ihr Fest. Wir dekorieren den Raum nach Ihren Wünschen und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot an ausgesuchten Getränken und Speisen.

**DER GERLISBERGSAAL EIGNET SICH FÜR GESELLSCHAFTEN UND KLEINERE ANLÄSSE VON BIS ZU 25 PERSONEN. BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS FÜR DETAILLIERTE AUSKÜNFT UND RESERVATIONSANFRAGEN UNTER TELEFON 041 375 32 32.**

## LUZERNER WEIHNACHTSMÄRKTE «GLUSCHTIGE» ADVENTSZEIT

Der Dezember ist die Zeit der Weihnachtsmärkte. Den Start macht am 26. November der Luzerner Christkindlimarkt im Bahnhof Luzern. Rund 50 Markt-häuschen bieten bis 22. Dezember einen bunten Mix an Weihnachtsspezialitäten und Geschenkideen. Der DesignWeihnachtsmarkt «DesignSchenken» findet vom 2. bis 4. Dezember in der Kornschütte statt. Der traditionelle Lozärner Wiehnachtsmärt lockt vom 3. bis 21. Dezember mit feinsten Düften, Gewürzen und Leckereien, Geschenken, Punsch und Glühwein Klein und Gross auf den Franziskanerplatz. Der weihnachtliche Luzerner Handwerksmarkt bietet auf dem Weinmarkt Kunstwerke aus Glas, Textil, Holz, Keramik, Metall und vielem mehr (3., 8., 10., 11., 17. und 18. Dezember). Und auf dem Kapellplatz kann man am Venite Weihnachtsforum vom 15. bis 18. Dezember typische Weihnachtsprodukte und Spezialitäten aus 20 Ländern kennenlernen.



FESTTAGE IN DER SONNMATT

## FEURIGES JAHRESENDE

Wenn es früh dunkel wird, der Schnee leise rieselt, Kerzenschein und Festbeleuchtung für eine besondere Atmosphäre sorgen und Weihnachtsgewürze in der Luft liegen, dann ist wieder die Zeit für gesellige Nachmittage und Abende in der Sonnmatt. Mit einem abwechslungsreichen kulturellen und kulinarischen Advents-, Weihnachts- und Silvesterprogramm lassen wir das Jahr ausklingen. Vom 1. Adventssonntag an werden unsere Gäste fast täglich musikalische Leckerbissen geniessen können. Etwa Trompetenklänge unter freiem Himmel, klassische Konzerte (u. a. mit Samuel Kopp, Klavier, Susanna Andres, Violine, Sabine Dietrich, Querflöte) oder eine weihnachtliche Geschichte vom Frieden ohne Grenzen mit Claudia Adrario (Erzählung) und Anita Schönenberger (Klarinette).

Die Herzen erfreuen werden sicherlich auch die Jodlmesse, Evergreens zum Schwelgen und Tanzen, eine Feuerzangenbowle und exklusive Diners aus der Sonnmatt-Küche.

Feierliche Höhepunkte setzen zum Jahresende der Weihnachtsabend sowie die Silvesternacht mit einer feurigen Überraschung im Garten. Das Evergreen-Chörli Stans beendet am 2. Januar mit seinem breiten Repertoire aus alten Schlagern und Operetten das bunte Festtagsprogramm. Und das Schönste: Wir verbinden die Festivitäten mit sozialem Engagement und helfen den Menschen, denen es gerade in dieser Zeit nicht so gut geht. Gemeinsam mit den Künstlern des sozialen Kulturprojekts 3/Klang leisten wir einen Beitrag, der obdachlose Menschen mit einer Wärmestube und einer heissen Mahlzeit unterstützt.

**DIE BROSCHÜRE MIT DEM DETAILLIERTEN PROGRAMM LIEGT AN DER RÉCEPTION AUF ODER KÖNNEN SIE UNTER TELEFON 041 375 32 32 BESTELLEN.**



KUNSTMUSEUM LUZERN

## SCHURTENBERGER RETROSPEKTIVE

Dem 1931 in Luzern geborenen Maler und Zeichner Ernst Schurtenberger widmet das Kunstmuseum Luzern fünf Jahre nach dessen Tod eine Retrospektive. Selten trifft die Feststellung, Kunst geschehe aus einer inneren Notwendigkeit heraus, besser zu als auf die expressive Malerei Schurtenbergers. Die Ausstellung zeigt das Werk eines grossen Unbekannten der Schweizer Kunst des 20. Jahrhunderts. Im Besitz der Sonnmatt befinden sich verschiedene Werke von Schurtenberger, die unsere Gäste bei einem Rundgang bewundern können.

**DIE AUSSTELLUNG DAUERT BIS FEBRUAR 2012.**





## BESUCH IN DER SONNMATT DELEGATION AUS CHINA

Im September besuchte eine chinesische Delegation aus dem Gesundheitsbereich die Sonnmatt. Die sechs Personen aus der Provinz Jiangsu waren der Einladung der Luzerner Regierung zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu den Themen Medizin und Gesundheit gefolgt. Neben dem Kantonsspital und der Klinik St. Anna stand ein Besuch in der Privatklinik Sonnmatt auf dem Programm. Dort gaben ihnen Dr. Peter Hotz, Mitglied des Verwaltungsrats der Sonnmatt, und Christine Zimmermann, Direktionsassistentin, einen Einblick in das Rehabilitationskonzept, das auf grosses Interesse bei der Delegation stiess.



## FEUERSTEIN ESSENTIALS KOSMETIKA WOHLBEFINDEN FÜR DIE HAUT

Neu verwenden wir in unserem Wellness- und Beautybereich das exklusive Pflegeprogramm von Feuerstein Essentials Switzerland. Die regenerierenden Gesichts- und Körperpflegeprodukte schenken gerade auch reifer Haut eine wirkungsvolle Pflege. Die verwendeten Bergkräuter- und Edelweiss-Extrakte stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Daneben bilden hochwertige Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel naturreine ätherische Öle und Aloe Vera, die Basis der in der Schweiz hergestellten Produkte. Madlaina und Nicola Feuerstein verbinden das Wissen ihres Grossvaters und die Geheimnisse der Natur mit den neusten Erkenntnissen aus der Pflanzenkunde und Kosmetikforschung. Die Liebe zur Natur und die Faszination um die Wirkungsweise heimischer Kräuter kommen in ihrer sinnlichen Pflegelinie zum Ausdruck. Ab sofort können Sie in der Sonnmatt Ihre Haut mit den edlen Pflegeprodukten verwöhnen.



## SPEZIALWOCHE

# WÄRMENDE LICHTBLICKE IN DER SONNMATT

Möchten Sie dem grauen Alltag entfliehen und sich eine sonnige Auszeit nehmen? Gönnen Sie sich in der kalten Jahreszeit unsere Spezialwoche «Lichtblicke» und lassen Sie sich von uns rundum verwöhnen. Unser wärmendes Wohlfühlprogramm ist ein wahrer Lichtblick im Herbst und Winter.

### Wohlfühlwoche «Lichtblicke»

Pauschalpreis pro Person: CHF 1490.--  
Preis für 2. Person auf Anfrage  
Gültig von Oktober 2011 bis Februar 2012  
(ausser während der Festtage)

Im Preis inbegriffen sind: Sechs Nächte und sieben Tage in unserem Viersterne-Superior-Kurhotel, Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Vier-Gang-Menü, eine Kräuterstempelmassage und zwei wärmende Packungen, Wellness nach Lust und Laune, Benützung des Schwimmbads, Empfangs-apéro, kulturelle Anlässe, diverse Aktivitäten sowie atemberaubende Aussicht auf Vierwaldstättersee und Berge, 18 Hektar Wald und Wiesen zum Spazierengehen und Wandern.

**FÜR WEITERE AUSKÜNFTE UND RESERVATIONSANFRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER TEL. 041 375 32 32 ODER E-MAIL SANA@SONNMATT.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](mailto:sana@sonnmatt.ch)  
[www.sonnmatt.ch](http://www.sonnmatt.ch)

