

## Beiträge Chrüz matt Hitzkirchertaler, Ausgabe März 2026



**Wir sind die Chrüz matt.**

# Internationaler Tag der Hauswirtschaft

Der diesjährige Tag der Hauswirtschaft vom 21. März steht unter dem Motto: «Gesund essen, nachhaltig leben - die Zukunft auf dem Teller». Wie die Chrüz matt diesem Motto gerecht wird, erfahren Sie im Interview mit Küchenchef Marco Hänni.

**Susanna Ineichen (SI):** Ich finde das Motto des diesjährigen Tags der Hauswirtschaft super. Durch die Auswahl, Zusammensetzung und Qualität der Lebensmittel kann jede Person ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit beeinflussen. Gibt es weitere Aspekte der gesunden Ernährung?

**Marco Hänni (MH):** Ernährung beeinflusst auch die Umwelt, das Klima und den Ressourcenverbrauch. Die Küche kann hier viel bewirken, zum Beispiel durch eine gesunde Speiseplanung, den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte sowie einen reduzierten Fleischkonsum. Das schont die Umwelt und stärkt lokale Produzenten. Bei älteren Menschen besteht die Herausforderung darin, dass sie kleinere Portionen essen und dadurch zu wenig Energie und Protein aufnehmen. Deshalb reichern wir Speisen gezielt an, zum Beispiel mit Rahm, Quark oder Honig sowie bei Suppen und Saucen mit Proteinpulver und Maltoextrin. Wichtig ist dabei, dass die Portionen auch tatsächlich gegessen werden.

**SI:** Du hast die Bedürfnisse der Bewohnenden angesprochen. Mitarbeitende legen bei der Verpflegung Wert auf ausgewogene Mahlzeiten, damit Konzentration, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit hoch bleiben. Hinzu kommen die Gäste, die unser öffent-



Marco Hänni, Küchenchef aus Leidenschaft.

liches Restaurant besuchen. Sie haben bestimmt nochmals einen anderen Fokus. Ich stelle mir die Speiseplanung deshalb sehr anspruchsvoll vor. Wie gehst du damit um?

**MH:** Für Bewohnende sind kleinere, schön angerichtete und weiche Portionen wichtig. Mitarbeitende benötigen meist grössere Portionen und etwas knackigeres Gemüse. Der Speiseplan soll abwechslungsreich sein und allen Bedürfnissen gerecht werden, sodass auch unsere externen Gäste angesprochen werden.

Unser Körper lebt von einer guten Balance: Er braucht Kohlenhydrate als Energiequelle, Protein für Muskeln und Knochen – und ja, auch Fett gehört dazu. Ent-

scheidend ist nicht der Verzicht, sondern die richtige Auswahl und das richtige Mass. In der Praxis zeigt sich: Bieten wir neben einem ausgewogenen Gericht wie Gemüserisotto mit Poulet auch ein klassisches Schnipso mit Pommes an, greifen viele zum Vertrauten. Genuss spielt eine grosse Rolle – und das ist völlig menschlich. Halten wir uns an eine ausgewogene Ernährung, erhält der Körper die Energie, die er braucht, und man bleibt auch am Nachmittag leistungsfähig, ohne sich schwer oder müde zu fühlen. Unser Ziel ist es, diese gesunden Optionen attraktiv zu gestalten und Lust darauf zu machen.

**SI:** Foodwaste ist ein wichtiges Thema. Welche Trends siehst du?

**MH:** Foodwaste zu reduzieren, ist mir ein grosses Anliegen. Durch optimierte Portionsgrössen, gute Planung, kreative Resteverwertung sowie Analysen der Vorlieben und Bedürfnisse der Zielgruppen kann bereits im Vorfeld viel gegen Foodwaste unternommen werden – auch wenn er sich nie ganz vermeiden lässt. In der Menüplanung gibt es jede Woche eine Foodwaste-Suppe zur Resteverwertung. Wenn beispielsweise Karotten auf dem Menü stehen, gibt es am Folgetag oft eine Karottensuppe. Pro Mittagessen verbrauche ich je nach Beliebtheit des Gerichts etwa 9 bis 12 Kilogramm Fleisch. Übrig gebliebenes Fleisch kann für Salate weiterverwendet oder eingefroren und bei einem späteren Menü eingesetzt werden. Trends gibt es viele – oft sind es bekannte Ideen in neuer Form.

**SI:** Wie sieht für dich die Zukunft auf dem Teller aus?

**MH:** Die mediterrane Ernährung ist für mich ein gutes Vorbild. Mein Fokus liegt auf saisonalen und regionalen Produkten sowie auf einer schonenden Zubereitung mit moderner Küchentechnik.

«Unser Ziel ist es, diese gesunden Optionen attraktiv zu gestalten und Lust darauf zu machen.» - Marco Hänni, Küchenchef

**SI:** Am 23. März findet zu Ehren der Mitarbeitenden aus der Hauswirtschaft ein reichhaltiger Brunch statt. Hast du einige gesunde, nachhaltige und innovative Ideen für das Buffet?

**MH:** Eine Käse- und Fleischplatte liefert wertvolles Protein und Fett, ergänzt durch Vollkornbrot und saisonale Früchte. Wichtig ist ein ausgewogenes Angebot sowie ausreichend Wasser oder ungesüsster Tee. Gesunde Ernährung ist mehr als nur ein Angebot auf dem Teller – sie ist eine bewusste Entscheidung für die eigene Lebensqualität. Wenn sich Mitarbeitende vor Augen führen, wie stark ihr Wohlbefinden, ihre Energie und ihre Gesundheit von dem abhängen, was sie täglich essen, entsteht echte Selbstverantwortung. Wir können eine vielfältige und ausgewogene



Raymond Neuman  
Geschäftsführer

Wie gelingt der lange Weg hin zu einer tatsächlich integrierten Versorgung? Mit IGeL hat der Kanton Luzern einen wichtigen Schritt gemacht: Erstmals existiert ein gemeinsames Zielbild, das die Versorgung konsequent aus der Perspektive der Bevölkerung denkt – entlang von Lebenslagen statt Institutionen.

Doch ein Konzept allein integriert noch nichts. Der Weg zur tatsächlich integrierten Versorgung gelingt, wenn IGeL vom strategischen Rahmen zur operativen Realität wird. Betreutes Wohnen ist eine Schlüsselressource der integrierten Versorgung: Es verbindet Selbstbestimmung mit Sicherheit, entlastet die Akutversorgung und verzögert oder verhindert stationäre Eintritte.

Mit dem Projekt Stöcklimatt – Mehrgenerationenwohnen wird das umgesetzt, was die Integrierte Gesundheitsversorgung Kanton Luzern (IGeL) als Ziel formuliert: eine Versorgung, die sich an den Lebensrealitäten der Menschen orientiert – nicht an institutionellen Grenzen. IGeL denkt Versorgung entlang von Bedürfnissen und Übergängen. Stöcklimatt tut genau das: Es positioniert sich zwischen selbständigem Wohnen und stationärer Pflege. Damit schliesst das Projekt eine Lücke im Versorgungssystem, die bislang häufig zu unnötigen Heimeintritten oder belastenden Akutaufenthalten geführt hat. Intermediäre Wohnformen wie diese entlasten nicht nur das stationäre System, sondern erhöhen vor allem die Lebensqualität der Menschen. Stöcklimatt steht zudem exemplarisch für den Perspektivenwechsel, den IGeL fordert: Weg von der Frage „Welche Institution ist zuständig?“ hin zu „Was braucht der Mensch – heute und morgen?“ Diese Haltung macht das Projekt nicht nur wohnpolitisch relevant, sondern gesundheitspolitisch strategisch.

Damit ist das Projekt nicht nur kompatibel mit IGeL – es ist ein praktisches Beispiel dafür, wie integrierte Gesundheitsversorgung im Kanton Luzern bereits heute Realität werden kann.

Auswahl bereitstellen. Die Entscheidung, sich selbst etwas Gutes zu tun, trifft jedoch jede und jeder jeden Tag aufs Neue.

Das Interview führte Susanna Ineichen, Assistentin der Geschäftsleitung-

## Pulmotion – richtig atmen, Stress loslassen!

Am Donnerstag, 5. Februar, erhielten die Mitarbeitenden der Chrüz matt die Gelegenheit, am Programm «Pulmotion» der Lungenliga teilzunehmen. Im aktiven Workshop «durchatmen, durchstarten» lernten sie praxisnahe Tipps und wirkungsvolle Übungen kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden durch bewusste Atmung gezielt stärken können.

Der Workshop wurde vom BGM-Team (Betriebliches Gesundheitsmanagement) der Chrüz matt organisiert, mit dem Ziel, interessierten Mitarbeitenden Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre eigenen Atemmuster zu erkennen und positiv zu verändern. Anhaltender Stress zählt zu den häufigsten Belastungen im Berufsalltag. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden lässt sich jedoch ein gesunder Umgang damit erlernen – wobei die Atmung eine entscheidende Rolle spielt.

Wer Stress besser regulieren kann, bleibt widerstandsfähiger, gesünder und leistungsfähiger. Davon profitieren nicht nur die Mitarbeitenden selbst, sondern auch das Unternehmen: Weniger Ausfälle, mehr Motivation und nachhaltiger Erfolg sind die positiven Folgen.

Nach einem kurzen theoretischen Input zu den Zusammenhängen zwischen Atmung und Stress folgten unmittelbar erste praktische Übungen. Die Teilnehmenden erlebten direkt, wie bewusstes Atmen die Regeneration und Leistungsfähigkeit fördern kann

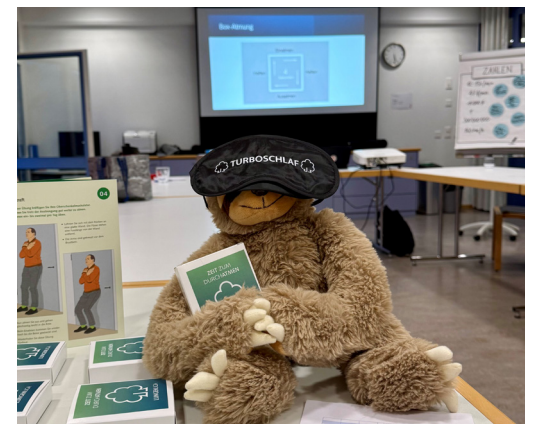
– ein Effekt, der auch wissenschaftlich belegt ist. Besonders eindrücklich waren die Messungen mit dem



Am Workshop lernen die Teilnehmenden die Auswirkungen der Atmung auf unser Nervensystem.

Pulsoxymeter, die sichtbar machten, wie schnell sich Stress reduzieren lässt.

Eine Teilnehmerin fasste ihre Erfahrung treffend zusammen: «Beeindruckend, wie schnell sich der Puls durch richtiges Atmen senken und kontrollieren lässt!»



## Dialog Demenz auch 2026

Was 2025 erfolgreich startete, wird auch in diesem Jahr weiter fortgesetzt. 2026 sind wieder drei Anlässe zum Thema Demenz geplant.

Auch in diesem Jahr lädt die Chrüz matt gemeinsam mit Alzheimer Luzern zu drei informativen Themenabenden rund um das Thema Demenz ein. Die Veranstaltungen sind öffentlich und richten sich sowohl an Angehörige von Menschen mit Demenz als auch an interessierte Einwohnerinnen und Einwohner der Verbandsgemeinden. Die Chrüz matt möchte damit das Bewusstsein für die Auswirkungen der Krankheit

stärken und wertvolle Informationen vermitteln. Auftakt ist am Montag, 9. März 2026, zum Thema «Nach der Diagnose für die Zukunft vorsorgen!». Im Mittelpunkt stehen dabei unter anderem die Patientenverfügung und der Vorsorgeauftrag. Zudem werden Fragen rund um Demenz und Autofahren sowie rechtliche und finanzielle Themen und weitere relevante Aspekte beleuchtet.

Die weiteren Themenabende 2026 im Überblick:

- **Mo, 09.03.26:** «Nach der Diagnose für die Zukunft vorsorgen!»
- **Mo, 08.06.26:** «Einander besser verstehen!»
- **Mo, 14.09.26:** «Letzte Lebensphase und Demenz»

## BiNE Seetal und ihre Veranstaltungen

Im Rahmen der Zentralschweizer Woche der Gesundheitsberufe lädt BiNE Seetal einerseits zu einem Berufsbildungsevent und zum anderen an einen Informationsanlass rund um die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachperson HF ein.

Interessierte entdecken am Berufsbildungsevent die Welt der Pflege und Betreuung. Es werden Berufe der Pflege und Hotellerie vorgestellt. Einen fundierten Überblick erhalten Interessierte über die Ausbildung zur diplomierten Pflegefachperson HF sowie über die Besonderheiten des Bildungsnetzwerks Seetal, das sich durch eine enge regionale Vernetzung und eine starke Kooperationsstruktur auszeichnet. Neben Informationen zu Ausbildungsinhalten, Voraussetzungen und Perspektiven steht der persönliche Austausch im Vordergrund. Fachpersonen beantworten Fragen direkt vor Ort und kommen mit Interessierten

ins Gespräch – persönlich, praxisnah und regional verankert. Siehe Veranstaltungen rechts...

Der Verein BiNE verfolgt das zentrale Ziel, die Aus- und Weiterbildung in der Pflege und Betreuung in der Region Seetal nachhaltig zu stärken und weiterzuentwickeln. Die Chrüz matt ist Gründungsmitglied und im Vorstand vertreten.



**BiNE**  
SEETAL

WISSEN.  
FÖRDERN.  
ZUKUNFT.

### Veranstaltungen März

**offenes Singen mit Gisela Leitlein**  
MO, 2. März 2026, 10 - 11 Uhr,  
Saal Lindenberg

**Dialog Demenz**  
MO, 9. März 2026, 18 - 20 Uhr  
Saal Lindenberg

**Thema: «Nach der Diagnose für die Zukunft vorsorgen!»**

**Berufsbildungsevent BiNE Seetal**  
SA, 21. März 2026, 9 - 12 Uhr,  
Zentrum St. Martin, Hochdorf

**Info-Anlass HF-Ausbildung Pflege BiNE Seetal**  
MI, 25. März 2026, 18 - 20 Uhr,  
Residio Sonnmatt, Hochdorf, Saal Soleil