



v.l.: Thomas Walpen, Claudia Burkard Weber, KUNZ, Guido Graf.

Stefan Kämpfen

## Singen für die Psyche

Singen macht glücklich und steigert das psychische und physische Wohlbefinden. Deshalb lanciert das Gesundheits- und Sozialdepartement von April bis September 2019 mit der Kampagne «Luzern singt mit» ein offenes Singen für die Luzerner Bevölkerung. Prominenter Botschafter ist der Musiker KUNZ.

**Luzern** Jede zweite Person im Kanton Luzern hat mit psychischen Belastungsphasen zu kämpfen. Fast jede dritte Person gibt an, sich einsam zu fühlen. Diese Umstände veranlassen den Kanton, unter dem Slogan «Gemeinsam singen, glücklich klingen», eine Kampagne zur Gesundheitsförderung zu starten. Dafür sei ein offenes Singen das perfekte Mittel, denn es brauche weder eine Voranmeldung noch Vorkenntnisse und sei obendrein noch gratis, so Claudia Burkard Weber, die neben der Projektverantwortung als Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung fungiert. Sie hält zudem fest, dass «Singen den Kreislauf in Schwung bringt, das Gedächtnis in Schuss hält, die Abwehrkräfte und die Lungenfunktion stärkt, beim Stressabbau hilft und einfach glücklich macht!» Zwischen April und September 2019 gibt es in den Gemeinden Ballwil, Egolzwil, Eschenbach, Escholzmatt-Marbach, Gisikon, Grosswangen, Hochdorf,

Kriens, Luzern, Nebikon, Schötz, Schüpfheim, Sursee und Wolhusen insgesamt 76 Möglichkeiten bei 17 Veranstaltern, um an einem offenen Singen teilzunehmen. Organisiert werden diese Veranstaltungen von Vereinen, Institutionen und engagierten Privatpersonen. Mit einfachen Liedern will man alle in der Bevölkerung ansprechen und eine Nachhaltigkeit schaffen, die über das Kampagnenende hinausgeht. «Wir wollen damit etwas anstossen, dass später von der Bevölkerung weiter gemacht wird», so Guido Graf, Regierungsrat und Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements. Auch Thomas Walpen, Chorleiter der Pfarreien St. Anton und St. Michael in Luzern, ist von der Idee überzeugt: «Ein weiterer Vorteil der Kampagne ist, dass es sich nicht um ein Vereinswesen handelt und dass den Treffen keine Regelmässigkeit zugrunde liegt, was eindeutig förderlich ist.» Am 4. April 2019 setzte der Luzerner Musiker KUNZ, gemeinsam mit einem Projektchor, dem Chor des Kantonsrats Luzern und zahlreichen Interessierten aus der Bevölkerung, beim ersten öffentlichen Singen im Lichthof des Regierungsgebäudes den Startschuss in die Kampagne. Ein Singparcours wird am 7. September das Kampagnenende einläuten.

Stefan Kämpfen

**Ganzer Beitrag auf [luru.ch/kultur](http://luru.ch/kultur)**

## Musikalische Jugend brillierte in Root

Der Luzerner Solo- und Ensemble-Wettbewerb wurde am vergangenen Wochenende in Root ausgetragen. Über 300 Solistinnen und Solisten sowie zahlreiche Ensembles trafen sich während zwei Tagen in den Gemeinderäumlichkeiten von Root und stellten sich mit ihrem Wettspieltvortrag einer professionellen Jury.

**Root** Gleich alle drei Podestplätze der Bläser wurden von jungen Talenten aus Neuenkirch belegt. Allen voran vermochte Esteban Umiglia die Jury und die Gäste zu überzeugen und wurde verdient zum «Solo-champion» Bläser gekürt. Der letztjährige «LSEW Solochampion» Manuel Zemp sicherte sich auf der Posaune den zweiten Rang vor der Cornetistin Joëlle Zemp. Bei den Perkussionisten wurde Jonas Elmiger mit seinem Vortragsstück zum Champion gekürt. Mit der vollen



Die Sieger/-in Final Bläser v.l.: Joëlle Zemp, Esteban Umiglia, Manuel Zemp. Lucia Brändli

Punktzahl von 100 Punkten konnte er die Jury und auch das begeisterte Publikum von seinem Talent auf dem Marimbafon überzeugen. Der letztjährige «Solo-champion» Marius Fischer landete mit seinen 99.7 Punkten auf Platz 2, knapp vor dem

Drittplatzierten Sven Dahinden mit 99 Punkten. Im Finale setzte sich Jonas Elmiger ebenfalls durch und stieg gleich zweimal auf das Podest. *pd/sk*

**Ganzer Beitrag auf [luru.ch/kultur](http://luru.ch/kultur)**

## Rock'n'Roll und Swing

Einen Abend voller Sixties-Hits mit Rock'n'Roll-Show und Liveband bietet die Feldmusik Ebikon am Samstag, 27. April.

**Ebikon** Nach der gelungenen Schlager-Gala mit Reto Bugmann im letzten Jahr präsentiert die Feldmusik Ebikon an ihrem diesjährigen Event-Konzert vom Samstag, 27. April 2019, im alten Landi-Gebäude in Ebikon (hinter dem ehemaligen MParc) wieder ein tolles Programm unter dem Titel «Sixties-Night» mit vielen bekannten und coolen Songs aus der Rock 'n' Roll, Swing und Blues-Zeit. Neben der Feldmusik Ebikon tritt auch die Band Roadmaster mit ihren Blues-, Rockabilly- und Rocksongs auf, und der Luzerner Rock'n'Roll Club Sixteen wird die Halle mit ihrem Hüftschwung zum Tanzen bringen. Nach dem Konzert geht's nahtlos über in eine tolle Sixties-Party mit Barbe-



Feldmusik Ebikon während einer ihrer Konzerte.

z.Vg.

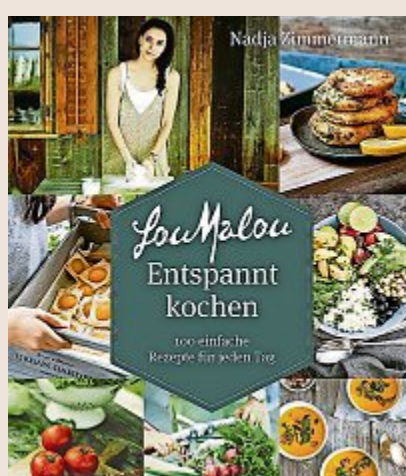
trieb. Türöffnung ist um 17 Uhr (Nachtesen ab 18.30 Uhr). Für den Ticketvorverkauf: [www.feldmusik-ebikon.ch](http://www.feldmusik-ebikon.ch) (Rubrik Agenda) oder [event@feldmusik-ebikon.ch](mailto:event@feldmusik-ebikon.ch). Die

Feldmusik würde sich übrigens freuen, wenn das Publikum mototgetreu – also im 60iger-Jahre Stil – gekleidet erscheint. *pd/su*

### BUCHTIPP


**Die Freude Notfall Apotheke** - Thomas Brezina, edition-a  
ISBN: 978-3-99001-310-6

Thomas Brezina wurde mit seinem ersten Sachbuch für Erwachsene, «Tu es einfach und glaub daran», zu Österreichs Botschafter der Freude. Jetzt legt er eine bunte «Freude Notfall Apotheke» für schwarze Tage vor. In diesem 160-seitigen Werk sind 21 Vorschlägen zum Ausprobieren enthalten. Eine Lektüre, die glücklich macht und für gute Laune sorgt. So schreibt er beispielsweise: «Wenn mich Leute einschüchtern ziehe ich ihnen das letzte Hemd aus. Zumindest in Gedanken.» *pd/su*


**LouMalou - Entspannt kochen**  
Nadja Zimmermann, at Verlag  
ISBN: 978-3-03800-055-6

Es gibt Tage, da haben wir alle wenig Zeit und Musse, lange in der Küche zu stehen. Nadja Zimmermann, bekannt von ihrer Zeit als Radio- und Fernsehmoderatorin, heute Betreiberin eines erfolgreichen Foodblogs und selbst viel beschäftigte zweifache Mutter, schafft mit diesem Buch Abhilfe. 100 alltagstaugliche Rezepte für Situationen, die wir alle kennen: Man ist spät dran oder hat gerade überhaupt keine Lust zum Kochen, man muss dringend sein Immunsystem aufpäppeln oder will endlich ver-

mehrt vegetarisch kochen. Die Kinder verlangen lautstark nach kindgerechtem Essen und zum Schulfest oder Grillplausch bei Freunden gilt es, etwas Selbstgemachtes beizusteuern. Gegliedert in 10 solche lebensnahe Situationen, werden in jedem Kapitel dazu passende unkomplizierte Rezepte vorgeschlagen. Ganz nach dem Motto: Minimaler Aufwand, maximaler Ertrag, einfach und gesund und immer mit einer speziellen Note. Ein ansprechendes Kochbuch, das Nadja Zimmermann auch von ihrer persönlichen Seite zeigt. So verrät sie beispielsweise ihre Top 10 der Küchen-Hacks unter dem Motto «So vereinfache ich mir die Küchenarbeit.» *pd/su*

### Buch zu gewinnen

Wir verlosen je einmal das vorgestellte Buch. Teilnahme mit der Angabe des gewünschten Buches per Mail an [claudia.surek@luzerner-rundschau.ch](mailto:claudia.surek@luzerner-rundschau.ch) oder mit Postkarte an Luzerner Rundschau, Stichwort Buch, Obergrundstr. 44, 6003 Luzern (Absender und Tel.-Nummer nicht vergessen!). Teilnahmeschluss ist der 17. April 2019. Der Gewinn ist auf der Redaktion abzuholen.

### ANZEIGE

**ZAUGG** Schliesssysteme  
Tresore  
Einbruchschutz  
Sicher auf und zu

Seit über 54 Jahren beraten, planen, installieren und unterhalten wir Schliesstechnik in der gesamten Zentralschweiz. Schliesssysteme, Tresore und Einbruchschutz sind unser Kerngeschäft.

Für unsere Serviceabteilung suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n motivierte/n und zuverlässige/n

### Service-Techniker/-in (100%)

für die Montage von Schliessanlagen, Verschluss- und Fluchtwegsicherungen sowie Service und Unterhalt.

#### Ihr Profil

- Ausbildung im handwerklichen Bereich (EFZ)
- Wohnort in der Zentralschweiz
- Einwandfreier Leumund
- Führerausweis

#### Ihre Perspektiven

- Interne und externe Aus- und Weiterbildung zum Schliesstechniker
- Selbständigkeit im Aufgabenbereich
- Abwechslungsreiche Tätigkeiten
- Angenehmes Arbeitsklima
- Ausbaufähige Aufgabe mit Entwicklungspotenzial
- Attraktive Anstellungsbedingungen
- Montagefahrzeuge

Hat diese attraktive Stelle Ihr Interesse geweckt, dann senden Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angabe der Job-Nr. 18497 an unsere HR-Verantwortliche Angela Halter [stellen@zaugg-sicher.ch](mailto:stellen@zaugg-sicher.ch). Aus administrativen Gründen bevorzugen wir Ihre Bewerbungsunterlagen in elektronischer Form.

Zaugg Schliesstechnik AG  
info@zaugg-sicher.ch  
www.zaugg-sicher.ch  
Täschmattstrasse 16  
CH-6002 Luzern  
Fon 041 317 21 00