



# einblicke

DAS SEEBLICK-MAGAZIN FÜR GENUSS & PFLEGE

## Nützliches Naturparadies

Ein Kräutergarten erfreut die Sinne, verfeinert die Küche  
und schenkt natürliche Medizin – auch im Kurhaus Seeblick



EDITORIAL



Edi Kurmann  
und Sigrid Huber,  
Direktion

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem herrlich gestarteten Frühling – der See ladet schon fast zum Bade – schicken wir Ihnen das neuste Seeblick-Magazin ins Haus. Wir informieren Sie darin über aktuelle Angebote des Seeblicks und geben Ihnen Anregungen für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Warum nicht zum Beispiel einen eigenen kleinen Kräutergarten anlegen auf dem Balkon oder im Garten vor dem Haus? Unsere Erfahrung im Seeblick zeigt: Das erfreut nicht nur das Auge, sondern verfeinert auch die Küche. Oder vielleicht möchten Sie einen Aufenthalt im Seeblick mit dem Besuch eines kulturellen Events verbinden? Auch dafür geben wir Ihnen in diesem Magazin ein paar Anregungen. Besonders interessant: Weggis feiert 2016 sein 900-Jahr-Jubiläum mit einer Reihe spezieller Aktivitäten.

Als Kurhaus und Hotelbetrieb sind wir täglich neu gefordert, uns den Entwicklungen und Bewegungen im Gesundheitswesen zu stellen und sie mitzugestalten. Darin bewegt sich einiges und wir bewegen uns mit. So bleiben wir fit und munter – und Sie hoffentlich genauso.

Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen!

# Kräutergarten: Hübscher Anblick, herrlicher Duft

**Natürliche Medizin.** Wer zuhause einen Kräutergarten hat, weiss diesen zu schätzen. Die damit verbundene Arbeit lohnt sich, ist kreativ und erfüllend.

Schon im frühen Mittelalter wurden in den meisten Klöstern eigene Kräutergärten unterhalten. Das hatte seinen Grund in der Pflanzenheilkunde. Erst mit dem Aufkommen der modernen Medizin gerieten diese Gärten und diese Form der natürlichen Medizin etwas in Vergessenheit. Heute besinnt man sich zurück und versucht, die Kräuter wieder zu nutzen – nicht nur für die Küche, sondern auch für die Gesundheit.

Einen Kräutergarten anzulegen, ist keine Hexerei. Natürlich braucht es dazu einen Ort, der relativ sonnig und windgeschützt ist. Das kann vor dem Haus sein oder auf dem Balkon. Die meisten Kräuter sind nämlich genügsam und pflegeleicht.

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie selber einen Kräutergarten anlegen möchten:

● **Licht:** Die meisten Kräuter sind Sonnenanbeter. Damit sie gut gedeihen und sich die Aroma- und Wirkstoffe ausbilden können, sind einige Stunden Lichteinstrahlung täglich wichtig. Deshalb eignet sich die Südlage am besten, um Beete anzulegen. Basilikum, Dill, Estragon, Kresse, Majoran, Kerbel, Oregano, Petersilie, Schnittlauch und Salbei vertragen viel Licht, während die Blätter von Dill und Kerbel bei zu viel Sonne „verbrennen“.

● **Platz:** Die hochwachsenden Kräuter (wie zum Beispiel Estragon) sollte man so pflanzen, dass die kleinwüchsigeren (wie Petersilie, Thymian, Schnittlauch) die vorderen – der Sonne zugewandten – Plätze erhalten.

● **Boden:** Kräuter bevorzugen humushaltige und wasserdurchlässige Böden. Eher ungünstig sind schwere oder sandhaltige Bodenarten. Struktur und Nährstoffgehalt lassen sich verbessern, indem man mässig und biologisch düngt. Bei nährstoffreichem Boden genügt es, im Frühjahr reifen Kompost einzuarbeiten.

● **Wasser:** Ein Kräutergarten benötigt normalerweise wenig Wasser. Am besten gibt man den Kräutern in den Abendstunden etwas (nicht zu kaltes) Wasser.

● **Balkon:** Auch ein Balkon ist als Kräutergarten gut geeignet, vor allem wenn er nach Süden ausgerichtet ist. Auf einem Nordbalkon (mit wenig Sonnenlicht) gedeihen Kräuterarten wie Bärlauch, Kerbel, Borretsch und Minze.

● **Bezugsquellen:** Kräuter in Bioqualität erhalten Sie am besten an einem Setzlingsmarkt, zum Beispiel an jenem von Pro Specie Rara in Weggis (Sonntag, 8. Mai 2016, 10 bis 17 Uhr) an der Seepromenade bei der Schiffsanlegestelle.

## IMPRESSUM

### Kurhaus Seeblick AG

Baumenweg 20, CH-6353 Weggis  
T +41 (0)41 392 02 02, F +41 (0)41 392 02 03  
reservation@kurhaus-seeblick.ch  
[www.kurhaus-seeblick.ch](http://www.kurhaus-seeblick.ch)

## Das Kräuterparadies im Seeblick



Erfreut das Auge und verfeinert die Küche: Lavendel vor dem Seeblick.

**Feine Küchenkräuter.** Auch das Kurhaus Seeblick unterhält einen Kräutergarten – direkt vor dem Haus. Angelegt wurde er im Winter 2012 vom Weggiser Gartenbauer Didier Hofstetter. Hier wachsen Rosmarin, Lavendel, Salbei, Thymian und Majoran. Und hinter dem Haus hat Küchenchef Fortunat Caduff diesen Frühling drei Kräuter-Hochbeete mit Tropftränke erhalten. Darin finden sich Lorbeer, Ysop, Basilikum, Maggikraut, Ananassalbei, Bohnenkraut, verschiedene Pfefferminzen, Melisse, Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Oregano und anderes mehr. Die Kräuter verfeinern die Seeblick-Küche. Sie werden vor allem zum Würzen von Gemüse, Fisch und Fleisch sowie für Saucen und zur Dekoration verwendet. Sogar in der «süssen Küche» kommen sie zum Einsatz – zum Beispiel zur Herstellung der beliebten Basilikum- oder Rosmaringlace.

### AUS UNSERER KÜCHE

## Zander an Butter mit weissem Spargel

### Zutaten

#### Butter

- 1 Peperoncino
- 1 Schalotte klein
- 1 Bund Kerbel
- ½ Bund Petersilie, glattblättrig
- 1 Zitrone
- 100 g Butter, weich
- 1 EL Sojasauce
- etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Fisch und Spargel

- 600 g Zanderfilets (mit oder ohne Haut)
- 1 kg Spargel, weiss
- etwas Salz und wenig Zucker für das Kochwasser, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl



### Zubereitung

#### Kerbel-Zitronen-Butter

Den Peperoncino halbieren. Je nachdem, wie scharf man es mag, alle oder einen Teil der Kerne entfernen. Den Peperoncino, die geschälte Schalotte und die abgezupften Petersilien- und Kerbelblättchen fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben und 3 EL Saft auspressen. Die Butter in eine Schüssel geben und

alles zusammen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Fisch und Spargel

Die Zanderfilets unter kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen und – je nach Grösse – in Portionen schneiden. Bis zur Verwendung kühl stellen.

Spargeln grosszügig schälen und den unteren, trockenen Teil der Stangen entfernen. Reichlich Wasser aufkochen, Salz und wenig Zucker begeben. Spargel im siedenden Wasser 8 bis 12 Minuten ziehen lassen.

Bratpfanne erhitzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in die Pfanne geben und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten 4 Minuten braten. Dann wenden und die Hitze reduzieren. Die Buttermischung beifügen und den Fisch 2 bis 3 Minuten fertig garen lassen.

Die Fischfilets mit dem Spargel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Butter beträufeln. Sofort mit Salzkartoffeln oder Reis servieren.

# Wie die fröhlichen Kinderbilder im Seeblick entstehen

**Farbige Welt.** Wer den Seeblick betritt, begegnet überall bunten Kinderbildern. Sie geben dem Haus eine besondere Note. Alles sind Schülerarbeiten von Erst- oder Zweitklässlern aus Sursee; mit ihrer Lehrerin Sigrid Huber haben sie in den letzten Jahren viele Bilder für den Seeblick gemalt.

Sigrid Huber konnte mit diesen Arbeiten drei Ziele erreichen. Dem Seeblick, ihrem zweiten Arbeitsfeld, konnte sie als Verantwortliche für die Raumgestaltung neues, frisches Leben einhauchen und den Gästen damit viel Freude bereiten. Vor allem jedoch, ganz wichtig: Den Schülerinnen und Schülern kann die Freude am Malen vermittelt und ihre Lust am Gestalten gefördert werden. Doch wie entstehen solche Kinderkunstwerke überhaupt? Im Lehrplan der

Volksschule heisst das Fach «Zeichnen» heutzutage «Bildnerisches Gestalten». Es wird in zwei Wochenlektionen gehalten. Wichtige Lernziele sind unter anderem das Kennenlernen von verschiedenen Maltechniken, Kenntnisse in der Farbenlehre und Materialkunde, Sorgfalt im Umgang mit Materialien sowie die Förderung der Kreativität und des selbständigen Arbeitens.

**Handeln und Erleben.** Sigrid Huber schafft den Kindern – je nach Schulstoff in den anderen Fächern – immer wieder neue Zugänge zu Themen, die dann später auf Papier oder Leinwand festgehalten werden. Wichtig ist für sie, dass die Kinder motiviert sind zum Arbeiten, dass sie Freude entwickeln am Experimentieren, Beobachten, Planen und Re-

alisieren. Handeln (im Wortsinn!) ist dabei von besonderer Bedeutung. Was durch die Hand geht, wird erlebt, ausgelebt oder verinnerlicht.

Oft erzählt Sigrid Huber den Kindern zu Beginn eines Projekts eine spannende Geschichte, betrachtet mit ihnen Fotos von Ferienreisen, lässt Gesehenes von den Kindern benennen und fördert so ihre auditive und visuelle Wahrnehmung sowie die sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Dann werden Lernziele bekannt gegeben; es wird bestimmt, ob allein oder in Gruppen gearbeitet wird. Material wird bereitgestellt, Entwürfe werden gemacht, Techniken vorgestellt – und dann geht's richtig los.

**Malen in der Gruppe.** Ganz gute Lernerfolge werden immer wieder bei Gruppenaufträgen erreicht. Solche Prozesse fordern aber von Lehrpersonen und Kindern viel Sozialkompetenz. Wer ist der Chef der Gruppe? Wer kann was gut? Wer möchte was dazulernen? Wer zeigt wem, was er wie lernen kann? Was kommt aufs Papier? Wer malt was aus? Welche Farben werden gewählt?

Fragen über Fragen, die von der Gruppe geklärt werden müssen. Die Lehrperson wird in diesen Momenten zum Coach. Sie bringt sich beratend ein.

Oft entstehen dabei Bilder, die sich wirklich sehen lassen dürfen und sogar öffentlichen Raum gestalten helfen. Darauf sind dann alle besonders stolz. Und wenn ab und zu eine Vernissage, eine bezahlte Schulreise, ein Kino- oder Theaterbesuch mit der Klasse der Lohn für gelungenes Schaffen ist, dann freut dies die kleinen Künstler sehr.



Die Kinderbilder im Seeblick sind auch als Postkarten erhältlich.

# Und täglich lockt ein feines Essen



Sechs farbige Köche – fast wie im Seeblick...

**Hotelküche.** Zu viele Köche verderben angeblich den Brei, heisst es. Doch Rajeen, ein tamilischer Junge aus einer 2. Klasse in Sursee, sah das anders. Er entschied sich beim Malen einer Hotelküche für insgesamt sechs Köche (siehe Bild oben).

Im Seeblick kochen täglich drei Personen für unsere Gäste – und dies an 365 (beziehungsweise 366) Tagen im Jahr. Mit gesunden Lebensmitteln zaubern unsere Köche mittags um 12.30 Uhr und abends um 18 Uhr mehrere leckere Gerichte auf die Teller. Und jeden Morgen gibts ein reichhaltiges Frühstücksbüfett. Unser ideenreiches Küchenteam setzt auf frisch zubereitete Gerichte mit saisonalen Zutaten aus der Region. Die Gäste haben die Wahl zwischen Vollkost, leichter Kost und vegetarischen Gerichten sowie auch Diätkost. Bei Bedarf selbstverständlich abgestimmt auf persönliche Ernährungspläne und ärztliche Empfehlungen.

Serviert werden die Speisen von kompetenten und freundlichen Serviceleuten im schön restaurierten Jugendstilsaal. Jede Mahlzeit wird so zu einem kleinen Festessen – und kann übrigens auch jederzeit von externen Gästen genossen werden. Reservieren Sie doch für sich oder Ihre Lieben ab und zu einen Tisch bei uns! Wir verwöhnen Sie zu fairen Preisen.

Übrigens: Unsere Räume eignen sich auch hervorragend für Familienfeiern und Vereinsanlässe bis 80 Personen. Gerne organisieren wir für Sie die Veranstaltung. Rufen Sie an! Wir beraten Sie gerne.



Mit gesunden, frischen Lebensmitteln zaubert unsere Küche leckere Speisen auf den Teller – zu geniessen im wunderschönen Jugendstilsaal.

# Die clevere Therapie bei trockenen Augen

Von Marco Masiello \*

**Ein häufiges Leiden.** Aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: In den meisten Fällen ist bei trockenen Augen die äussere Lipidschicht des Tränenfilms beeinträchtigt. Die darunter liegende Feuchtigkeit kann somit leicht verdunsten – das Auge wird trocken und kann überlaufen. Auch äussere Ursachen wie die Einnahme bestimmter Medikamente, die Arbeit am Bildschirm oder Kontaktlinsen können ein trockenes Auge hervorrufen. Im Alter nimmt die Zahl der Betroffenen zu, und in der Regel zeigt sich das Beschwerdebild bei Frauen aufgrund des hormonellen Einflusses häufiger als bei Männern.

Was tun? Bei klimatisierten Räumen sollte die Anlage auf ein optimales Raumklima mit ausreichender Luftfeuchtigkeit eingestellt sein. Sinnvoll sind auch Luftwäscher, die insbesondere während der Wintermonate in geheizten Räumen zum Einsatz kommen. Frische Luft ist angenehm für die Augen und wirkt sich günstig auf den Tränenfilm aus.

Auf Autofahrten ist es zu empfehlen, den Luftstrahl des Gebläses nicht direkt auf das Gesicht zu richten. Einfluss auf die Befeuchtung der Augen können zudem aktives oder passives Rauchen, Kosmetikprodukte und eine (zu) konsequente Lidrand-Reinigung haben.

Wir raten Ihnen, bei der Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu achten. Bei der spagyrischen Rezeptur nutzen wir die natürliche Heilkraft des Augentrostes, der Küchenschelle und der Damaszenerrose und ergänzen diese nach dem individuellen Beschwerdebild. Die Schüssler-Mineralstoffe Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 8 (Natrium chloratum) sind bei entzündlichen Prozessen und tränenden Augen angezeigt.

Was tun bei trockenen Augen? Zuweilen hilft schon frische Luft.



**Nützliche Augentropfen.** Bei mangelnder Tränenflüssigkeit empfehlen wir, in einer ersten Behandlungsphase von etwa einem Monat Augentropfen anzuwenden. Zur unmittelbaren Wiederherstellung eines stabilen Tränenfilms sind liposomale Sprays, die auf den Augendeckel gesprayed werden, unentbehrlich – insbesondere bei bereits geschädigten Meibom'schen Lidranddrüsen, bei der Einnahme von Medikamenten, die diese beeinträchtigen, sowie bei Kontaktlinsen oder Bildschirm- und Naharbeiten. Für die Reinigung und Pflege des Lidrands gibt es bei Entzündungen oder wiederkehrenden Gersten- und Hagelkörnern eine liposomale Suspension – ein flüssiges Mittel, das täglich angewendet werden kann. Auch im Folgemonat



Führt eine Wellness-Drogerie in Weggis:  
Marco Masiello

sollten diese Präparate weiterverwendet und mit konzentrierten Hyaluronotropfen – insbesondere während der Nacht – ergänzt werden. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch und in der Drogerie und geben Ihnen weitere wertvolle Tipps.

\* **Marco Masiello** ist Inhaber der gleichnamigen Drogerie in Weggis im Einkaufszentrum Neubühl. Als diplomierte(r) Drogist HF und Therapeut, MAS Adult & Professional Education PH Luzern unterrichtet er angehende Heilpraktiker und hält öffentliche Referate im komplementärmedizinischen Fachbereich.

## EINBLICK

### Gastgeberin mit Herz und Seele



Arbeitet seit Jahren im Seeblick:  
Sandra Gisler

Jahren denn auch auf Rigi Kaltbad, wo sie mit grossem Engagement ihr hübsches kleines Gästehaus führt. Früher war das Chalet eine Kapuzinerklausur. Heute lädt das Bed & Breakfast «be und mee» zum Verweilen ein ([www.be-mee.ch](http://www.be-mee.ch)). Als Gastgeberin mit Herz und Seele freut sie sich immer wieder über die vielen interessanten Begegnungen mit Menschen. Am liebsten hält sich Sandra Gisler in der freien Natur auf. Ihr Traum ist es, ein paar Monate mit einem Hippie-Bus unterwegs zu sein, so nach dem Motto: Ich bin dann mal weg. Aber das sagen wir dem Chef lieber noch nicht.

**Sandra Gisler.** Bereits seit 25 Jahren arbeitet sie im Kurhaus Seeblick – anfänglich an der Front und nach den ersten Jahren als Mutter von zwei Kindern vermehrt im Hintergrund: Sandra Gisler. Als Assistentin der Seeblick-Direktion ist sie zuständig für die Bereiche Personalwesen, Buchhaltung und noch so vieles mehr. Ihren Chef Edi Kurmann kennt sie, wie sie sagt, «schon seit Urzeiten». Die beiden haben bereits in den achtziger Jahren im gleichen Betrieb in Luzern gearbeitet und sind ein eingespieltes Team.

Als waschechte Urnerin fühlt sich Sandra Gisler immer noch sehr mit den Bergen verbunden. So wohnt sie seit zehn

### Neue Lehrstelle im Seeblick

**Bereich Gesundheit.** Ab Sommer dieses Jahres haben wir erstmals die Möglichkeit, eine Fachangestellte oder einen Fachangestellten Gesundheit (FaGe) auszubilden. Wir freuen uns, einem jungen Menschen die Chance zu geben, einen medizinischen Fachberuf im Kurhaus Seeblick zu erlernen. Das ganze Pflorgeteam ist sehr gespannt und freut sich auf die neue Herausforderung.

### Geldspende für Kinderheim Weidmatt

**Weihnachtsaktion.** Ein herzliches Dankeschön geht an unsere treuen Weihnachtsgäste: Sie haben unsere Sammelaktion grosszügig unterstützt. Die von Rosmarie Glanzmann gestrickten süssen Schutzengeli fanden nämlich regen Absatz. So kam ein schöner Betrag zusammen, den die Direktion des Kurhauses Seeblick auf 1000 Franken aufgerundet hat. Diese Spende durften wir dem heilpädagogischen Kinderheim Weidmatt in Wolhusen überweisen, wo Kinder mit einer mehrfachen geistigen und/oder körperlichen Behinderung, beeinträchtigten Sinnen oder chronischen Krankheiten liebevoll unterstützt, betreut und gefördert werden.



Fanden regen Absatz:  
Handgestrickte Engelchen

## Zu jeder Stimme gehört ein Gesicht

**Neues Team an der Rezeption.** Auch bei uns gibt es hin und wieder personelle Änderungen. Zum Beispiel an der Rezeption.

Hier kümmert sich ein vierköpfiges Team um die Anliegen und Wünsche unserer Kunden und Gäste. Neu tun dies Silvia Züger (als Teamleiterin) und Erika Wettstein; schon länger dabei sind Brigitte Caduff und Irma Joller.

Wer im Seeblick anruft, hört ihre sympathischen Stimmen – mal in einem Luzerner, mal in einem Schwyzer oder Zürcher Dialekt. Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Anruf überraschen!

Das ganze Team freut sich, Sie persönlich kennenzulernen und Ihre Fragen zu beantworten. Gerne helfen die vier freundlichen Damen, Ihren Aufenthalt im Kurhaus Seeblick so angenehm wie nur möglich zu gestalten.



Unser Team an der Rezeption (von links nach rechts): Irma Joller, Erika Wettstein, Brigitte Caduff und Silvia Züger.



## 900 Jahre Weggis

**Unser Dorf feiert Jubiläum – mit einer Vielzahl spezieller Veranstaltungen. Ein paar Beispiele.**

Vor 900 Jahren, in einem Schreiben vom 29. Januar 1116, bestätigte Papst Paschalis II. dem Kloster Pfäfers unter anderem den Besitz der Kirche der heiligen Maria mit dem Hof Weggis – die erste urkundliche Erwähnung von Weggis. Durchs ganze Jahr hindurch sind eine Reihe von Veranstaltungen diesem Jubiläum gewidmet.

- **Das Projekt Zeitbilder** ist ein historisches Fotoalbum. «Wagen wir einen Blick zurück – und in die Zukunft!»: So umschreiben die Projektverantwortlichen der IG Archiv Weggis ihr Vorhaben, während des Jubiläumsjahres grosse Bilder in die Landschaft zu stellen. Es sind historische Ansichten an sieben Orten im Dorf – genau an der Stelle, wo sie einst aufgenommen wurden.

> Diverse Standorte in Weggis, bis Ende Jahr

- **Die Sonderausstellung «900 Jahre Weggis»** im Regionalmuseum Vitznau beleuchtet Vergangenheit und Gegenwart, erzählt vom Dorfleben, von den Menschen und ihrer Geschichte, von Glauben, Bildung, Arbeit, Freizeit und Natur.

> Regionalmuseum Vitznau, Vernissage am 14. Mai um 16 Uhr

> Öffnungszeiten bis 18. September: Mi–Sa 16 bis 18 Uhr, So 10 bis 12 Uhr

- **Weggiser Naturschätze erleben:** Unter diesem Motto können einzigartige Facetten der näheren Umwelt erkundet werden. Ob seltene Orchideen, scheue Wald- oder stumme Wasserbewohner – die Weggiser Jäger, Fischer und Vertreter der IG Pro Kastanie zeigen sie.

> Samstag, 25. Juni, 9 bis 12 Uhr, Besammlung beim Schützenhaus Lützelau

- **Die Spazierwerkstatt Weggis** organisiert Führungen, um das kulturelle Erbe genüsslich entdecken zu können. Fachkundige Referenten vermitteln vor Ort historische Fakten und Zusammenhänge aus den Bereichen Dorfentwicklung, Architektur und Denkmalpflege.

> Samstag, 28. Mai, 10 Uhr: Spazierbad im Chalte Bad (Rigi)

> Samstag, 10. September, 10 Uhr: Garten-Spaziergang

- Für und mit Jugendlichen wird ein **Open-Air-Konzert beim Pavillon** durchgeführt. Die Schülerband der Sekundarschule eröffnet den musikalischen Abend.

> Freitag, 26. August, 19 bis 22 Uhr beim Pavillon

Weitere Informationen und Aktivitäten: [www.gemeinde-weggis.ch](http://www.gemeinde-weggis.ch)

**Für Reservationen im Seeblick:**

**+41 41 392 02 02 | [reservation@kurhaus-seeblick.ch](mailto:reservation@kurhaus-seeblick.ch)**