WWW.LIVINGINLUZERN.SWISS

SUMMER ISSUE 8

LIVINGLUZERN

connect, grow & thrive.

LUZERN INSIDE BUSINESS

Swiss German

Schwiizerdütsch	English
Wie heissisch Du?	What is your name?
S'Wätter esch so schön	The weather is so nice
Ech muess uf's WC	I have to go to the bathroom
Ech liebe das Ässe	I love this food
Ech bruche es Kafi	I need a coffee
Wenn fahrt de letschti Zog?	When is the last train?
Wie heisst dine Hond?	What is your dog's name?
Chasch mer hälfe?	Can you help?
Ech han Chopfweh	I have a headache
Hesch Du Gschwöschterti?	Do you have siblings?
Was schaffsch Du?	What do you do for a living?
Ech han so Durscht	I am so thirsty
Hesch Sonnecrème igschtriiche?	Are you wearing sun block?
Hesch Du en Rägeschirm?	Do you have an umbrella?

Helpful Resources

There are several places where you can find useful information about living in Switzerland in English:

Let's start with our own websites which offers you up-to-date blogs on what is going on locally: **www.livinginluzern.swiss & www.lilicentre.ch**
The town's website has a whole section with information for newcomers. Simply click on the welcome button top right corner at **www.stadtluzern.ch**
The website **www.ch.ch** has pretty much every bit of bureaucratic information you may need whilst living here.
Switzerland Tourism is a great website with a very comprehensive overview of what to do in Switzerland. **www.myswitzerland.com**
Lucerne Tourism also has its own website with a focus on more local events. **www.luzern.com**
Lucerne in your pocket is a quarterly what's on magazine for Lucerne which you can pick up for free in most hotels, bars and restaurants. They also have a website **www.inyourpocket.com/lucerne**
Swissinfo is the international broadcasting service of the Swiss Broadcasting Corporation. Sharing national stories in 10 languages. **www.swissinfo.ch**
If you want to hear about local and national news in English go to **www.worldradio.ch** they are now broadcasting on DAB+

editorial

This magazine is now our 8th issue and whilst we strive to continue to give you useful information we also acknowledge that settling in to a new place isn't just about knowing stuff, it's about feeling part of a community. Understanding the subtleties of living in a place and embracing its lifestyle.

We hope that you will find the information contained here both useful and inspirational and wish you a fabulous summer in Luzern!

Dies ist unsere 8. Ausgabe und wobei wir uns stets bemühen Euch praktische Informationen zu bieten, ist uns klar, dass es sich beim Einleben an einem neuen Ort um mehr handelt, als sich auszukennen; es geht auch darum, sich Teil einer Gemeinschaft fühlen zu können. Die Feinheiten eines Ortes zu verstehen und den Lebensstil zu begrüssen.

Wir hoffen, dass Ihr die Informationen hier sowohl praktisch als auch inspirierend findet, und wünschen Euch einen fabelhaften Sommer in Luzern!

Charlie Hartmann

Charlie Hartmann
Managing Director Living in Luzern

thank you / danke

LUZERN
BUSINESS

Lucerne Business

We are committed to the growing business and residential location of Lucerne. As a «one-stop shop» we will directly and conveniently link you up with the cantonal authorities, municipalities and our broadly based business network.

attractive. genuine. reliable.

- **Location promotion**
- **Establishment**
- **Business development**
  Key customer care
  Expansion
  Specialists initiative
  Succession plan
- **Promotion of startups**
  Startup-support
- **Financing**
- **Work zone management**
- **Ombudsman office**

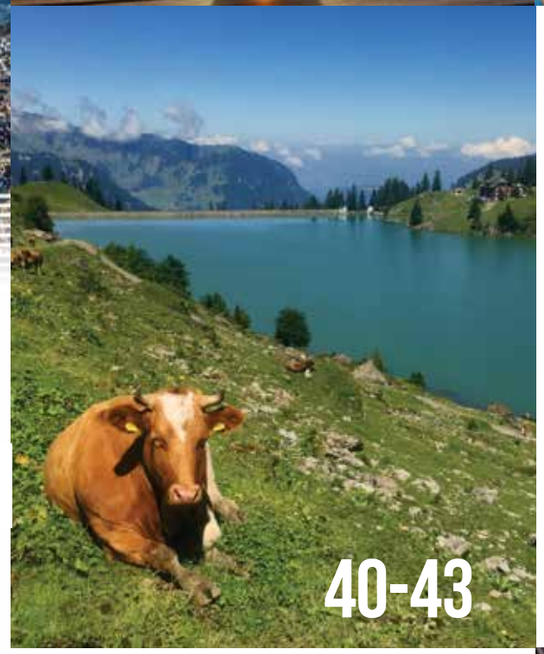
We look forward to meeting you.

personal. connected. compact.

Wirtschaftsförderung Luzern
Alpenquai 30
CH-6005 Luzern

Phone +41 41 367 44 00

info@luzern-business.ch
www.luzern-business.ch



contents / inhalt

GET FIT & STAY HEALTHY 4-13
Running, Mindful Eating & Skin Cancer Prevention

MONEY TALK 15-17
Personal & Wealth Tax in Switzerland

INTERVIEWS & MORE 19-29
Meet a Professional Stylist & Private Chef
Recipes & Fashion Trends

GREAT ESCAPES & DELICIOUS TIPS 30-43
Beer, Sausages and Excursion Ideas

team

Editor
Charlie Hartmann

Layout & Design
Rachel Lindenmann

Copy Editing & Translating
Melanie Andres

Coordination
Marie Gore

Contributing Writers
Luke Bragg, Brien Donnellon, Dr. Brandi Eijsermans, Samuele Fenu, Marie Gore, Charlie Hartmann, & Lina Petraviciute

Advertising
Charlie Hartmann

Photos: Shutterstock, Switzerland Tourism, Luke Bragg & Lina Petraviciute

Jump start workout with Samuele

Believe us when we tell you that it is possible to go from being a couch potato to a fit runner in six weeks! If our team was able to do it then so can you.

Ihr müsst es uns glauben, es ist möglich innerhalb von sechs Wochen vom Stubenhocker zum fitten Läufer zu werden. Wenn unser Team es geschafft hat, könnt Ihr es ebenfalls.

Samuele Fenu is an accredited physiotherapist.
You can book a massage
with him at www.samuelefenu.com or info@samuelefenu.com

Check out Living in Luzern for a special workout video livinginluzern.swiss

Here is some advice by physiotherapist and accomplished runner Samuele Fenu.

There are three important rules to remember:

1. Train gradually
2. Train regularly
3. Take note (and pride) in your progression

The only piece of equipment that you need to start with are good running shoes. For a total beginner start by walking gradually 30 to 40 minutes at least 3 times a week. After the first week, if you feel good (not tired after walking) you can start to run a bit.

Hier teilen wir mit Euch den Rat des Physiotherapeuten und versierten Läufer, Samuele Fenu.

Diese drei wichtigen Regeln sollte man sich merken:

1. Schrittweise trainieren
2. Regelmässig trainieren
3. Den eigenen Fortschritt zur Kenntnis nehmen (und stolz darauf sein)

Damit es losgehen kann, braucht es nicht mehr als ein Paar gute Laufschuhe. Ein absoluter Anfänger sollte zunächst im Schritt gehend beginnen, mindestens 30 bis 40 Minuten, dreimal pro Woche. Nach der ersten Woche, wenn man sich gut (nicht müde nach dem Gehen) fühlt, kann man anfangen, ein wenig zu joggen.

	RUN / WALK PLAN	TOTAL
Week 1	1 minute easy run 2 minutes walking x 10	30 minutes
Week 2	2 minutes easy run 2 minutes walking x 7	30 minutes
Week 3	3 minutes easy run 1.5 minutes walking x 10	40 minutes
Week 4	4 minutes easy run 2 minutes walking x 7	42 minutes
Week 5	5 minutes easy run 1 minutes walking x 7	42 minutes
Week 6	30/40 minutes easy run	40 minutes
Week 7 & more	40/45 minutes easy run	45 minutes

Tips

Always warm up and cool down for two to three minutes. We have a special workout video on the Living in Luzern website.

Prefer soft ground.

You should always be able to talk whilst running. If you can't, try varying your speed until you can do so.

Remember to drink plenty of water:
2.5 litres of water per day when you are training.

Smile, getting fit should be a fun experience.

If you need an incentive then find a buddy to run with and work towards a goal. There's the Lucerne Marathon on October 29. How about challenging yourself into doing the 10-km run? •

Tipps

Man sollte sich immer zwei bis drei Minuten aufwärmen und abkühlen. Es gibt ein paar tolle Videos auf der Living in Luzern Website.

Weicher Boden ist vorzuziehen.

Man sollte immer in der Lage sein, sich während dem Joggen zu unterhalten. Wem das nicht gelingt, der sollte sein Tempo angleichen bis es klappt.

Nicht vergessen genug Wasser zu trinken:
2.5 Liter täglich.

Lächeln, das Fit-Werden soll Spass machen.

Wer einen Anreiz braucht, der kann sich einen Laufpartner suchen, um gemeinsam auf ein Ziel hinzuarbeiten. Der Luzern Marathon findet am 29. Oktober statt. Wie wäre es damit, sich selbst zum 10-km Rennen herauszufordern? •

Mindful Eating – Food for Thought

Mindfulness seems to be the word of the moment but what does it really mean and how does it fit into your daily life?

Mindfulness is the process of paying attention to what is currently happening to you and around you.

What is Mindful Eating?

Mindful Eating is eating with intention and attention.

Eat with intention: Be purposeful when you eat.

- Eat when you're truly hungry.
- Eat to meet your body's needs by choosing food that is nourishing and satisfying.
- Eat with the goal of feeling better when you're finished than you did when you started.

Eat with attention: Devote your full attention to eating.

- Eliminate or minimise distractions.
- Tune into the ambiance, flavours, smells, temperature and texture of the food.
- Listen to your body's cues of hunger and fullness.

Achtsamkeit scheint zur Zeit *das* Wort zu sein, aber was bedeutet es eigentlich und wie passt es in unser tägliches Leben?

Achtsamkeit ist eine Methode, durch die man bewusst das wahrnimmt, was im gegenwärtigtigen Moment mit einem selbst und um einen herum geschieht.

Was ist achtsames Essen?

Achtsames Essen ist das Essen mit Aufmerksamkeit und Absicht.

Iss mit Absicht. Sei zielgerichtet beim Essen.

- Iss, wenn Du wirklich hungrig bist.
- Iss, um die Bedürfnisse Deines Körpers zu erfüllen und wähle dafür Lebensmittel, die nahrhaft und befriedigend sind.
- Iss mit dem Ziel, Dich nach dem Essen besser zu fühlen als vorher.

Iss mit Aufmerksamkeit. Widme Deine volle Aufmerksamkeit dem Essen.

- Lass Dich nicht oder wenig ablenken.
- Werde Dir der Umgebung, der Geschmäcker, Gerüche, Temperatur und Konsistenz des Essens bewusst.
- Hör auf Deine Körpersignale bezüglich Hunger oder Sattsein.

Mindful eating is a non-diet approach. Which means that you can eat basically anything you want, there are no 'forbidden foods' and you're not counting calories. An apple is not better or worse than a muffin, and eating a little is not better than eating a lot. Bringing mindfulness into your eating habits means developing more awareness to your direct experience around food and eating, here and now, without judgment. You will learn to pay attention to your body, to feel what it needs and how much it needs.

Research has shown that patterns of dietary restriction are related to long-term weight gain and poorer health outcomes. The data now shows that use of awareness and attention through mindfulness-based eating practices and use of behavioural psychology to identify healthy patterns of eating based on individual needs and preferences improve not only health outcomes but quality of living. However, positive outcomes are not the focus of this practice.

"pay attention to your body"

Achtsames Essen ist ein diätfreier Ansatz. D.h. man kann eigentlich alles essen, was man will. Es gibt keine „verbotenen Lebensmittel" und kein Kalorienzählen. Ein Apfel ist nicht besser oder schlechter als ein Muffin, und Wenig Essen ist nicht besser als Viel Essen. Achtsamkeit in seine Essgewohnheiten zu bringen, bedeutet mehr Bewusstsein für das Erleben des Essens an sich zu entwickeln, im Hier und Jetzt, ohne dabei zu urteilen. Man lernt dabei auf seinen Körper Acht zu geben, zu fühlen was und wieviel er braucht.

Untersuchungen haben ergeben, dass es einen Zusammenhang zwischen Diäten und langfristiger Gewichtszunahme und schlechterem Gesundheitszustand gibt. Die Ergebnisse zeigen, dass das Einbringen von Bewusstheit und Aufmerksamkeit durch achtsames Essen und die Anwendung von Verhaltenspsychologie, um gesunde Essgewohnheiten, die auf individuellen Bedürfnissen und Vorlieben basieren, zu erkennen, nicht nur das gesundheitliche Befinden, sondern auch die Lebensqualität verbessern. Jedoch sind positive Folgen nicht der Zweck dieser Methode.

"there are no forbidden foods"

D4
Business Village Luzern

OFFICE À LA CARTE
the perfect environment for your success

PRESTIGIOUS BUSINESS ADDRESS
Centrally located with international appeal

PROFESSIONAL BUSINESS SUPPORT
Individual and personal office services

MODERN CONFERENCE CENTER
Modular rooms featuring up-to-the-minute technology

FLEXIBLE WORKPLACES
Exquisite furnished and serviced offices

NEW COWORKING SPACE
Starting September 2017

D4 Business Village Luzern
Platz 4 · 6039 Root D4 · Switzerland
P +41 41 455 20 20 · F +41 41 455 20 21
info@d4business-village.ch · www.d4business-village.ch

Mindful eating starts in the NOW, not with a desirable vision of the future.

This may sound paradoxical, because you start this adventure with a desire. Letting go of this desire and accepting things, especially yourself, without any judgment, actually clears the path to changes. Changes that arise naturally, from the inside rather than establishing them by force (through restrictions, rules, dietary discipline). It requires friendly curiosity and an open attitude regarding yourself and your experiences. You are bound to discover many interesting facts about yourself and will learn to make conscious choices that will benefit your body, mind and soul. You will learn how food affects the way you feel, physically and emotionally, and if it satisfies your needs or not. It's all about your experience, in this moment, without any other goal but to gain more awareness regarding you and your habits, patterns, needs and desires.

Are you interested in learning about what you are truly hungry for? Join Dr. Brandi Eijsermans, Optimal Wellness Global, and Sabine Leitner-de Potter, Rainbow Mind, for a dining experience to reconnect with your body, mind and the joy of eating. •

"Learn how food affects the way you feel, physically and emotionally"

Achtsames Essen beginnt im Jetzt, und nicht mit einem Begehren für die Zukunft.

Das mag paradox klingen, da man dieses Abenteuer mit einem Begehren beginnt.

Dieses Verlangen loszulassen und die Dinge, besonders sich selbst, ohne Urteil zu akzeptieren, macht den Weg frei für Wandel. Einen Wandel, der auf natürliche Weise von innen kommt und nicht durch Erzwingen (durch Verzicht, Diätvorschriften und Disziplin) geschaffen wird. Er setzt eine gewisse Neugier und eine offene Einstellung gegenüber sich selbst und seinen Erlebnissen voraus. Ohne Zweifel wird man Interessantes über sich selbst feststellen und lernen, bewusste Entscheidungen zu treffen, die seinem Körper, Geist und Seele zu Gute kommen. Man wird lernen, wie sich die Ernährung auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden auswirkt und ob sie befriedigend ist oder nicht. Es geht dabei um das eigene Erleben in diesem Augenblick, mit nichts anderem als Ziel, als mehr Bewusstheit für sich selbst, seine Gewohnheiten, Verhalten, Bedürfnisse und Wünsche, zu erreichen.

Interesse mehr darüber zu lernen, wonach Ihr hungert? Schliesst Euch Dr. Brandi Eijsermans von Optimal Wellness Global und Sabine Leitner-de Potter von Rainbow-Mind für ein Esserlebnis an, bei dem Ihr Körper und Geist und den Genuss des Essens wiederentdeckt. •

For more information & support on mindfulness, wellness and intentional living go to:
www.optimalwellnessglobal.com
www.rainbowmind.life

Skin Cancer Prevention

In Switzerland we are lured by a false sense of security that we are not as vulnerable to the sun as somewhere more exotic, but do not be fooled, the sun reverberating off the lake or the snow can be quite as strong as by the seaside; so remember to go out covered up. Here are some of the basics to keep you and your family safe:

The Facts About Skin Cancer

- 1 in 5 people will develop skin cancer in the course of a lifetime.
- Your risk for developing melanoma doubles if you have had more than five sunburns.
- Nearly 50% of people who live beyond 65 will have skin cancer at least once.
- People who first use a tanning bed before the age of 35 increase their risk for melanoma by 75%.
- Regular daily use of SPF 15 or higher sunscreen reduces the risk of melanoma by 50%.

Hier in der Schweiz lassen wir uns leicht von einem trügerischen Sicherheitsgefühl verleiten, wobei wir denken, dass wir bei uns weniger durch die Sonne gefährdet sind als in einem exotischen Land. Lasst Euch nicht täuschen, die Sonnenstrahlen, die von dem See oder dem Schnee reflektiert werden, sind durchaus so stark wie an der Meeresküste. Also denkt daran: gut einschmieren vor dem Rausgehen. Hier ein paar grundlegende Tipps für den optimalen Schutz für Euch und Eure Familie.

Die Fakten zum Thema Hautkrebs

- Einer in fünf Menschen erkrankt im Laufe seines Lebens an Hautkrebs.
- Das Risiko an einem Melanom zu erkranken, verdoppelt sich bei denjenigen, die mehr als fünf Male einen Sonnenbrand erleiden.
- Nahezu 50 Prozent der Menschen über 65 Jahre erkranken mindestens einmal an Hautkrebs.
- Menschen, die beim ersten Solariumbesuch jünger als 35 Jahre sind, erhöhen ihr Risiko an einem Melanom zu erkranken um 75 Prozent.
- Die tägliche Anwendung eines Produkts mit LSF 15 oder höher verringert das Risiko an einem Melanom zu erkranken um 50 Prozent.

How to Protect Your Skin

1. Seek the shade, especially between 10 AM and 4 PM.
2. Do not burn.
3. Avoid tanning and UV tanning booths.
4. Cover up with clothing, including a broad-brimmed hat and UV-blocking sunglasses.
5. Use a broad spectrum (UVA/UVB) sunscreen with an SPF of 15 or higher every day. For extended outdoor activity, use a water-resistant, broad-spectrum (UVA/UVB) sunscreen with an SPF of 30 or higher.
6. Apply 1 ounce (2 tablespoons) of sunscreen to your entire body 30 minutes before going outside. Reapply every two hours or immediately after swimming or excessive sweating.
7. Keep newborns out of the sun. Sunscreens should be used on babies over age of six months.
8. Examine your skin head-to-toe every month.
9. See your physician every year for a professional skin exam.

Um die Haut zu schützen, sollte man

1. sich im Schatten aufhalten, vor allem zwischen 10 und 16 Uhr.
2. Sonnenbrand vermeiden.
3. dem Sonnenstudio und Solarium fern bleiben.
4. sich mittels Kleidung schützen, inklusive Sonnenhut und Sonnenbrille mit UV-Schutz.
5. täglich eine Breitbandfilter (UVA/UVB) Sonnencreme mit LSF 15 oder höher auftragen. Bei längeren Aktivitäten im Freien sollte ein wasserfester Breitbandfilter (UVA/UVB) Sonnenschutz mit LSF 30 oder höher angewendet werden.
6. 30 Minuten bevor man sich in die Sonne begibt mit etwa 30 Gramm (= 2 EL) Sonnencreme den ganzen Körper eincremen. Alle zwei Stunden neu auftragen, nach dem Baden oder bei starkem Schwitzen sofort.
7. Neugeborene nicht direkter Sonne aussetzen. Bei Babys älter als sechs Monate sollte man Sonnencreme auftragen.
8. jeden Monat seinen Körper von Kopf bis Fuss inspizieren.
9. sich jedes Jahr einer fachärztlichen Hautuntersuchung unterziehen.

You can get a list of all dermatologists in Luzern and region at this website:
www.doktor.ch/hautaerzte/hautaerzte_k_lu.html
More information at www.skincancer.org

Personal income & wealth tax in Switzerland

Even the Swiss have trouble fully understanding their tax system. The array of taxes, including tax at source, on-account payments, a safeguard tax – plus differences between almost every canton, town and village – can be more than a little confusing.

First, let's consider the different levels of income and wealth tax. While the federal tax rate is the same for everyone, there are huge differences between cantonal and community tax rates.

An individual is subject to federal, cantonal and communal taxation, whether they are resident in Switzerland or here on a permanent or temporary basis. The most important individual taxes are levied on income and private wealth.

The federal as well as cantonal/communal income taxes are levied and collected by the cantonal tax authorities. Tax on your personal wealth is only levied by cantons and municipalities. For individuals, the tax year corresponds to the calendar year.

An exception is when you are resident in Switzerland for tax purposes but do not yet have a residence permit C. In this case tax at source is deducted directly by your employer from your salary. Once your income exceeds CHF 120'000 then tax at source is still deducted but a tax form must also be submitted and any difference will be paid back to you or owed by you. The tax at source rate differs from canton to canton.

Selbst den Schweizern fällt es schwer, ihr Steuersystem vollständig zu begreifen. Die Vielfalt der Steuern, einschliesslich Quellensteuer, Akontozahlungen und Verrechnungsteuer – zusammen mit den jeweiligen Unterschieden zwischen beinahe jedem Kanton, jeder Stadt und jeder Gemeinde – kann durchaus verwirrend sein.

Als erstes betrachten wir die verschiedenen Ebenen der Einkommen- und Vermögensteuern. Während die Bundessteuer für jeden mit gleichem Einkommen gleich hoch ist, so gibt es grosse Unterschiede zwischen den kantonalen und kommunalen Steuersätzen.

Jeder unterliegt der nationalen, kantonalen und kommunalen Besteuerung, ob man nun Schweizer Einwohner ist, ob sich jemand dauerhaft oder vorübergehend hier aufhält. Die wichtigsten persönlichen Steuern werden auf das Einkommen und das Vermögen erhoben.

Die Bundes- sowie auch die Staats- und Gemeindesteuern des Einkommens werden von den kantonalen Steuerbehörden erhoben. Die Vermögensteuer wird aber nur von den Kantonen und Gemeinden erhoben. Für natürliche Personen entspricht das Steuerjahr dem Kalenderjahr.

Eine Ausnahme sind Bewohner, die sich steuerrechtlich in der Schweiz aufhalten, jedoch noch nicht über eine Aufenthaltsbewilligung C verfügen. In diesem Fall wird die Quellensteuer direkt über den Arbeitgeber mit dem Lohn verrechnet. Sobald das Einkommen aber über CHF 120'000 liegt, wird zwar die Quellensteuer noch immer abgezogen, aber es muss zusätzlich auch eine Steuererklärung eingereicht werden. Die Differenz wird nach Veranlagung zurückerstattet bzw. muss nachbezahlt werden. Die Quellensteuersätze variieren von Kanton zu Kanton.

I want to live here

Together turning the dream of owning your own home into reality

Do you want to know how close you are to being able to own your own home? We will not only help you to establish your budget and draw up a savings plan, but also show you the different financing options available – taking you one step closer to making your dream come true.

Arrange a consultation today.

Benefit now from our special "first home" offer

UBS Switzerland AG
Lucas Chang
6002 Luzern
Tel. 041 208 24 66

UBS

© UBS 2017. All rights reserved.

Taxable income

Swiss residents are subject to tax on their worldwide income; however, revenues derived from income abroad – for example from foreign real estate – are generally only taken into account to determine the applicable tax rate.

There are many deductions that can be subtracted from your net salary; however, they vary from canton to canton. Income deriving from gifts or inheritance are typical examples. Deductions include employment costs, such as lunches and travel costs, additional contributions to pension plans, health insurance, dependent children or family, and double income families. Certain interest payments on loans and mortgages are also deductible.

Wealth tax

Wealth tax is levied on the value of an individual's assets, minus the value of any debts. Swiss wealth tax is levied at cantonal and local levels on your personal assets. Wealth tax rates are progressive.

Preparing for the tax form

Regardless of whether you complete the tax form yourself or hand it over to a professional, you cannot delegate the preparation of the paperwork. We recommend the following steps. Keep a tax folder for each tax year and file the applicable documents as they arrive in the post.

Ensure you prepare documents and receipts such as: your salary sheet, your year-end bank account statements showing interest and the year-end balance, investment statements, medical expenses and insurance premiums, charitable contributions, property details and mortgage statements, receipts for additional payments into the pension fund and the pillar 3a. •

Steuerpflichtiges Einkommen

In der Schweiz wohnende Personen sind auf ihr weltweites Einkommen steuerpflichtig; aber Einkünfte aus dem Ausland – wie etwa ausländische Immobilien – werden generell nur einberechnet, um den progressiven Steuersatz zu ermitteln.

Es gibt einige Abzüge, die vom Nettolohn abgezogen werden können; jedoch variieren auch diese von Kanton zu Kanton. Einkünfte durch Schenkung oder Erbschaft sind typische Beispiele dafür. Abziehen kann man Berufskosten, wie Verpflegungs- und Wegkosten, zusätzliche Pensionskassen- oder Säule 3a Beiträge, Krankenversicherung Prämien, Alimente und Unterhaltsbeiträge und bei Erwerbstätigkeit beider Ehepartner können Sonderabzüge geltend gemacht werden. Bestimmte Kreditzinsen und Zinsen auf Hypotheken sind auch steuersenkend.

Vermögensteuer

Die Vermögensteuer wird auf das gesamte Vermögen der einzelnen Steuerpflichtigen abzüglich den Schulden errechnet. Die Schweizer Vermögensteuer wird von den Kantonen und Gemeinden erhoben. Auch beim Vermögen sind die Steuersätze progressiv.

Vorbereitung der Steuererklärung

Ob man nun die Steuererklärung selber ausfüllt oder sich dafür professionelle Hilfe holt, die Vorbereitung der Dokumente lässt sich nicht delegieren. Wir empfehlen dabei folgendes: jedes Jahr einen Steuerordner anlegen und die nötigen Unterlagen, sobald sie per Post kommen oder online abrufbar sind, darin abzulegen.

Diese Unterlagen werden benötigt: Lohnausweis, Kontoauszüge der Bank (mit Auflistung der Zinsen und Guthaben am Ende des Jahres), Belege zu Wertschriften, Zusammenfassung der Krankheitskosten und Versicherungsprämien, Spendenbescheinigungen, Unterlagen zu Liegenschaften, Hypotheken und Schuldzinsen, Belege der Beiträge in die 2. und 3. Säule. •

Brien Donnellon is the owner of KEY INVESTMENT, a financial services company providing unbiased financial advice and solutions for Swiss-based expats, HR departments, foreign investors and small companies throughout Switzerland.

For further information: bd@keyinvestment.ch or www.keyinvestment.ch or call +41 (0)81 322 11 22.

verkehrshaus.ch

Open to discoverers.

Interesting International Resident

Arthaud Caldairou-bellon
Private Chef

Describe your company.

After studying communications in France and New York City I decided to follow my real passion: cooking. I attended a cooking school in Marseille, worked in a Michelin-starred restaurant and eventually opened my own restaurant in Paris serving "Grandmother's Food" – good old-fashioned, wholesome recipes.

After four years, I travelled to Thailand where I attended a Thai cooking school and worked as a head chef in a resort complex. I then met my partner (who is from Luzern) and moved here to work as a private chef cooking for individuals and companies who are hosting dinner parties, as well as providing small, intimate cooking classes for all cuisines.

Food isn't just about eating – it's about getting together with family and friends to share and experience all the food sensations: taste, smell and texture.

What are you best known for?

My Thai dishes are a known favourite, together with old-fashioned French food and Mediterranean fish dishes.

What's your company motto?

Making exciting dishes that you would never dream could be put together!

What is it about your company you are most proud of?

Sharing my passion in getting people excited about food and cooking. Showing them that food is not just for eating – it's a way of life.

Beschreibe Dein Unternehmen.

Nachdem ich Kommunikation in Frankreich und New York City studierte, beschloss ich meiner wirklichen Leidenschaft zu folgen: dem Kochen. Ich besuchte eine Kochschule in Marseille, arbeitete in einem Michelin-Stern-Restaurant und eröffnete letztendlich mein eigenes Restaurant in Paris, wo ich gute traditionelle und gesunde Küche nach „Grossmutters Art" servierte.

Nach vier Jahren reiste ich nach Thailand, wo ich eine thailändische Kochschule besuchte und als Chefkoch in einem Resort arbeitete. Dann lernte ich meinen Partner (aus Luzern) kennen und zog hierher, um als privater Koch für Einzelne und Unternehmen, die Dinner Events veranstalten, zu arbeiten, und auch kleine, persönliche Kochstunden für Küche aus aller Welt zu geben.

Beim Essen geht es nicht nur um die Nahrungsaufnahme; es geht um das Zusammenkommen von Familie und Freunden, um gemeinschaftlich den Genuss des Essens zu erleben: Geschmack, Duft und Textur.

Wofür bist Du am meisten bekannt?

Meine thailändischen Gerichte sind bekanntlich sehr beliebt, zusammen mit meinen traditionellen französischen Speisen und mediterranen Fischgerichten.

Was ist Dein Motto?

Spannende Gerichte zu kreieren, die einem im Traum nicht einfallen würden.

Worauf bist Du am meisten stolz?

Darauf, dass ich mit meiner Leidenschaft Menschen für Essen und Kochen begeistern kann. Dass ich ihnen zeigen kann, dass das Essen weit mehr als Nahrungsaufnahme ist: es ist eine Lebensart.

One of Arthaud's Favourites

Thai/Swiss steamed fish cake

150 g meat of lake fish (or similar fish), finely chopped
2 tbsp red or green curry paste
200 ml coconut cream
2 kaffir lime leaves, stems removed and finely sliced
50 g white cabbage, finely sliced
5 big basil leaves, finely chopped
1 egg
1 tsp fish sauce
1.5 tbsp oyster sauce
1 tsp white cane sugar
1 tbsp corn flour
Pepper powder
5 banana leaves
5 tsp shredded sprinz cheese
red chillies, optional

1. Put the fish in a bowl with the curry paste, kaffir lime leaves, most of the basil, sugar, oyster sauce, fish sauce, pepper, egg, corn flour and coconut cream. Mix well until thickens.

2. Warm the banana leaves by placing them on the stove briefly until they are soft.

3. Sprinkle the cabbage and leftover basil on the banana leaves, then place a large spoonful of the mixture on each leaf and top with red chilies and sprinz.

4. Wrap the leaves around the mixture and secure the package with a toothpick. Steam for 10 minutes at a high heat. Serve warm with salad and sesame oil.

Serves 5

How does your company support/work with international residents?

Every Tuesday I host a lunch event at the LiLi Centre, giving people a taste of my food (visit lilicentre.ch for information).

I also provide catering for individual and company dinner parties for those who don't want the stress! At these dinner parties, I provide a unique experience by giving insight and explanation around the menu.

Our customers can expect that I...

... will provide them a unique experience – for their mind and their mouth!

With my dinner party experiences and cooking classes I don't just cook the food – I host and enlighten. When catering for dinner parties, the table is mine: I will eat with you and explain the food, tastes and textures.

Your tip for the summer?

Cold soups are great for the summer – keep them healthy with a multitude of Mediterranean vegetables. •

Wie unterstützt Dein Unternehmen die internationalen Bewohner?

Jeden Dienstag veranstalte ich im LiLi Centre ein Lunch Event, wobei Menschen meine Speisen kosten können. (Mehr Informationen gibt es auf der Website)

Ich biete auch einen Catering Service für Einzelne und Firmen an, die sich den Stress für eine Dinner Party nicht antun wollen. Bei diesen Veranstaltungen biete ich ein einzigartiges Erlebnis mit Auf- und Erklärungen rund um das Menü.

Unsere Kunden können davon ausgehen, dass...

... sie ein einzigartiges Erlebnis bekommen – sowohl für den Geist als auch für den Gaumen! Bei meinen Dinner Partys und Kochkursen bereite ich nicht nur das Essen vor, ich bin Gastgeber und schenke Inspiration. Bei meinem Catering Service bin ich dabei, ich esse mit und erzähle über die Speisen, ihren Geschmack und ihre Textur.

Dein Tipp für den Sommer?

Kalte Suppen sind ideal im Sommer. Mit verschiedenen mediterranen Gemüsesorten kann man sie gesund gestalten. •

LiLi CENTRE

LiLi Centre your home away from home

LIVING LUZERN · Alliance Française de Lucerne · lwtc · SWISS AMERICAN SOCIETY LUCERNE · SiVO Swiss International Volunteer Organisation · Lucerne English School · JIFF

LiLi Centre • Alpenquai 40a 6005 Luzern • www.lilicentre.ch

Bourride from Marseille with lake fish

One of Arthaud's Specialities

For the aioli:
2 tsp fresh lemon juice
1 clove garlic, minced
2 egg yolk, at room temperature
Salt
Olive oil

For the soup and stew:
200 ml olive oil
1 tsp fennel seeds
¼ tsp cayenne
2 cloves garlic, crushed
2 leeks, white parts only, roughly chopped
2 onions, roughly chopped
2 plum tomatoes, quartered
1 bay leaf
250 ml dry white wine
1 l seafood stock
Skinless firm white fish
300 g medium shrimp, peeled and deveined, tails removed
½ tsp saffron threads
Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
2 tbsp minced parsley
Toasted baguette, for serving

1. To make the aioli, whisk garlic, egg yolk, and salt in a heatproof bowl set over a pan of simmering water until thickened, 2-3 min. Transfer to a blender. With the motor running, drizzle in oil until sauce is emulsified. Transfer aioli to a bowl and set aside.

2. To make the soup and stew, heat oil in a big saucepan over medium heat. Add fennel, cayenne, garlic, leeks, onions, tomatoes and bay leaf. Cook until soft, about 15 min. Add wine and simmer until reduced by half, 4-5 min. Add stock and 2 cups water, boil. Reduce heat to medium, cook until broth is slightly reduced, 12-15 min. Strain broth and return to saucepan over medium heat. Add fish, shrimp, saffron, salt and pepper, and cook until fish is firm and shrimps are pink, 2-3 min. Using a slotted spoon, divide fish and shrimp between 5 bowls.

3. To finalise the dish, equally split aioli into 2 cups. Whisk ½ cup broth into one cup of aioli, return to pan. Cook until slightly thick, 4-5 min and ladle over fish. Garnish with parsley, serve with toasted baguette with leftover aioli on top.

Serves 5

Interesting International Resident

Kathy Patellis-Schmidt
Professional Fashion Stylist

Describe your company.

I'm a personal stylist and founder of Style-Etc.Boutique, an online space that supports women on their journey of discovering and owning their unique personal style while looking and feeling their best at any age and stage of life. Every woman's style communicates who she is and my vision is to help create a powerful personal image and distinctive brand style reflecting their personality, vision and values.

We style women for all occasions for their personal or business life, clients can focus on more important things in life and never feel like they have nothing to wear!

What are you best known for?

Timeless chic and refined elegance.

What's your company's motto?

Clothes don't make a woman, but they can make her better.

What is it about your company you are most proud of?

Seeing what a life changing experience this can be for my clients – changing the way women feel about themselves and their attitude to life. Changing what you wear is a powerful move towards owning who you are with great confidence.

How does your company support/work with international residents?

I often work with women who have just moved to Switzerland. Many of them struggle to adjust to the local style and fashion as it's a more casual way of dressing here so I encourage them to preserve and carry their uniqueness and not be afraid to express it.

Beschreibe Dein Unternehmen.

Ich bin ein Personal Stylist und Gründerin von Style-Etc. Boutique, einem Online-Unternehmen, das Frauen dabei hilft ihren persönlichen Stil zu entdecken und anzueignen, um sich in jedem Alter und Lebensabschnitt gut zu fühlen und toll auszusehen.

Der Stil einer jeden Frau kommuniziert, wer sie ist und meine Vision ist es, ihr dabei zu helfen, ein starkes persönliches Image und einen unverkennbaren Style zu kreieren, der ihre Persönlichkeit, Vorstellungen und Werte widerspiegelt. Frauen für die diversen Anlässe in ihrem persönlichen oder geschäftlichen Leben zu stylen, damit Kundinnen sich auf die wichtigeren Dinge im Leben konzentrieren können und sich nie mehr so fühlen müssen, als hätten sie nichts zum Anziehen!

Wofür bist Du bekannt?

Zeitlosen Chic und stilvolle Eleganz.

Was ist Dein Motto?

Kleider machen nicht die Frau, aber sie können sie vervollkommnen.

Auf welchen Aspekt Deines Unternehmens bist Du am meisten stolz?

Zu sehen, was für ein lebensveränderndes Erlebnis es für meine Kundinnen sein kann. Die Art und Weise zu ändern, wie Frauen sich fühlen und ihre Einstellung zum Leben. Ein Kleidungswandel ist ein bedeutender Schritt zu einem stärkeren Selbstbewusstsein.

Wie arbeitet Dein Unternehmen mit internationalen Bewohnern?

Ich arbeite oft mit Frauen zusammen, die gerade in die Schweiz gezogen sind. Vielen von ihnen fällt es schwer, sich dem hiesigen Modestil anzupassen, da man sich hier eher lässig kleidet. Also ermutige ich sie dazu, ihre Einzigartigkeit zu bewahren und weiterzutragen, und sie ohne Furcht zum Ausdruck zu bringen.

coop@home Coop's online supermarket

Let us do your shopping for you, to give yourself more time for the really important things in life.

- More than 13'000 staple products that will rival the choice available in any large supermarket with prices that compare to those in your local grocery store
- A selection of more than 1'200 vintage wines and 200 spirits
- Delivery to your door, on the day of your choice – and in many large cities – at thedesired hour!

CHF 20 off a coop@home order of CHF 200 or more. Enter the code «LIL17A-P» during checkout in the «Add coupon» fi eld. This coupon code is valid once per customer, through 31.10.2017.

www.coopathome.ch

coop
For me and you. @home

Our customers can expect that we...

... offer that tailored approach – getting to know you before styling you.

We help women know what they like, what looks good on them and what to shop for in the future.

Working with what's already in the closet – show me what you have and I can multiply it without having to buy a single new piece.

The impact of personal style goes far beyond making a first good impression – it's about approaching each day with confidence, feeling beautiful in what you wear.

Your tip for the summer?

Don't mess with trends – add your version of them. Wear what looks good on you. Have FUN with fashion! •

Unsere Kundinnen können davon ausgehen, dass wir...

... eine massgeschneiderte Herangehensweise haben, bei der wir einen zuerst kennenlernen bevor wir mit dem Styling beginnen. Wir helfen Frauen herauszufinden, was ihnen gefällt, was ihnen steht und was sie in Zukunft kaufen können.

Wir arbeiten mit dem, was sich bereits im Kleiderschrank befindet: zeigt mir, was Ihr habt und ich kann es vervielfachen, ohne dass etwas Neues gekauft werden muss.

Der persönliche Stil macht weit mehr als einen guten ersten Eindruck. Durch ihn geht man den Tag mit Selbstvertrauen an und fühlt sich wohl in seiner Kleidung.

Dein Tipp für den Sommer?

Hände weg von Trends, adaptiere lieber Deine eigene Version davon. Trag was Dir steht. Hab Spass mit Mode! •

SIS Swiss International School

Bilingual Day School

from Preschool through to Secondary School

- Preschool - Primary School - Secondary School
- Lunch
- Early and After School Care
- Holiday Clubs

SIS Swiss International School

SIS Swiss International School
Suurstoffi 41c, 6343 Rotkreuz
Tel. 041 757 57 11
info.rotkreuz@swissinternationalschool.ch
www.swissinternationalschool.ch

A New You This Spring – Fashion Trends 2017

There is nothing like the feeling of spring when you finally get that light jacket out and the winter boots off! These tips will help you evolve and update your wardrobe for spring 2017.

The core elements of previous seasons are still here, like the khaki textiles and no-nonsense attitude, but there seems to be more of a polished flair this season in the form of a clean cut, albeit exaggerated, shape. You can always add a simple trend of the season by adding a piece of jewellery or the ruffled blouses that are featured this season.

Her mit dem leichten Mantel, weg mit den Winterstiefeln: es geht doch nichts über dieses Gefühl! Bringt den Kleiderschrank auf Vordermann mit unseren Tipps für das Frühjahr 2017.

Die wesentlichen Elemente der vergangenen Saisons sind noch zu sehen, sowie Khaki Textilien und dem geradlinigen Ansatz, allerdings zeigt sich ein eher charmantes Flair in dieser Saison, mit klaren Konturen, wenn auch übertriebenen Schnitten. Man kann seinen Look immer mit einem Trendteil aufpeppen, zum Beispiel einem Schmuckstück oder einer Rüschenbluse, die jetzt in Mode sind.

THE NEW ATHLEISURE

Sure, the athleisure look isn't for everyone. Some just love the mix of the relaxed and the more suited and booted – "Is she going to the gym or the office?" This season sees a more sexy take on athleisure: with skin-skimming knits that outline every curve, colour block bodysuits and cute sporty separates.

Es stimmt, der Athleisure Look mag nicht für jeden sein. Manche lieben den Mix aus gelassenem und herausgeputztem Aussehen – „ist sie auf dem Weg ins Fitness-Studio oder ins Büro?" Diese Saison geht Athleisure etwas sexier an, mit hautengem Strick, der die Kurven betont, Bodys in knalligen Farben und niedlichen sportlichen Accessoires.

SHIRTING A LA SPRING

As in every season, designers reinvented everyone's most essential work wear staple: The button down shirt. In 2017, that looks like one shoulder split shirts, shirt-dresses with graphic lines and oversized shapes with extended sleeves. This is a great way to be slightly bolder with your clothing choices: It's a shirt, nothing scary about that. This one just happens to have some funky sleeves on. Go on, try it!

Wie in jeder der Mode-Saison haben die Designer das unverzichtbare Bürostück eines Jeden neu entworfen: das Hemd. Dieses Jahr nimmt es diverse Formen an: einseitige schulterfreie Blusen, Blusenkleider mit graphischen Linien und übergrosse Schnitte mit Puffärmeln. Auf diese Weise kann man mit seiner Kleiderwahl etwas waghalsiger sein: es ist doch nur ein Hemd, was ist schon dran. Dieses hat nur zufällig ausgefallenere Ärmel. Also, einfach ausprobieren!

80s GLAM

As with every "re-invented" decade, those who lived through it the first time remain unsure. Try to look at it as a second chance for a slightly misunderstood fashion decade. There is no need to empty the super strong hairspray just yet, instead feel the 80s vibe with dramatic ruffles, puffed up sleeves, and unapologetic glam vibes.

So wie mit jedem „neu-definierten" Jahrzehnt, sind diejenigen, die es tatsächlich durchlebt haben, nicht ganz überzeugt. Doch man sollte es einfach als zweite Chance für eine missverstandene Mode-Dekade sehen. Toupierte Haare braucht es nicht, stattdessen einfach die Achtziger mit ihren dramatischen Rüschen und Volants, ihren Puffärmeln und ihrem schrillen Glam auf sich wirken lassen.

WORTHY EARRINGS AND NAVEL GRAZING NECKLACES

Another fairly safe way of trying out a new fashion trend is doing it via accessories. This spring we are talking big earrings and long necklaces! Decadent, over the top ear candy. Bold statement long pieces worth their weight in gold. Be playful by wearing only one earring, or you risk feeling a little like a Christmas tree. The earring and necklace trend this spring feels a lot more grown up and wearable than last year's choker trend.

Mit Accessoires lässt sich ein neuer Modetrend auf relativ sichere Art und Weise ausprobieren. In diesem Frühjahr meinen wir damit grosse Ohrringe und lange Ketten. Dekadente, übertriebenene Blickfänger an den Ohren. Gewagte Hingucker um den Hals. Etwa neckisch nur ein Ohr schmücken, dann fühlt man sich nicht wie ein Weihnachtsbaum. Der Ohrring-und-Ketten-Trend in diesem Frühling kommt um einiges erwachsener rüber als der Choker-Trend vom letzten Jahr.

Photo: © dolcegabbana

Is your child's first language English?

Then our English Language School at the Lili Centre, which has been certified by the Canton Luzern's Heimatliche Sprach und Kultur (HSK) department, is the ideal place for your child to improve their language skills.

Our aim is to help native English-speaking children, who are attending Swiss public schools, to master the key English skills, who might be feeling under challenged in English lessons at the local schools.

It has been proven that children who enhance their native language also improve in German, but in addition to this, they establish their own identity, are able to communicate with family members, and obviously benefit if they return to their English roots at any time.

HSK Lucerne English School

STATEMENT MAKING SLOGANS

I don't think there is anyone who hasn't got something to say in 2017. This trend is perfect even for the introverted among us: Tees and dresses that do all the talking for you.

Es gibt wohl kaum jemanden, der im Jahr 2017 nichts zu sagen hätte. Dieser Trend eignet sich auch bestens für die Introvertierten unter uns: lasst einfach T-Shirts und Kleider das grosse Wort führen.

RAINBOW BRIGHT STRIPES & HARDENED ROMANTIC LOOKS

Stripes can sometimes feel childish and hard to wear as a grown up. But fear not, this season there is a stripe that is right for you! Stripes in every colour shape and size. Both in broad bands and skinny hypnotic stripes. Even dresses are given the "stripe treatment", which gives dresses' otherwise romantic feel, a bit of an edge.

Streifen fühlen sich manchmal kindisch an und werden von Erwachsenen nicht immer gerne getragen. Aber keine Sorge in dieser Saison gibt es den richtigen Streifen für jeden! In jeglichen Farben, Mustern und Grössen, ob breit oder hypnotisch schmal. Selbst Kleider wurden „gestreift", ein Touch, der ihrem romantischen Flair einen besonderen Kick gibt.

Photo: © celine

STREET CHIC UTILITARIANISM

Oversized pockets, boxy shapes, and ripstop tops and trousers equipped with drawstring cords and toggles. Both practical and comfy!

Übergrosse Taschen, kastige Schnitte, Ripstop-Oberteile und Hosen mit Kordelzügen versehen. Sowohl praktisch als auch bequem!

FLATFORM SHOES

A win for the girls who love the height, but hate the heels! •

Ein Sieg für die Mädels, die die Höhe mögen, den Absatz jedoch verschmähen. •

Trendy Fashion Stores in Luzern

Max Mara – Kornmarktgasse 2

Gübelin – Pilatusstrasse 25

Rive Gauche – Pilatustrasse 14

Boutique LesDeux – Rutligasse 2

Photo: © celine

Stay overnight in the dragon's nest:

dreams come true on Pilatus

Starting this summer, Pilatus, also known as the *Drachenberg or Dragon Mountain*, is enriched by a new nature adventure: from June until September visitors can combine their trip to Fräkmüntegg with an overnight stay in a suspended tree tent. Developed in the US, the tree tent is attached between trees and can accommodate up to three persons. Guests can enjoy this heavenly experience on a number of set weekends while groups of 10 and more people can stay in these hanging tents also during the week or other weekends upon request.

This "treey" experience awaits visitors at Fräkmüntegg, they have the opportunity to spend the night in a tree tent – suspended in the air and in the middle of nature – on a number of set weekends. For adventurers this is a dangling alternative to a stay at the Pilatus-Kulm and Bellevue hotels. The 15 tents made by Tentsile are attached to the surrounding trees and held in tension at three anchor points and provide space for two to three persons. The tree tent accommodation including BBQ, salad buffet and breakfast at Fräkmüntegg restaurants as well as the round trip with the Panorama Gondola (Kriens-Fräkmüntegg) costs CHF 125 for adults and CHF 95 for children aged 8 to 16 years. Also included in the price is the exclusive entrance to Pilatus rope. For groups of 10 to 40 persons this offer is also available for other dates upon request.•

Ab der kommenden Sommersaison ist der Drachenberg um ein Naturabenteuer reicher: Von Juni bis September können Gäste ihren Besuch auf der Fräkmüntegg neu mit einer Übernachtung im schwebenden Baumzelt verbinden. Die in den USA entwickelten „Tree Tents" werden zwischen den Bäumen befestigt und bieten Platz für bis zu drei Personen. Die Gäste geniessen das himmlische Vergnügen jeweils an vorbestimmten Wochenenden, Gruppen ab zehn Personen übernachten auf Anfrage auch unter der Woche und weiteren Wochenenden im hängenden Zelt.

Dieses bäumige Erlebnis erwartet die Besucher auf der Fräkmüntegg, sie haben die Möglichkeit in einem Baumzelt frei schwebend und mitten in der Natur zu übernachten. Für Abenteurer eine baumelnde Alternative zum Aufenthalt in den Hotels Pilatus-Kulm und Bellevue. Die 15 Zelte von Tentsile werden über Spanngurte an drei Ankerpunkte an umliegenden Bäumen befestigt und bieten Platz für zwei bis drei Personen. Die Übernachtung im „Tree Tent" kostet inklusive Grill- und Salatbuffet und Frühstück im Restaurant Fräkmüntegg sowie Berg- und Talfahrt mit der Panoramagondelbahn (Kriens-Fräkmüntegg) für Erwachsene CHF 125, für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren CHF 95. Ebenfalls im Preis inbegriffen ist der exklusive Zugang zum Pilatus-Seilpark. Gruppen von 10 bis 40 Personen steht das Angebot auf Anfrage auch an weiteren Daten offen.•

www.pilatus.ch

Shift to inspiration at MySwitzerland.com/summer and share your most beautiful experiences at
#IN**LOVE**WITH**SWITZERLAND**

SBB CFF FFS UBS

Going with the flow!

The area near Brugg called the Water Castle is dominated by three rivers at once: Aare, Reuss and Limmat. With pristine shores and untouched islands they attract people who enjoy nature. This is the place to grab a rubber raft and go exploring!

Armed with paddles and rubber raft – this is the way to discover the Water Castle! Near the bridge in Brugg the Aare narrows and deepens, but then it leisurely spreads out again and merges with the two other rivers, the Reuss and the Limmat. This spectacle of nature, where more than 40 percent of Switzerland's running water comes together, is called the Water Castle. It has nothing to do with a medieval castle, as boatman Christoph Flory explains to the surprised guests. "In German, the term is used in water technology in relation to convergence." The guests on the rubber raft travelling from Brugg to Stroppel Island are entering an unspoiled realm of water. The boatmen and nature guides Christoph Flory and Dieter Humbel safely lead the way and entertain the guests with their personal stories of the Water Castle.

Im Wasserschloss bei Brugg haben gleich drei Flüsse das Zepter in der Hand: die Aare, die Reuss und die Limmat. Mit unberührten Ufern und wilden Inseln locken die Flüsse naturbegeisterte Gäste in ihr Reich. Da heisst es: Schlauchboot ahoi und los geht die Entdeckungsreise!

Mit Paddeln und Schlauchboot bewaffnet – so beginnt der Einzug ins Wasserschloss! Bei der Brücke von Brugg macht sich die Aare noch mal schmal und tief, dann breitet sie sich genüsslich aus und verbündet sich mit der Reuss und der Limmat. Dieses Naturspektakel, bei dem mehr als 40 Prozent des Fliesswassers der Schweiz zusammenkommen, nennt sich Wasserschloss. Mit einem mittelalterlichen Schloss hat das nichts zu tun, wie Bootsführer Christoph Flory den manchmal erstaunten Gästen erklären muss: «Der Name Wasserschloss kommt von Zusammenschluss – der Begriff stammt aus der Wassertechnik.» Auf der Schlauchbootfahrt von Brugg bis zur Stroppelinsel tauchen Gäste ein in ein unberührtes Wasserreich. Die Bootsführer und Naturexperten Christoph Flory und Dieter Humbel weisen dabei sicher den Weg und geben gerne ihre persönlichen Schlossgeschichten zum Besten.

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE
LUZERN

Business
FH Zentralschweiz

Are you ready for the next step in your international career?

Bachelor of Science in International Business Administration with specialisations in

Accounting, Finance & Banking,
International Management & Economics, and Tourism

Master of Science in

Banking and Finance, International Financial Management,
Real Estate, Business Development and Promotion, and Tourism

www.hslu.ch/business

Smooth convergence

The gigantic willow trees on the river banks are obviously thriving here. With their strong roots, they are able to withstand the frequent floods – they even need them to survive, as Flory, a biologist, explains. "Everything is in flux, everything is changing. New shore areas and islands are created, while others are washed away." The Reuss is the first river that smoothly joins the Aare, although it is the wildest and least developed of the three. "If it rains heavily in the Entlebuch region, the colour of the Reuss turns brown. After it converges with the green Aare, the two rivers are still recognisable for a long time as two bands of different colours", says Humbel.

In the animal kingdom

At Limmatspitz the Limmat flows into the Aare, and the duo becomes a trio. This is a good time to take a break and explore the headland on foot. It belongs to the environmental organisation Pro Natura. A wide variety of native animals live at Limmatspitz, and even a few exotic ones, such as highland cattle and water buffaloes. They are not just here to pose for pretty pictures. "Both have an ecological job. For example, the water buffaloes keep the ponds open when they take a bath, and this is where the endangered tree frogs live", explains Humbel. Those who are hungry at the end of the tour may enjoy a sausage or a burger – or perhaps something meatless if you have grown too fond of these animals – in the pleasant garden of the aargauerwasser boathouse.

Information about the experience

Subject: guided tour through the Water Castle in a rubber raft
Offered by: aargauerwasser
Link to the offer: http://www.aargauerwasser.ch/index.php/bootstouren/aaretouren
Location: Brugg, Aargau
Timeframe: mostly in the summer season
Duration: several hours, depending on tour and needs
Languages: German, English
Cost: approx. CHF 400 per boat
Group size: 4 to 10 people per boat
Special comments: various boat tours (also available on Reuss, Limmat and Rhine)

Geschmeidig vereint

Die mächtigen Silberweiden, die am Ufer vorbeiziehen, fühlen sich offensichtlich wohl: Die Bäume trotzen mit ihren starken Wurzeln den vielen Überschwemmungen – sie brauchen diese sogar zum Überleben, erklärt Flory, der Biologe ist, begeistert. «Alles ist im Fluss, alles ist im Wandel. Es werden neue Uferbereiche und Inseln aufgeschwemmt, andere wieder fortgetragen.» Die Reuss ist der erste Fluss, der sich geschmeidig mit der Aare vereint. Dabei ist sie die wildeste, die am wenigsten verbaute der drei Flüsse. «Wenn es im Entlebuch mal richtig regnet, ist die Reuss braun. Nach ihrem Zusammenfluss mit der grünen Aare sind die Flüsse oft noch lange als Farbstreifen erkennbar», erzählt Humbel.

Im Reich der Tiere

Am Limmatspitz fliesst die Limmat in die Aare: aus dem Fluss-Duo wird ein Trio. Es lohnt sich, hier eine Paddelpause einzulegen und die Landzunge, die der Umweltorganisation Pro Natura gehört, zu Fuss zu entdecken. Am Limmatspitz sind neben vielen einheimischen Tieren auch ein paar Exoten zu Hause – nämlich Hochlandrinder und Wasserbüffel. Diese sind weit mehr als hübsche Fotosujets. «Beide Tiere haben einen ökologischen Auftrag. So halten die Wasserbüffel durch ihr Bad die Tümpel offen, in denen die bedrohten Laubfrösche hausen», erklärt Humbel. Wer die Tiere nicht allzu sehr ins Herz schliesst, kann sie im Anschluss an die Fahrt im gemütlichen Garten des Bootshauses von aargauerwasser auch als Wurst oder Burger geniessen.

Informationen zum Erlebnis

Thema: geführte Schlauchbootfahrt durch das Wasserschloss
Anbieter: aargauerwasser
Link zum Angebot: www.aargauerwasser.ch/index.php/bootstouren/aaretouren
Ort: Brugg, Aargau
Zeitraum: mehrheitlich im Sommerhalbjahr
Dauer: mehrere Stunden, je nach Führung und Bedürfnis
Sprachen: Deutsch, Englisch
Kosten: pro Boot ca. CHF 400
Gruppengrösse: 4 bis 10 Personen pro Boot
Besonderes: verschiedene Bootstouren
(auch auf der Reuss, der Limmat und dem Rhein)

Cheers, time for a beer!

The sun is shining, it's getting warmer, the flowers are blooming... Spring is here! It's the time for good food and beer!

As the weather improves, people venture outdoors to explore, find great places to visit and somewhere to quench their thirst. Did you know there are now over 700 active breweries in Switzerland and beer diversity is increasing all the time with a growing number of micro and small breweries opening. In the Canton of Luzern, there are 34 breweries – yes, 34, with some of these situated in the city of Luzern – all offering a variety of different beers.

Die Sonne scheint, es wird wärmer, die Blumen blühen... Der Frühling ist da! Es ist wieder Zeit für gutes Essen und Bier!

Da das Wetter wieder besser wird, wagen sich die Menschen hinaus, um schöne Orte zu entdecken und besuchen, und um irgendwo ihren Durst zu löschen. Wusstet Ihr, dass es über 700 aktive Brauereien in der Schweiz gibt, und dass die Vielfalt an Bier mit einer ständig wachsenden Zahl von Mikro- und Kleinbrauereien zunimmt? Im Kanton Luzern hat es 34 Brauereien – ja, 34, mit einigen dieser in der Stadt Luzern befinden – alle mit einem breiten Angebot an verschiedenen Biersorten.

Heineken Switzerland (Eichhof)

Of course the one that everyone knows is the Heineken Switzerland (Eichhof) brewery. It was founded in 1834 and has been owned by Heineken since 2008. They have 13 different types of beer including three non-alcoholic beers (great for those of us who end up driving all the time!). During the week you can take a 2.5-hour tour around the brewery including a snack and, of course, some beer tasting.

Natürlich ist Heineken Schweiz (Eichhof) die Brauerei, die jeder kennt. Sie wurde 1834 gegründet und ist seit 2008 im Besitz von Heineken. Sie produziert 13 verschiedene Biere einschliesslich drei alkoholfreien Biersorten (perfekt für diejenigen, die immer fahren müssen). Während der Woche gibt es eine zweieinhalbstündige Brauereiführung inklusive Snack und, natürlich, Bierproben.

Braubär, Luzern

This brewery was founded in 2016 and started brewing in 2017. It is a small brewery located in the heart of Luzern offering two different varieties of their "Braubär", an Amber Ale and an Imperial IPA.

Diese Brauerei wurde 2016 gegründet und braut seit 2017 Bier. Es ist ein kleiner Brauereibetrieb, der sich im Herzen Luzerns befindet und zwei Varianten seines "Braubär" anbietet: Amber Ale und Imperial IPA.

Kulturhofbrauerei Hinter Musegg, Luzern

Not only the venue for the first Luzern Beer Festival, this place also brews its own Musegg beer, offering three varieties.

Nicht nur der Veranstaltungsort des ersten Luzerner Bier Festivals, sondern auch Brauer des eigenen Museggbier mit drei Sorten zur Auswahl.

Krügelbier, Luzern

Founded in 2008 and the brewer of 16 different breeds of beer in 2016, this local brewery even has an annual subscription where beer lovers can join an exclusive list of members who benefit from monthly beer deliveries and invites to special events such as workshops and beer trips.

Diese Brauerei, 2008 gegründet und Hersteller von 16 verschiedenen Biersorten im Jahr 2016, hat sogar ein Jahresabo, wobei Bier-Liebhaber einer exklusiven Liste von Mitgliedern beitreten können, die von monatlichen Bierlieferungen profitieren und zu besonderen Veranstaltungen sowie Workshops oder Bierreisen eingeladen werden.

Brauerei Sutton

A local expat brewing Swiss Real Ales using all-grain English real ale-brewing methods. Using malted barley sourced from the Warminster Maltings in England, a wide variety of hops and pure Swiss water, Sutton currently offers five ales including a Swiss Chocolate Porter Ale and an Alcoholic Ginger Beer.

Ein Expat vor Ort, der nach originalen Ale Braumethoden Swiss Real Ales braut. Gegenwärtig werden fünf Ales hergestellt, gebraut mit Braugerste von der Warminster Mälzerei in England, diversen Hopfensorten und purem Schweizer Wasser. Dazu gehören etwa Swiss Chocolate Porter Ale und eine alkoholhaltige Ingwerlimonade.

Luzerner Bier, Luzern

Founded in 2009 Luzerner Bier currently brews six different beers along with a series of three new beers entitled Handwerk. They offer a two-hour tour of the premises with an insight as to how beer is brewed. The tour includes beer degustation, white sausages and pretzels.

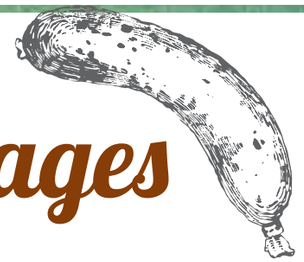
Gegründet im Jahr 2009, bietet die Brauerei Luzern sechs verschiedene Biersorten an. Zusätzlich wurde die Handwerk Serie lanciert, welche drei Biere umfasst. Während einer zweistündigen Brauereiführung bekommt man einen Blick in die Welt des Bierbrauens. Die Führung beinhaltet einen Apéro mit Bier, Weisswürsten und Brezeln.

Rathaus Brauerei & Stadtkeller

There are also two restaurants located in the city who also brew beer: The Rathaus Brauerei who brew their own house beer and special beers dependent upon the season and the Stadtkeller who have a selection of two beers. •

Es hat in der Stadt auch zwei Restaurants, die Bier machen: die Rathaus Brauerei braut ihr eigenes Hausbier sowie Spezialbiere je nach Jahreszeit, während der Stadtkeller zwei Biersorten herstellt. •

Yum, Swiss Sausages



As soon as the days warm up, it seems like all Swiss fire up the BBQ or head to the forest to grill sausages. You would bet good money on the fact that the sausage being grilled is a Bratwurst, and although you are probably right you should know that there are no less than 400 different types of sausages typical to Switzerland. Here are some of the classics.

Allem Anschein nach werfen die Schweizer ihren Grill an oder begeben sich an die Feuerstellen im Wald um Würste zu grillieren, sobald die Tage wärmer werden. Ihr geht vermutlich davon aus, dass es sich um Bratwürste handelt. Ihr habt wahrscheinlich Recht, dennoch solltet Ihr wissen, dass mindestens 400 verschiedene Wurstsorten in der Schweiz existieren. Hier einige der Klassiker.

Cervelat

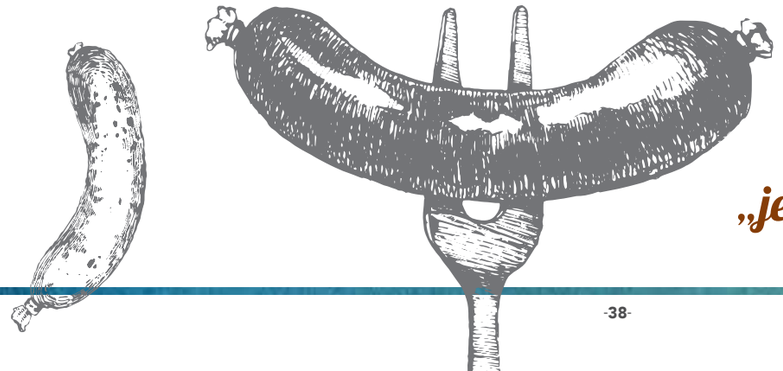
Known as the national sausage of Switzerland let's begin with the Cervelat. Named after the Latin word for brain (which the original sausage used to contain), a cervelat nowadays is usually made out of beef, bacon, pork and rind. It is usually cut into various geometric shapes and grilled on a stick over an open fire. Some 160 million are produced every year.

Die bekannte Schweizer Nationalwurst wurde benannt nach dem lateinischen Wort für Gehirn (ursprünglich ein Bestandteil der Wurst). Heutzutage besteht der Cervelat aus Rind, Speck, Schwarte und Schweinefleisch. Gewöhnlich wird er an diversen Stellen eingeschnitten und auf einem Stock über offenem Feuer gebraten. Jährlich werden rund 160 Mio. Cervelat produziert.

St. Galler Bratwurst

Although Bratwurst is originally a German speciality, the Swiss have refined the recipe and produce a variation known as the St. Galler Bratwurst. Made entirely out of veal, this sausage is subtly flavoured with nutmeg and pepper. It is traditionally served grilled or with an onion sauce and rösti.

Obwohl es sich bei der Bratwurst ursprünglich um eine deutsche Spezialität handelt, haben die Schweizer das Rezept verfeinert und stellen ihre eigene Variante, die St. Galler Bratwurst, her. Sie setzt sich nur aus Kalbfleisch zusammen und ist fein gewürzt mit Muskat und Pfeffer. Traditionell wird sie gegrillt serviert oder zusammen mit einer Zwiebelsosse und Rösti.



„jetzt isch Grill Saison!"

Bauernbratwurst

This sausage is made with fresh ingredients and must be cooked before being eaten, either pan-fried or grilled. It is made mainly of pork, bacon and cider. It can sometimes be bought curled on itself and is known as a "Schnecke Wurst".

Diese Wurst wird aus frischen Zutaten zubereitet und muss vor dem Verzehr gekocht werden, entweder in der Pfanne gebraten oder grilliert. Sie besteht hauptsächlich aus Schweinefleisch, Speck und Apfelwein. Manchmal ist sie spiralförmig zu kaufen, dann nennt man sie Grillschnecke.

Landjäger

This dry sausage is a great one to take with you when you go for hikes as it does not need cooking or refrigeration. It is made of beef, pork, spices and red wine and smoked.

Diese Trockenwurst eignet sich hervorragend als Wanderproviant, da sie nicht kühl aufbewahrt oder gekocht werden muss. Er wird aus Rindfleisch, Schweinefleisch, Gewürzen und Rotwein hergestellt, und dann geräuchert.

Schüblig

This sausage is not unlike a cervelat in appearance, it is made of beef, pork and bacon and can be eaten in many ways from raw, to boiled or grilled. Quite often it is served up as a salad.

Diese Wurst ähnelt im Aussehen dem Cervelat, besteht aus Schweine- und Rindfleisch sowie Speck, und kann auf verschiedene Weisen verzehrt werden: roh, gekocht oder gegrillt. Häufig wird er im Wurstsalat serviert.

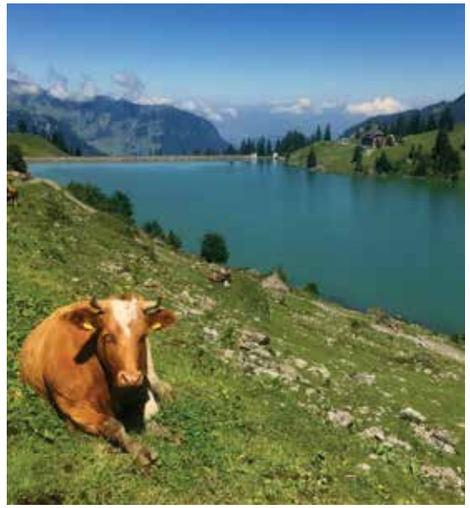
Pretty much every canton has its own variation on these sausages or its own speciality. •

So ziemlich jeder Kanton hat seine eigene Variante der genannten Würste oder auch seine eigene Spezialität. •

A Peaceful, Easy Feeling...

If you are looking for a quick getaway from Luzern that isn't crowded with tourists and will provide a remarkably beautiful setting we can wholeheartedly recommend Bannalpsee. For us it is one of the most peaceful places in Central Switzerland, it's less than 40 minutes away and we hope all of our readers can make it there this summer. To make it easy let's provide you with some details.

Wer eine Idee für einen kurzen Ausflug braucht, etwas ausserhalb von Luzern, nicht von Touristen überlaufen und mit bemerkenswert wunderschöner Kulisse, dem empfehlen wir Bannalpsee. Für uns ist dies einer der friedlichsten Orte in der Zentralschweiz, er ist in weniger als 40 Minuten erreichbar und wir hoffen Ihr schafft es in diesem Sommer dorthin. Um es Euch leicht zu machen, hier einige Details.



What and where is it?

Bannalpsee is a reservoir in Nidwalden at 1,586 metres above the Engelberg valley. The reservoir was completed in 1937. It can be reached via the eight-person alpine cars from Fellboden. There are two alpine cars; the other travels from Fell to Chrüzhütte (closer to the winter ski lifts) but the alpine car from Fellboden takes you directly to the base of the lake. There is ample parking at both locations. The GPS coordinates are: 46.882649N / 8.421516E.

How to get there?

Fellboden can be reached from central Luzern in under 35 minutes (27.2 kilometres). Leave Luzern via the A2 highway going south until you reach exit 33 (Stans-Süd toward Stans-Süd/Engelberg) following the signs for Engelberg. As you approach Wolfenschiessen turn left on Oberrickenbachstrasse and follow that road into the valley until you reach Fell/Fellboden. Fellboden is just a few hundred metres further than Fell and there is parking just past the alpine car station. You can use "Fellboden" with most car navigation systems.

When to go?

For summer activities, Bannalpsee is best visited from late April to early October. If you don't see a cloud in the sky and are looking for a quick getaway this is the place for you. It's best to not go too early in the day as the sun hasn't made its way over the southern peaks that separate it from the Engelberg valley. The alpine car from Fellboden runs at :00 and :30 past the hour but more frequently during busier periods. An adult round-trip costs CHF21, for children it's half the price. There is also a family rate of CHF49 which includes any children under 18 travelling with their parents.

Was und wo?

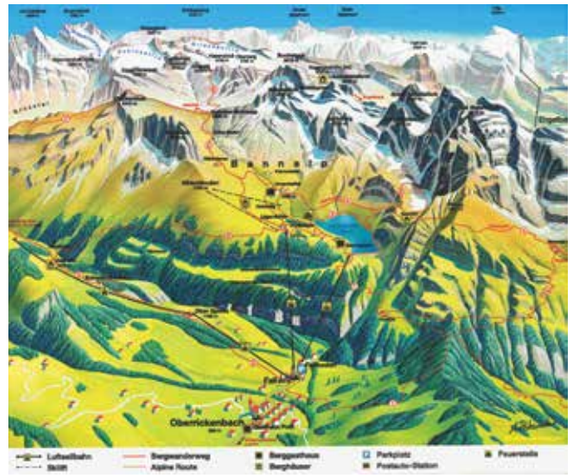
Bannalpsee ist ein Stausee in Nidwalden. Er liegt auf 1,586 Meter oberhalb dem Engelbergertal und wurde 1937 angelegt. Mit der Luftseilbahn (für acht Personen) kann man von Fellboden aus dort hingelangen. Es hat zwei Luftseilbahnen; die andere führt von Fell nach Chrüzhütte (näher bei den Winter Skilifts), während die Bahn von Fellboden aus einen direkt an den See bringt. Bei beiden sind ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden. Die GPS Koordinaten lauten 46.882649N / 8.421516E.

Wie gelangt man dorthin?

Fellboden ist vom Zentrum Luzern in einer guten halben Stunde (27.2 km) zu erreichen. Luzern über die A2 in Richtung Süden verlassen, Abfahrt 33 (Stans-Süd Richtung Stans-Süd/Engelberg) nehmen und der Beschilderung Richtung Engelberg folgen. Bei Wolfenschiessen links ab Richtung Oberricken und der Strasse nach bis Fell/Fellboden. Fellboden liegt wenige hundert Meter weiter als Fell mit Parkplätzen nach der Talstation. Bei den meisten Navigationssystemen kann man „Fellboden" eingeben.

Wann sollte man gehen?

Für die Sommeraktivitäten lässt sich Bannalpsee am besten zwischen Ende April und Anfang Oktober besuchen. Keine Wolke am Himmel und man will spontan weg? Dann ist dieses Kleinod genau richtig. Man sollte lieber nicht zu früh gehen um sicher zu sein, dass sich die Sonne über die Südgipfel, die diese Region vom Engelbergertal trennen, gezogen hat. Die Seilbahn von Fellboden läuft jeweils zur vollen und zur halben Stunde, häufiger während Stosszeiten. Eine Retour-Fahrt für Erwachsene kostet CHF 21, für Kinder CHF 10.50. Der Tarif für Familien beträgt CHF 49 für Eltern und ihre Kinder unter 18 Jahre.



your perfect
print company

LE-UV
the new excellent print quality
by Druckerei Ebikon AG

more options for less money

DE
DRUCKEREI EBIKON
EINDRÜCKLICH VIELSEITIG

Luzernerstrasse 30 | CH-6030 Ebikon | +41 41 445 70 50 | www.druckerei-ebikon.ch

Activities and Attractions

There are numerous hiking trails of various difficulty around the lake. The trail around the lake is less than four kilometres and while it's at times on uneven terrain it's suitable for just about everyone including children over six. There are other more challenging trails that take you higher up into the peaks surrounding the lake.

Bannalpsee is also a good destination for visitors that aren't interested in a hike but just want to have a nice meal in a beautiful setting. The Berggasthaus Bannalpsee is less than 250 metres from the top of the alpine car and offers the usual alpine fare on a massive terrace overlooking the lake.

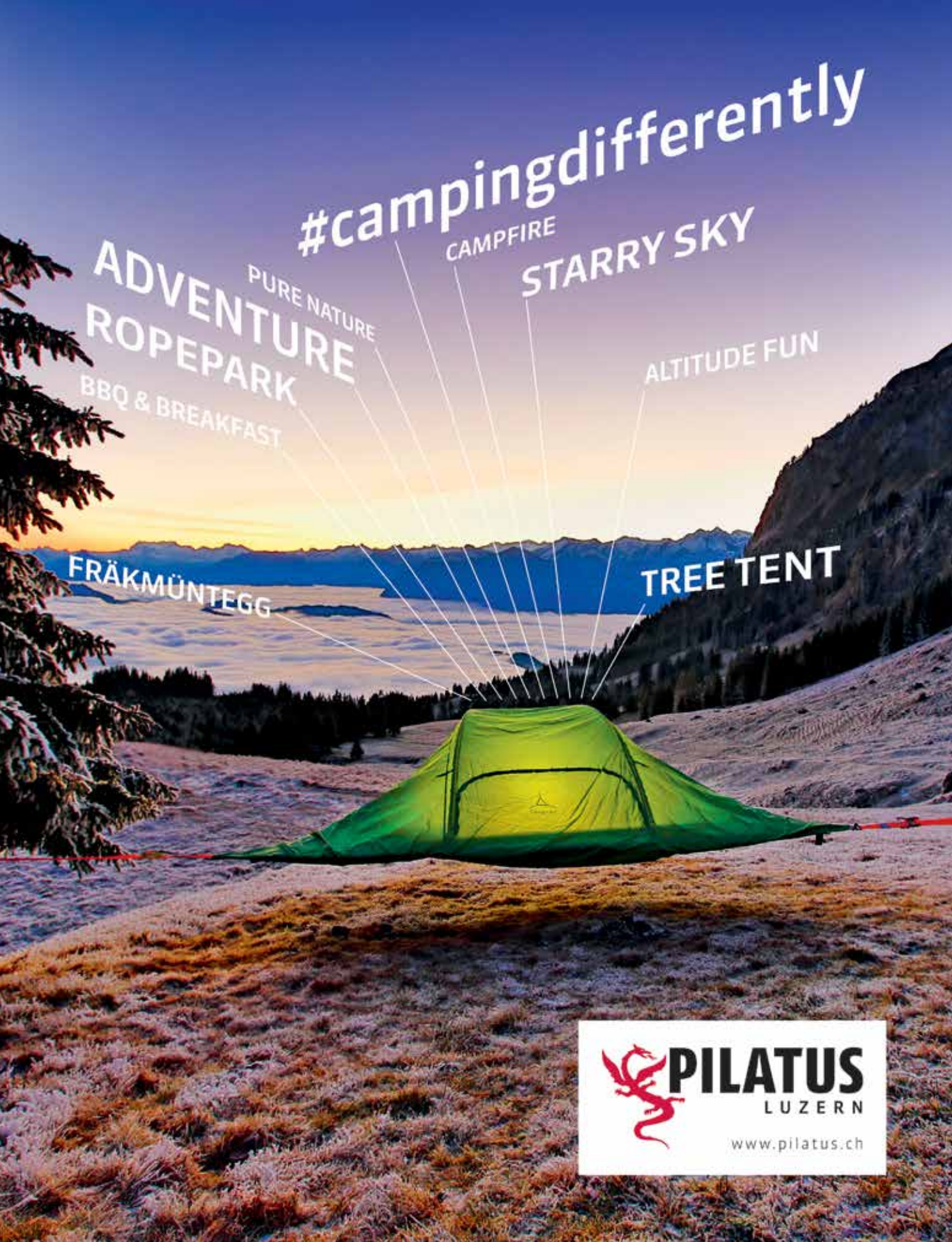
Aktivitäten und Attraktionen

Es hat zahlreiche Wanderwege mit unterschiedlichen Anforderungen rund um den See. Die Route um den See ist knapp vier Kilometer lang. Wobei das Terrain teilweise uneben verläuft, ist dieser Weg für praktisch Jeden geeignet einschliesslich Kinder über sechs Jahre. Es gibt auch anspruchsvollere Wege, die einen höher in die Bergwelt um den See führen.

Bannalpsee ist auch ein geeignetes Ziel für Besucher, die nicht unbedingt an einer Wanderung interessiert sind und einfach ein gutes Essen mit tollem Panorama geniessen wollen. Das Berggasthaus Bannalpsee liegt weniger als 250 Meter überhalb der Bergstation und bietet die üblichen Älpler Speisen auf einer riesigen Terrasse mit Blick über den See.

We have even more information about Bannalpsee activity ideas available on our website livinginluzern.swiss

we wholeheartedly recommend


#campingdifferently
CAMPFIRE
STARRY SKY
PURE NATURE
ADVENTURE
ROPEPARK
BBQ & BREAKFAST
ALTITUDE FUN
FRÄKMÜNTEGG
TREE TENT
PILATUS
LUZERN
www.pilatus.ch