

Schulmensa und gesunde Ernährung – Eine Herausforderung, die wir gerne annehmen!

Andrea Aeppli,
Leiterin Zentrale Dienste

Die Kantonsschule Seetal ist in der glücklichen Situation, ihren Schülerinnen und Schülern eine Verpflegung in der schuleigenen Mensa anbieten zu können. Unser Koch Joachim Pfeiffer legt grossen Wert auf Frische, Saisonalität und Produkte aus der Region. So stammt 99.5% des Fleisches, das in seiner Küche verarbeitet wird, aus der Schweiz. Fisch kommt ca. zweimal im Monat auf den Menüplan. Früchte und Gemüse stammen fast ausnahmslos aus der Schweiz bis auf den Mais auf dem Salatbuffet. Pro Woche hat es immer zwei Vollwertmenüs im Angebot. Jede Woche einen ausgewogenen und attraktiven Menüplan zu erstellen, der alle Geschmäcker befriedigt, ist immer wieder eine grosse Herausforderung, die Joachim Pfeiffer mit grossem Engagement in Angriff nimmt. Die Menüpläne können auf der Internetseite unserer Schule auch von zu Hause aus eingesehen werden: www.ksseetal.lu.ch eingeben und „aktuell“ anklicken. Nutzen Sie doch diese Gelegenheit auch als Ideenquelle für Ihre eigene Küche!

Geschichte der Mensa

Nun ist es mehr als fünf Jahre her, seit der Kanton Luzern die Gebäude der Baldegger Schule vom Kloster Baldegg erworben hat. Der Speisesaal wurde vor dem Start der Kantonsschule Seetal umgebaut und ein Selbstbedienungsbuffet mit einer Menü-Ausgabe eingebaut.

Bis im Sommer 2008 wurde die Küche für die Versorgung der Bewohnerinnen des St. Josef (heute Klosterherberge) weiterhin vom Kloster geführt. Es stellte auch die Verpflegung an der Kantonsschule sicher. Für die angehenden Lehrerinnen und Lehrer, die noch im auslaufenden Internat wohnten, wurden zu den Mittagessen zusätzlich Morgen- und Nachtessen zubereitet. Auch die Polizeiaspiranten der IPH profitierten anfänglich vom Angebot eines Morgenessens. Nach zwei Jahren wurde aber dieses er-

weiterte Angebot eingestellt und auf den heutigen Rahmen reduziert.

Vor nun bald drei Jahren übernahmen wir selber die Küche vom Kloster. Mit Joachim Pfeiffer haben wir einen ausgewiesenen Koch verpflichten können, ein Glücksfall für uns. Als erstes musste er die Küche mit allen nötigen Kochutensilien ausstatten. Der gute Ruf, den die Mensa der Kantonsschule im ganzen Kanton geniesst, haben wir nicht zuletzt ihm, seiner Küchencrew und unseren hilfsbereiten Mitarbeiterinnen zu verdanken.

Dass unsere Mensa ein beliebter Aufenthaltsort ist, auch ausserhalb der Essenszeiten, zeigt uns die starke Frequentierung. Die Ersten besuchen die Mensa bereits vor der offiziellen Öffnungszeit um 07.15 Uhr, um sich mit einem Kaffee oder einer Schoggi und einem Gipfeli für den kommenden Tag zu stärken. Oft sieht man ganze Klassen ihre Zwischenstunde in der Mensa verbringen, beim Studieren oder auch mal bei einem Jass. Eine gesunde ausgewogene, saisonale und schmackhafte Ernährung ist uns wichtig. Dass dabei auch Schnitzelbrot oder Schnitzel und Pommes Frites Platz haben dürfen, finden die Schüler besonders gut. Dies belegen die Konsumationszahlen, die bei diesem Menü auf durchschnittlich 350 pro Tag ansteigen. Da bleiben auch jene noch zum Mittagessen, die am Nachmittag frei haben und eigentlich zu Hause essen könnten. Die Schüler und uns freut's und auch die Lehrer sieht man an solchen Tagen mit Schnitzel – Pommes Frites statt dem obligaten Salatteller auf dem Tablett ihren Platz aufsuchen.

Was ist Ernährung?

Unter Ernährung bei Lebewesen versteht man die Aufnahme von Nährstoffen, organischen und anorganischen. Mit Hilfe dieser Stoffe wird die Körpersubstanz aufgebaut oder erneuert und der für die Lebensvorgänge notwendige Energiebedarf gedeckt.

Durch sachgemässe Zubereitung wird die Nahrung für den Orga-



nismus gut aufschliessbar und damit gut verwertbar. Die Nahrung soll ausgewogen sein und ausreichend **Ballaststoffe** enthalten. Zu den Ballaststoffen gehören alle nicht verdaubaren Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie bestehen aus Zellulose und sind vorwiegend in Gemüse, Getreide und Obst, insbesondere in Äpfeln, enthalten. Ihre Aufgabe besteht in der Anregung des Darms und des Verdauungsvorgangs.

Man unterscheidet verschiedene Kostformen, z. B. die Schonkost¹, Trennkost² und Diät³ sowie verschiedene Ernährungsarten wie die Vollwerternährung⁴, Fastfood⁵ oder rein vegetarische Ernährung.

Aufbau einer Hauptmahlzeit

Zu den Hauptmahlzeiten zählen Frühstück, Mittagessen und Nachtessen. Sie gelten als ausgewogen, wenn sie folgende vier Komponenten beinhalten: ein ungesüßtes Getränk, Gemüse/Salat/Früchte, ein Stärkeprodukt und ein Eiweissprodukt. Unsere Mahlzeiten in der Mensa werden immer unter Berücksichtigung dieser Punkte zusammengestellt.

1 Vollwertige, leichte Kost, die je nach Zusammensetzung der Lebensmittel den ganzen Körper oder einzelne Verdauungsorgane entlastet.

2 Die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel werden von den eiweiss-haltigen getrennt.

3 Spezielle Ernährungsformen zur Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten z. B. Diabetes, Bluthochdruck...

4 Ernährung durch möglichst naturbelassene oder wenig verarbeitete Lebensmittel ohne Verwendung von Konservierungsmitteln oder andern künstlichen Zusatzstoffen.

5 Schnelles, einfaches und standardisiertes Essen in handlichen Portionen mit dem Ziel der Zeitersparnis, da es mitgenommen werden kann. Nachteil: unausgewogene, einseitige Ernährung.

6 Reine fleisch- und fischlose Ernährung.

Diese Lebensmittel findet man auch in der Lebensmittelpyramide, die aus sechs Stufen besteht. Jede Stufe steht für eine Lebensmittelgruppe, die andere wertvolle Nährstoffe liefert.

- **Ungesüsste Getränke** versorgen uns mit Flüssigkeit und Mineralstoffe.

- **Gemüse, Früchte, Salate** sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, verdauungs- und gesundheitsfördernden Nahrungsfasern.

- **Stärkeprodukte** liefern v. a. Energie in Form von Kohlenhydraten, jene aus Vollkorn zusätzlich Nahrungsfasern sowie Vitamine und Mineralstoffe.

- **Eiweisse** liefern Milch/produkte, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu. Sie sind ein wichtiger Baustoff für unseren Körper, z. B. für die Muskeln, Enzyme und Immunkörper. Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe (Calcium, Eisen...).

- **Öle, Fette, Nüsse** versorgen uns mit Energie sowie mit lebenswichtigen Fettsäuren.

- **Süssigkeiten, salzige Knabberereien und Süssgetränke** sind nicht unbe-

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser

Dass an einer Kantonsschule besonders hohe Leistungen erbracht werden, ist an sich nicht verwunderlich, ist das Gymnasium doch die klassische Leistungsschule. Aussergewöhnliche Leistungen zeigen die Lernenden oft aber auch ausserhalb der Schule, etwa im Sport oder in der Musik. Dass wir in diesen Bereichen Spitzenleistungen unserer Schülerinnen und Schüler vermelden können, auch ohne spezielle Sport- oder Musikklassen zu führen, ist nicht selbstverständlich. Es freut mich daher sehr, dass wir in dieser Nummer des SKRIPTS über mehrere Schweizer Meistertitel und andere aussergewöhnliche Leistungen unserer Lernenden – und einer Lehrerin! – berichten können. Spitzenleistungen in fachlicher Hinsicht werden von den Angestellten eines Gymnasiums schon eher erwartet. Dennoch darf die Promotion zum Doktor der Naturwissenschaften an dieser Stelle Erwähnung finden. Erreicht hat sie unser Chemielehrer Martin Juffer, dem ich dazu herzlich gratuliere. Die tägliche Glanzleistung unseres Küchenteams unter Chef de Cuisine Joachim Pfeiffer, das bei besonderen Anlässen gar wahre Meisterleistungen erbringt, liegt schliesslich weit jenseits dessen, was an Schulen üblich ist und erwartet werden darf. So wären hier statt einem Schweizer Meister- oder Dokortitel eigentlich Gault-Millau-Punkte zu vergeben, hätten Testesser unsere Mensa mit ihrem Besuch beehrt. Geniessen Sie hier zumindest den Leitartikel zu gutem Essen und die Porträts unserer Köchin und unserer Köche. Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Marc Meyer, Rektor

dingt nötig, dienen aber dem Genuss und haben deshalb im Rahmen einer gesunden Ernährung durchaus ihren – wenn auch kleinen – Platz.

In einer österreichischen Studie (HBSC 2004) bei Heranwachsenden, wurde der Apfel klar als Lieblingsobst angegeben. An unserer Schule wird seit 2005 der Pausenapfel gratis abgegeben bzw. die Lernenden können sich frei bedienen und gleichzeitig aus mehr als einer Sorte auswählen. Das Angebot wird fleissig genutzt.

Was braucht mein Körper?

Bist du zwischen 13 und 18 Jahren alt? Dann befindet sich dein Körper noch in einer Wachstums- und Entwicklungsphase. Das kostet den Körper natürlich Energie. Deshalb haben Jugendliche einen höheren Energiebedarf (=Kalorienbedarf) als Erwachsene. Auch bei einzelnen Nährstoffen ist der Bedarf höher. Zum Beispiel beim Calcium, das zum Aufbau der Knochen unerlässlich ist.

Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus versorgt den Körper regelmässig mit Energie und Nährstoffen, erhält die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und verhindert Heisshunger-Attacken. Eine österreichische Studie (HBSC 2004, Befragung von Heranwachsenden) ergab, dass 23% der 11- bis 15-jährigen Mädchen eine ungenügende Nahrungsaufnahme haben. 15% der Pubertierenden nehmen nur eine ordentliche Mahlzeit täglich ein, 10% verzichten wochentags vollständig auf eine Hauptmahlzeit. **Paradoxerweise nimmt in diesem Fall der Anteil über-**

gewichtiger Teenager mit der Unregelmässigkeit aufgenommenen Mahlzeiten zu. Wichtig ist, dass sich Essenszeiten und essensfreie Zeiten regelmässig abwechseln. Ständiges Zwischendurchessen kann dazu führen, dass die normalen Hunger- und Sättigungsmechanismen aus dem Gleichgewicht geraten. Aus diesem Grund ist es unserer Schule ein Anliegen, unseren Lernenden eine ausgewogene Hauptmahlzeit kostengünstig anzubieten. Der Kanton ermöglicht uns, die Mahlzeiten zu subventionieren. Mit dem Menüpreis werden die Lebensmittelkosten gedeckt und ein Teil der jährlich anfallenden Investitionskosten für die Küche.

Appetit?

Der Gusto auf unterschiedliche Gerichte und Nahrungsmittel wechselt bei gesunden Kindern und Jugendlichen von Tag zu Tag. Wohl können psychische Belastungen (Prüfungsstress, Konflikte mit Freunden, Eltern, Lehrern) die Ursache für temporäre Appetitlosigkeit darstellen. Auch zu grosse Portionen, einseitige Kost, unappetitlich angerichtete Speisen hemmen oft den Appetit Heranwachsender. Essen und Trinken sollten den jungen Erwachsenen Freude machen und in grösstmöglicher Freiheit ablaufen. Diesen Anforderungen versuchen wir mit unserem Angebot von 2 Menüs plus einem Wochenhit gerecht zu werden. Zudem besteht immer auch die Möglichkeit, sich am Salatbuffet zu bedienen oder ein täglich frisch zubereitetes Birchermüsli oder eine Wähe als Hauptmahlzeit zu wählen. **Ist ein Frühstück wichtig?**

Das Frühstück wird häufig als die

wichtigste Mahlzeit bezeichnet. Nachdem der Körper über Nacht quasi gefastet hat, versorgt ihn das Frühstück wieder mit Energie und Nährstoffen. Die gefüllten Depots verbessern die Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule. Ein ausgewogenes Frühstück verhindert ausserdem Heisshunger-Attacken am Vormittag. Diese führen dazu, dass man insgesamt im Tagesverlauf mehr isst, als wenn man ein richtiges Frühstück eingenommen hätte. Studien weisen darauf hin, dass das regelmässige Frühstück vor Übergewicht schützt und eine Gewichtsabnahme erleichtern kann. Auch wenn es schwer fällt: Es lohnt sich am Morgen eine Viertelstunde früher aufzustehen und in Ruhe zu frühstücken.

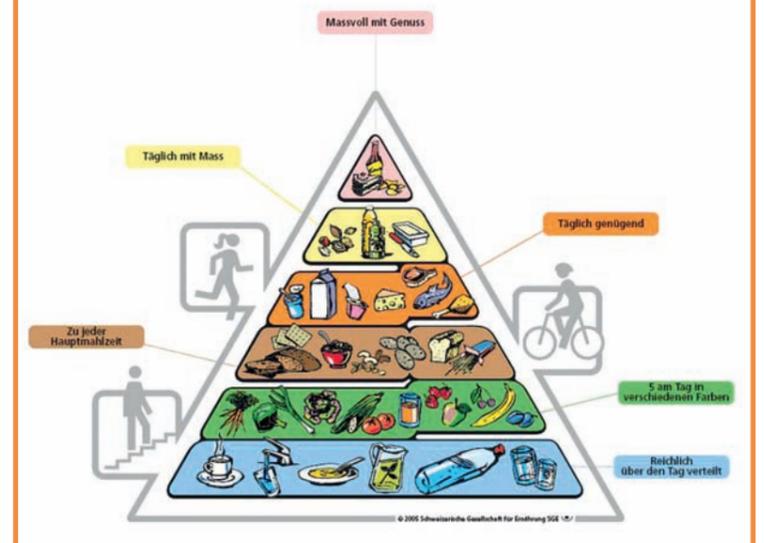
Kann man Weisheit mit dem Löffel essen?

Das funktioniert tatsächlich nicht, aber es besteht gar kein Zweifel: Die Ernährung beeinflusst unser Gehirn! Mit der richtigen Ernährung lässt sich das Potential der geistigen Kraft voll ausschöpfen und bis ins hohe Alter bewahren. Hier ein paar Tipps, was das Gehirn braucht für optimale Leistung: **ausreichend Sauerstoff:** Für den optimalen Sauerstofftransport sorgt Eisen. Dieser Stoff findet sich in grünen Pflanzen, Oliven, rotem Fleisch, Kürbiskernen, Hafer und Weizenkleie. Meiden sollte man gepökeltes Fleisch und Wurstwaren.

ausreichend Flüssigkeit: Idealerweise Wasser, Mineralwasser und ungezuckerter Tee. Meiden sollte man Kaffee, Alkohol und gezuckerte Getränke.

ausreichend Kohlenhydrate: Sie garantieren einen stabilen

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene: Lebensmittelpyramide



Blutzuckerspiegel, der die Basis für eine optimale Leistungsfähigkeit und ein hohes Konzentrations- und Lernvermögen. Ideale Lieferanten sind Vollkornprodukte, ungesüsste Müesli, Naturreis, Obst und Gemüse, ungünstig dagegen wirken sich Zucker, Süssigkeiten und ausgemahlene Getreide aus.

die richtigen Proteine: Sie dienen als Baustoff von Neuronen und Neurotransmittern. Gut für die richtige Proteinversorgung sind mageres Fleisch, Fische, Eier, Sojabohnen und Linsen. Ungünstig wirken sich fettreiche Wurst und Käsesorten aus wegen ihres hohen Gehalts an Arachidonsäure.

die richtigen Fette: Sie gewähren den reibungslosen Informationsfluss im Gehirn. Ungesättigte Fettsäuren sind z.B. in Fischen, Rapsöl, Walnüssen und Distelöl enthalten. Gesättigte Fettsäuren befinden sich in Schmalz, allen fettem Fleisch und transfettreichen Lebensmitteln, wie z.B. vielen in-

dustriell hergestellten Backwaren. **Vitamine:** Es kann auf keines der Vitamine verzichtet werden. Ein Mangel jedes Vitamins führt zu spezifischen Störungen im Körper. Wichtig sind v. a. Vitamine des B-Vitamin-Komplex, die in Vollkornprodukten, Hafer, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fleisch, Fisch und Geflügel vorkommen.

Mineralstoffe und Spurenelemente: Sie sind wichtige Nahrungsbestandteile für den gesamten menschlichen Organismus und können in unterschiedlichem Masse auch die Leistung des Gehirns fördern v. a. Calcium und Eisen. Diesen Erkenntnissen versuchen wir auch in der Ernährung in unserer Mensa Rechnung zu tragen, so baut unser Küchenchef immer wieder verschiedene Getreide und Vollkornprodukte in die Menüs ein oder bietet ein Vollwertmenü an. Und die Salate können mit Kernen verfeinert werden.

Menschen, die in unserer Mensa arbeiten ...



Ursula Schai

Hildegard Raber

Daniela Eichhorn

Margrit Eggenberger

Heidi Stutz

Hildi Städler

Marlies Scheuber

Silvia Karli

Selbstportraits

Marlies Scheuber

Mein Name ist Marlies Scheuber. Als diplomierte Hotelier/Restaurateurin bin ich in der Funktion der Leitung Ökonomie seit den Anfängen der Kantonsschule Seetal in Baldegg tätig. Zuvor leitete ich fünf Jahre die Mensa in Hochdorf. Mein Aufgabengebiet ist sehr interessant und vielseitig. Neben der Organisation der Reinigung leite ich auch unser Mensa- und Küchenteam. Täglich bin ich über den Mittag an der Menuausgabe anzutreffen. Es macht mir viel Freude, den Kontakt zu unseren Gästen zu pflegen. Oft erfahre ich so direkt die Wünsche, Anregungen und Anliegen der Schüler und Lehrpersonen.

Vor rund 20 Jahren ist die Inner-schweiz zu meiner zweiten Heimat geworden. Ursprünglich stamme ich aus Wangs, dies liegt im St. Galler Oberland. Seit fast 16 Jahren wohne ich zusammen mit meinem Mann und meinen beiden Kindern (13- und 15-jährig) in Schenkon. Neben dem 75% Job pflege ich gerne meine Hobbys z. B. Skifahren im Winter, Walken, Yoga, Lesen und Tauchen. Ausserdem bereise ich gerne fremde Länder und Kulturen. Im Sommer verbringe ich viel Zeit in meinem Gemüse- und Blumengarten.

Lilijana Milenkovska

Ich heisse Lilijana Milenkovska und wohne in Emmenbrücke. Geboren wurde ich in Mazedonien (Skopje). Seit 32 Jahren lebe ich in der Schweiz und bin mit einem Mazedonier verheiratet. Mein Arbeitsgebiet ist die Küche und die Abwaschküche an der KS Seetal. 26 Jahre lang arbeitete ich am Lehrerseminar in Hitzkirch und nun bereits 6 Jahre in Baldegg.

Meine Hobbys sind Wandern in den Bergen und im Wald. Ich habe Freude an meiner Arbeit zusammen mit meinen Kolleginnen und Kollegen.

Santhamohini Anton

Genau genommen heisse ich Santhamohini Anton, aber alle nennen mich Shanti. Ich bin mit Anton verheiratet, der ebenfalls ursprünglich wie ich aus Sri Lanka stammt. Wir haben 2 Kinder. Eine 19-jährige Tochter und einen 16-jährigen Sohn. Seit 20 Jahren lebe ich schon in Hitzkirch.

Zusammen mit Lilijana arbeite ich in der Abwaschküche. Mir gefällt die Arbeit dort, obwohl es manchmal sehr streng ist, vor allem wenn es Schnitzel und Pommes Frites zum Mittagessen gibt. In Baldegg arbeite ich bereits seit fünf Jahren. Meine Hobbys sind Wandern, Yoga und Shopping. Gerne spiele ich auch Monopoly oder UNO mit meiner Familie.

Hildegard Räber

Mein Name ist Hildegard Räber und ich wohne seit 12 Jahren in Kleinwangen. Ich bin verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder (21 und 19 Jahre), die beide studieren. In der Freizeit gehe ich gerne walken und bei schönem Wetter in die Berge.

Seit bald drei Jahren arbeite ich nun hier an der Kantonsschule in der Reinigung und in der Mensa. Ich schätze das gute Arbeitsklima und den Umgang mit den Schülern.

Ursula Schai

Ich bin Ursula Schai und wohne seit neun Jahren in Hochdorf, wohin ich nach dem Tod meines Mannes mit meinen zwei Kindern, die heute 15 und 13 Jahre alt sind, gezogen bin. Seit drei Jahren

arbeite ich hier an dieser Schule in der Reinigung und neu ab Februar auch in der Mensa, worauf ich mich besonders freue. An meiner Arbeit gefällt mir vor allem, dass ich ein selbständiges Arbeitsgebiet habe und natürlich schätze ich die vielen Schulferien, die ich gerne mit meinen Kindern verbringe.

In meiner Freizeit bewege ich mich viel draussen in der Natur. Auch lese ich gerne in englischer Sprache.

Daniela Eichhorn

Ich heisse Daniela Eichhorn und wohne mit meiner Familie seit 10 Jahren in Hochdorf. Zu meiner Familie gehören mein Mann Daniel und meine beiden Söhne Michael (12 Jahre) und Samuel (10 Jahre). Meine Freizeit verbringe ich mit Lösen von Kreuzwortsätseln, mit Wandern, Lesen und ab und zu klopfe ich gerne einen Jass. Einmal in der Woche turne ich hier an der Kanti.

Seit gut zwei Jahren arbeite ich an der Kantonsschule in der Mensa und in der Küche sowie in der Reinigung. Die Abwechslung bei meiner Arbeit gefällt mir sehr, aber auch dank unserem tollen Team fühle ich mich hier sehr wohl.

Silvia Karli

Mein Name ist Silvia Karli und ich wohne seit 1986 in Hochdorf mit meinen drei Kindern im Alter von 15, 17 und 19 Jahren. Im September 2001 begann ich als Mensamitarbeiterin an der Kantonsschule Hochdorf tätig zu sein. Beim Umzug nach Baldegg im Jahre 2005 dabei sein zu dürfen, freute mich sehr. Ist es doch immer wieder spannend und herausfordernd für mich, unter und mit Menschen zu arbeiten, sei es im Küchen- oder Reinigungsteam, aber auch im Mensabereich.

Kennzahlen zur Mensa

- Wir verkaufen aktuell durchschnittlich 250 Menus pro Tag. Regelmässig essen auch die Schüler der Montessori Schule bei uns zu Mittag.
- Die Schule offeriert unseren Lernenden gratis einen Pausenapfel. Die abgegebene Menge beläuft sich im 2010 auf ca. **5.2 Tonnen pro Jahr**, die wir von einem lokalen Bauern beziehen. Würde man die Harassen aufeinander stapeln, würde dies einen Turm von **78 Metern** ergeben.
- In den letzten fünf Jahren haben unsere Gäste **11 Tonnen Salat** vom Salatbuffet gegessen.
- In einem Jahr verkaufen wir in der Mensa rund **3150 Schnitzelbrote** in der grossen Pause am Morgen ohne Einbussen beim Mittagessen gleichentags.
- Bei uns haben die Lernenden und Lehrpersonen im letzten Schuljahr rund **30'000 Menus** und Salate vom Salatbuffet verspeist.
- Pro Mahlzeit fallen ca. **10-15 Liter Essensreste** an, die auf den Tellern zurückbleiben. Diese werden einmal pro Woche abgeholt und in Inwil zu Biogas verarbeitet.
- Deklaration der verarbeiteten Lebensmittel:
 1. Fleisch aus der Schweiz
 2. Fisch nur mit MSC Label
 3. saisonale Gemüse und Früchte



Lilijana Milenkovska

Nina Steffen

Daniela Eichhorn

Santhamohini Anton

Heidi Stutz

Mein Name ist Heidi Stutz und seit 25 Jahren wohne ich mit meiner Familie in Hochdorf. Ich bin verheiratet und habe zwei Töchter im Alter von 25 und 23 Jahren. Mein erlernter Beruf ist Bäcker-Konditorin. Während den Jahren als Hausfrau durfte ich als Hauswartin tätig sein. Diesen Nebenjob erledigen mein Mann und ich immer noch. 2003 konnte ich ein kleines Pensum in der Mensa der Kanti Hochdorf übernehmen. Seit 5 Jahren bin ich nun in Baldegg als Mitarbeiterin in der Mensa und zur Unterstützung in der Küche tätig, wo ich v. a. Wähen, Birchermüsli, Wochendesserts und Menusalate zubereite. Diese abwechslungsreiche Arbeit gefällt mir sehr. Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur mit Wandern, Skifahren oder mit dem Bike in den Wäldern des Seetals.

Hildi Städler

Ich heisse Hildi Städler und bin im Kanton St. Gallen aufgewachsen, wo ich auch meine Kochlehre absolviert habe. In die Innerschweiz zog ich vor 22 Jahren und seit 2 Jahren wohne ich in Rain. Nach meiner Lehre arbeitete ich einige Jahre im Gastgewerbe. Anschlies-

send bildete ich mich berufsbegleitend weiter im Bereich Hauswirtschaft. Im 2001 trat ich die Stelle in Hitzkirch an und seit 2005 arbeite ich hier an der Kantonsschule, wo ich vor allem für die Pausenverpflegung verantwortlich bin. Die abwechslungsreiche Arbeit macht mir Spass und ich arbeite sehr gern in diesem Team.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur, sei dies beim Velofahren, Joggen und im Winter beim Skifahren.

Margrit Eggenberger

Alle nennen mich Mäggy, aber eigentlich heisse ich Margrit Eggenberger. Seit gut zwei Jahren arbeite ich mit grosser Freude im Team der Mensa. Der Kontakt zu den Schülern ist mir wichtig und ich schätze ihn sehr. Ich wohne mit meinen zwei Kindern (19- und 16-jährig) in Hochdorf. In meiner Freizeit widme ich mich mit grossem Interesse dem FCL. Dies ist mein grosses Hobby. Zum Ausgleich findet man mich oft in der Natur oder beim Sport.

Nina Steffen

Ich heisse Nina Steffen und bin seit 23 Jahren verheiratet. Wir haben drei Kinder im Alter von 22, 20



Miranda Botta

Jonas Brunner

Joachim Pfeiffer

und 18 Jahren. Zusammen mit meiner Familie wohne ich auf einem Bauernhof in Hildisrieden, der seit 1995 einen Teil des Golfparks Sempachersee ist. Meine Hobbys sind Schwimmen, Aerobic, Line Dance und vor allem meine grosse Leidenschaft, das Wandern in den Bergen.

In den zwei Jahren, in denen ich bereits in Baldegg arbeite, war ich in verschiedenen Arbeitsbereichen tätig. Die zwei Tage, die ich hier

arbeite, sind für mich immer eine positive Abwechslung zu meinem Alltag.

Joachim Pfeiffer

Genannt werde ich von allen Joachen. Geboren wurde ich in Deutschland, was unschwer festzustellen ist, dort habe ich auch die Ausbildung zum Koch absolviert. Vor 33 Jahren kam ich 18-jährig in die Schweiz nach Basel und bin geblieben. Zurück möchte ich nicht

mehr. Ich bin verheiratet und Vater von zwei Töchtern im Alter von 24 und 22 Jahren und lebe mit meiner Familie in Ebikon. Bevor ich die Stelle in Baldegg antrat, habe ich in verschiedenen Hotels und Restaurants gekocht. Zuletzt führte ich mit meiner Frau ein gepachtetes Restaurant. Zu meinen Hobbys gehören Wandern, Velofahren, Wohnmobilferien, gemütliche Töffausfahrten sowie Haus und Garten. An meinem Beruf liebe ich die

Vielseitigkeit, die tägliche Herausforderung und das Arbeiten mit marktfrischen Produkten.

Seit 2008 bin ich nun Leiter der Küche an der Kantonsschule Seetal in Baldegg und freue mich jeden Tag wieder auf meine Aufgabe, vorwiegend junge Leute ausgewogen zu ernähren und ihren noch nicht voll ausgebildeten Geschmackssinn mit neuen Geschmäckern zu konfrontieren.

in die Schweiz nach Malters gekommen. Diese absolvierte ich als Köchin in einem Hotel in meinem neuen Wohnort. Meine Hobbys sind zu viele, um sie hier alle aufzuzählen. Ich bin immer bei allem, was Spass und Freude macht, dabei.

Ach, übrigens würde es mich riesig freuen Euch weiterhin zu verwöhnen und ich freue mich auf gute Zusammenarbeit in der Zukunft.



Miranda Botta

Ich heisse Miranda Botta und wie die meisten von Euch bemerkt haben, bin ich nach den Sommerferien zur Kanti Seetal gekommen als Ersatz für Jolanda Stadelmann. Meine Aufgabe in der Küche ist, mein Bestmögliches zu tun, um Euch geschmacklich und kulinarisch zu verwöhnen. Mein Alter sieht man mir noch nicht an, aber ich bin doch schon aus dem Baujahr 1985. Zurzeit wohne ich noch in Malters. Ich bin mit meiner Mutter und meinem Bruder 1996 nach Australien ausgewandert, wo ich meine Schulzeit absolvierte. Danach bin ich für die Absolvierung meiner Lehre zurück

Jonas Brunner

Mein Name ist Jonas Brunner, ich bin 19 Jahre alt und wohne in Hochdorf.

Bevor ich meine Lehre als Koch an der KS Seetal begonnen habe, absolvierte ich eine Lehre als Bäcker / Konditor in der Bäckerei Ehlinger in Hochdorf. Zum Schritt einer weiteren Lehre habe ich mich entschieden, weil mir die Arbeit in der Gastronomie extrem gefällt und ich schon vor vielen Jahren gewusst habe, dass ich den Beruf „Koch“ erlernen möchte.

In meiner Freizeit spiele ich Saxophon und im Winter gehe ich Snowboarden.

Was Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen der Kantonsschule Seetal neben der Schule noch so leisten...

Roger Rauber, Prorektor

Wohl fast alle Schülerinnen und Schüler wie auch Lehrpersonen der KS Seetal gehen neben ihren schulischen Aufgaben in ihrer Freizeit Hobbys nach, um einen Ausgleich zu haben oder sich zu entspannen. Einige betätigen sich sportlich oder musikalisch so intensiv und engagiert, dass sie es zu schönen Erfolgen bringen.

Sportliche Erfolge

Cheyenne Haas, L1a, ist in der Kategorie „Junioren - Mädchen bis 16 Jahre“ Schweizer Meisterin im Kickboxen in der Gewichtsklasse bis 47 kg geworden. **Lara Bienz, L4b**, holte sich mit ihrem Pferd Simply Red den Schweizer Meistertitel im Horseathlon in der Kategorie „Jugendliche“. Über beide Schweizer Meisterinnen ist in der Lokalzeitung „Seetaler“ berichtet worden. **Fabian Kreienbühl, K3**, ist Schweizer Meister U-20 über 1500m geworden und

Alena Ehrenbold, Lehrerin für Wirtschaft und Recht, gewann das Finale der „Swiss Surfing Championships 2010“ (Surfen/Wellenreiten).

Musikalische Erfolge

Im musikalischen Bereich machten eine Schülerin sowie vier

Schüler der KS Seetal von sich reden: **Jana Klaus, L6b**, nahm mit dem Team Fabienne Louves am „Kampf der Chöre“ teil. Nur knapp verpasste sie den Einzug ins Finale.

Fabian Müller, Patrick Siegfried, André Trochsler

und **Gabriel Voirol, alle L6c**, gewannen mit ihrer Band „Rümbold“ im Oktober 2010 in Hochdorf die Vorausscheidung des Sprungfeder-Wettbewerbs als beste Seetaler Band und konnten am 4. Dezember am Finale in der Luzerner „Schüür“ teilnehmen, wo sie den guten 3. Platz belegten.

Wir gratulieren allen Schülerinnen und Schülern und Alena Ehrenbold zu ihren feinen Erfolgen und wünschen ihnen, dass es auch im Jahr 2011 so gut für sie laufen möge!

Schweizer Meister 2010 U-20 über 1500m

Roger Rauber, Prorektor

Interview mit Fabian Kreienbühl, K3

Sie sind seit einigen Jahren aktiver Leichtathlet und trainieren beim TV Inwil. Wie sind Sie überhaupt zur Leichtathletik gekommen?

Mein vier Jahre älterer Bruder war in der Jugendriege Inwil und wurde Leichtathlet. So bin auch ich zum Sport gekommen; zunächst als Mitglied der Jugendriege, dann auch als Leichtathlet. Durch die obliga-

torischen Crossläufe in der Jugendriege ist mir bewusst geworden, dass ich für das Laufen talentiert bin. Seit dem Jahr 2000 habe ich auch regelmässig an den Wettkämpfen „Der schnellste Seetaler“ teilgenommen und einige Male gewonnen.

Wie gross ist Ihr wöchentlicher Trainingsaufwand? Wie gelingt es Ihnen, Training und Schule unter einen Hut zu bringen?

Ich trainiere zurzeit siebenmal pro Woche, also täglich. Das macht

zeitlich einen Aufwand von etwa 10-12 Stunden pro Woche. Damit ich dieses Training und die Schule gut vereinbaren kann, muss ich mich zeitlich gut organisieren. Wenn ich an der Schule bin, versuche ich die Zeit effizient zu nutzen. So erledige ich beispielsweise viele Arbeiten auch in der Mittagspause. Ausserdem fahre ich oft von Inwil mit dem Velo an die Schule. Damit schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe: Einerseits brauche ich weniger

Zeit, als wenn ich mit dem ÖV anreisen würde und bin dazu auch unabhängiger, andererseits mache ich gleichzeitig etwas für meine Grundausdauer.

Wie sieht Ihre Leistungsentwicklung über 800m und 1500m in den letzten Jahren aus?

Ich habe mich in den letzten Jahren stets steigern können: Meine aktuellen Bestleistungen liegen über 800m bei 1:54,93 und über 1500m bei 3:56,92.

Im vergangenen Jahr sind Sie Schweizer Meister über 1500m in der Kategorie U-20 geworden. Kam dieser Erfolg für Sie überraschend? Zu Beginn der Saison, also vor einem Jahr, hätte ich noch nicht gedacht, dass ich Schweizer Meister werden würde. Im Verlaufe der Saison, die sehr gut für mich lief, wurde es für mich jedoch klar, dass ich sehr gute Chancen auf den Titel habe. Vor allem die guten Resultate in den Meetings bestärkten mich in dieser Ansicht.

Was war aus Ihrer Sicht ausschlaggebend, dass Sie diesen Erfolg verbuchen konnten?

Mit Blick auf die ganze vergangene Saison war sicher das gute Training im Winter und im Frühjahr ausschlaggebend. Auch dass ich

keine grösseren Verletzungen hatte, war sehr gut. Die Vorbereitung stimmte. Dann verlief auch das SM-Rennen so, wie ich es mir gewünscht hatte: Es wurde ein sehr schnelles Rennen vom Start weg, was mir sehr entgegenkam.

Welche Ziele haben Sie sich für die Saison 2011 gesetzt? Wie sieht Ihre Planung aus?

Mein Ziel ist es, den SM-Titel zu verteidigen. Im letzten Jahr bin ich als Jahrgang 1992 mit den 1991er-Jahrgängen gestartet. In diesem Jahr gehöre ich mit meinem Jahrgang zu den Älteren. Das ist eine gute Voraussetzung. Ausserdem würde ich über 800m gerne an den U-20-Europameisterschaften teilnehmen. Die Limite liegt bei 1:51,50. Diese Limite



Fabian Kreienbühl an der Spitze des Feldes

Foto: Daniel Werthmüller

zu erreichen, wäre super. Was die Planung betrifft, werde ich versuchen, mich wie im letzten Jahr sehr gut vorzubereiten.

Ausserdem wurde auf dieses Jahr hin der Trainingsumfang bzw. Kilometerumfang noch ein wenig gesteigert.

Fabian, ich danke Ihnen für dieses Gespräch und wünsche Ihnen viel Erfolg in der Saison 2011!

Faszination Wellenreiten

Alena Ehrenbold, Lehrerin für Wirtschaft und Recht

Meine grosse Leidenschaft ist das Wellenreiten. Vor sechseinhalb Jahren stand ich das erste Mal in einem Anfängerkurs in Portugal auf einem Surfbrett. Seither bin ich vom Surfvirus befallen. Der Sport Wel-

lenreiten fasziniert mich jedoch nicht nur wegen des Adrenalin-kicks zwischen den Wassermassen und dem unglaublichen Naturspektakel. Meine Leidenschaft führt mich auch in die exotischsten Länder dieser Welt und lässt mich fremde Kulturen, Gebräuche und Speisen entdecken. Trotz dieser

grossen Faszination fürs Surfen, freue ich mich immer wieder, zurück ins Binnenland Schweiz zu kommen und mich einer anderen Leidenschaft, dem Unterrichten, widmen zu dürfen.



Foto: Marc Weiler (marcweiler.ch)

Alena Ehrenbold

Beruf: Gymnasiallehrerin für Wirtschaft und Recht
Verein: Swiss Surfing Association (www.waveriding.ch)
Sponsoren: ROXY, CP eyewear

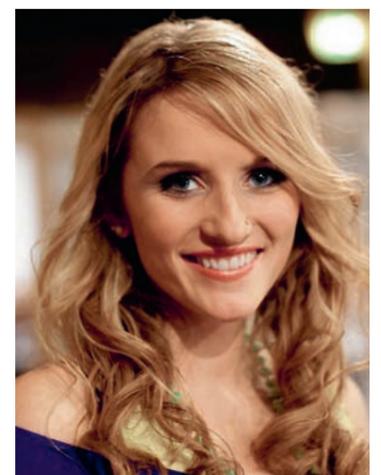
2011 Teamrider der Schweiz an den Welt- und Europameisterschaften
2010 Swiss Surfing Champion
2009 Teamrider der Schweiz an den Europameisterschaften

Kampf der Chöre

Jana Klaus, Löb

Letzten Sommer entschied ich mich ganz spontan, ans Casting der neuen Fernsehendung *Kampf der Chöre* (Chor von Fabienne Louves) zu gehen. Hätten mich meine Mutter und mein Freund nicht auf die Durchsage im Radio aufmerksam gemacht, wäre ich kaum auf die Idee gekommen, mich anzumelden. Etwas skeptisch und gespannt machte ich mich am 15. August auf den Weg in die *Musical Factory* in Luzern. Eine riesige Menschengruppe hatte sich bereits vor dem Gebäude angesammelt. Nach dem langen Anstehen bekam ich meine Startnummer und das ungeduldige Warten begann. Ich unterhielt mich, indem ich die Teilnehmer in den Castingraum reingehen und je nachdem glücklich oder unglücklich wieder rauskommen sah. Zwei ganze Stunden vergingen, bis endlich meine Nummer aufgerufen wurde. Jetzt langsam fing mein Herz an zu pochen. Ich öffnete die Tür zu diesem riesigen Raum und sah mehrere Personen in den Ecken sitzen, Kameras bedienen und sich Notizen machen. Inmitten des Raumes musste ich mich auf eine Markierung auf dem Boden stellen, wo auch ein Tisch stand, an dem Fabienne Louves und ein Experte ihren Platz hatten. Nach einer freundlichen Begrüssung von Fabienne und einer Kurzvorstellung von mir fing ich an mein Lied zu singen.

Nach einer kurzen Zeit erlöste sie mich und streckte mir lachend den Zettel für die nächste Runde entgegen. Erleichtert und voller Vorfreude konnte ich in die nächste Runde starten. Doch zuerst hiess es wieder einmal warten, warten und noch einmal warten. Als es soweit war, wurden alle Teilnehmer, die weiter gekommen waren, in verschiedene Gruppen aufgeteilt und mussten sich noch einmal der Jury unter Beweis stellen. Unsere Gruppe konnte überzeugen und es wurden alle 6 direkt in den Chor gewählt. Nach und nach wurden immer mehr Plätze vergeben, bis der komplette Chor im Raum stand. Es war ein unbeschreiblich tolles Gefühl sich mit 19 anderen Personen, die man zuvor noch nie gesehen hatte, zu freuen und die kommende spannende Zeit mit einem „Oh Happy Day“ einzusingen. Nach langem Warten durften wir per E-Mail erfahren, dass unser erstes Lied von Tina Turner „Proud



Mary“ war. Ich konnte aus lauter Vorfreude kaum schlafen, bis wir mit dem Proben begannen. Wir hatten genau zwei Proben Zeit, um das Lied für die erste Sendung einzustudieren. Singen alleine ginge noch, aber dazu zusätzlich einen Tanz einzuüben und die beiden Dinge noch zu kombinieren: Es schien mir ein Rätsel, wie wir das hinbringen sollten. Vor allem bei einer Tanzamateurin wie mir. Aber mit viel Freude und Elan haben wir unser erstes Lied mit Performance in einem Rekordtempo auf die Beine gestellt. Als wir am darauffolgenden Wochenende das erste Mal die Bodensee-Arena in Kreuzlingen betraten, wusste ich zuerst nicht wo hinschauen. In allen Ecken waren Menschen, die fleissig mit ihrer Arbeit an Beleuchtung, Kameras, Bühne, usw. beschäftigt waren. Im Backstagebereich trafen wir auf alle anderen Chöre. Es war ein komisches Gefühl, als jeder Chor den anderen Chor musterte. Jeder wollte wissen, was die anderen Chöre vorbereitet haben. Denn eigentlich waren alle 8 Chöre Konkurrenten, was man aber generell selten zu spüren bekam. Den ganzen Samstag und Sonntag wurde geprobt, hinter der Bühne, auf der Bühne, mit Kameras, ohne Kameras. Mittags und abends wurden wir mit köstlichen Speisen verwöhnt. Es waren spannende Tage, die wie im Flug vergingen. Als es Sonntagabend war und das erste Publikum in die Arena einströmte, stieg Nervosität in mir auf. Wir waren als Letzte

dran und konnten so die anderen Chöre mitverfolgen, bis das Warten ein Ende nahm. Es war ein unvergesslicher Moment, als das erste Mal hiess: Fabienne Louves Chor, JETZT auf die Bühne. Das Publikum tobte, das Licht war grell und wir mussten uns sofort auf unsere Position stellen und ruhig halten, bis das Lied anfang. Während unserer Performance gingen mir tausend Dinge durch den Kopf: „Konzentrier dich auf die einzelnen Schritte der Choreo, vergiss aber dabei nicht das Singen, und das Lachen sowieso nicht, denn du weisst nie ob du im Bild bist, lass dich nicht vom Publikum oder etwas anderem ablenken und denk nicht daran, dass gerade etwa 900 000 Schweizer SF 1 schauen.“ Und schon war der Auftritt wie im Flug vorüber. Euphorisch und wie geladen kehrten wir in den Backstagebereich zurück. Doch dieses Gefühl verflog sehr schnell wieder, als wir für die Entscheidung auf die Bühne mussten. Alle 8 Chöre standen auf der Bühne und jedem ging durch den Kopf: Bitte ruft unseren Namen auf, bitte ruft unseren Namen auf. Unser Chor wurde als zweites von der Qual erlöst und wir durften uns vor Freude in die Arme fallen. In jeder Sendung musste ein Chor gehen, es konnte jeden treffen. In den nächsten Sendungen verhalf uns „Everybody needs somebody“ und „I’ll be there“ jeweils in die nächste Sendung. Es war auf keinen Fall ein „Kampf“ der Chöre. Der grosse Kampf folgte an den folgenden Montagmorgen, näm-



lich der Kampf, nach der kurzen Nacht wieder in die Schule zu gehen.

Für die vierte Sendung mussten wir zwei Lieder performen. Ich bekam die grosse Chance, den Soloteil von „Stayin alive“ von den Bee Gees zu übernehmen. Ich hatte riesig Freude, wusste aber, dass es für mich doppelt so viel zu üben gab. Insgesamt hatten wir für beide Lieder mit Chor nur eine Probe zur Verfügung. Wir konnten uns kaum vorstellen, wie wir das packen sollten. Während der Anreise im Car wurde geprobt, so gut es ging. Denn wir waren noch Meilen weit davon entfernt, beide Lieder von A bis Z zu beherrschen. Wir probten jede freie Minute draus-

sen vor der Arena, bis wir ziemlich sattelfest waren. Die Probe von „Stayin alive“ mit Kameras war ein sehr komisches Erlebnis für mich. Noch nie hab ich mich singen gesehen und gehört. Die Nahaufnahme forderte 100% Konzentration auf die Mimik. Denn jede auch nur kleine, komische Gesichtsbewegung störte enorm. Nach der ersten Probeaufnahme wusste ich, was ich bis am Abend noch zu tun hatte: Singen und dabei lachen, nie hätte ich gedacht, dass das eine riesige Herausforderung sein kann. Am Abend auf der Bühne lief für uns alles wie am Schnürchen, noch nie hatten wir als Chor so ein gutes Gefühl. Wir haben alle total harmonisiert und hatten

viel Spass während der beiden Auftritte. Doch da kam die erschütternde Entscheidung, wir schieden aus. Viele Tränen flossen, aber wir wussten, dass wir an unserem Höhepunkt die Sendung verlassen. Nicht lange liessen wir uns davon die gute Laune nehmen und hatten noch viele Auftritte neben der Sendung, nämlich mit unserem Weihnachtssong mit Fabienne, den wir im Studio bei Roman Camenzind aufnehmen durften. Ich habe bei *Kampf der Chöre* sehr viel gelernt und mitgenommen. Es war sicherlich das grösste Erlebnis im Jahre 2010.

Rümbold: „Sprungfeder“-Wettbewerb

Fabian Müller, Patrick Siegfried, André Trochsler, Gabriel Voirol, Lóc

Als 1637 der durchlauchtteste aller Durchlaucht gerade den Rectifière erfunden, erwarb sich Baron Rümbold aufdann diesen Tonerzeuger mit karg ersparten Moneten, welche er sich ergaukelt. Daraufhin rückte er mit seyner E-Laute und begeisterte Frauenzimmer zu Hauf. Alsbald schloss er mit drei wohlzog'nen Knaben einen Bund, auf dass sie alle Zeyt überdauern.

Als sich die ursprüngliche Band „Rumbled“, welche bereits seit den

ersten paar Kantijahren zu dritt ihre Powerchords strummt, neu formierte, entstand die Idee für eine vierköpfige Band. Dies vor allem

deshalb, weil eine zweite Gitarre her musste. So suchten wir nach Ersatz für André, der vom Bass auf die Gitarre umstieg und fanden

dabei Fabian. Die Band besteht heute aus André Trochsler (Vocals, Rhythmuitar), Patrick Siegfried (Leadguitar), Fabian Müller (Bass)

und Gabriel Voirol (Drums, Backvocals). Doch auch der Name „Rumbled“ war langsam abgewandelt. Denn alle, die diesen Namen zum ersten Mal (und bei einigen Schlaumeiern auch noch beim zehnten Mal) aussprachen, sagten feierlich „Römbled“ oder gar noch abstrusere Namen, welche von so skurriler Art sind, dass wir selber nicht mehr imstande sind, sie zu rekonstruieren. Lange Rede gar keinen Sinn: Welches Wort hört sich schon so komisch an, dass es niemand mehr in den Dreck ziehen kann? Rümbold! Dieser Name klang uns sofort verdächtig nach einem deutschen (oder preussischen) Landvogt, Baron oder sonstigen Adelligen, Gebildeten oder



Geistlichen aus der Zeit der Holländischen Tulpenmanie. Und da dieser Geistesblitz unserer Benennung während dem Anmelden für die Sprungfeder widerfuhr, beschlossen wir, den Mittelalterstil nicht nur in unsere Bandbeschreibung, sondern auch in unseren Musik- und Kleidungsstil einzubeziehen. Diese erfundene Bandbiographie – wir bekamen sogar eine Aufforderung, diese durch eine ernstere zu ersetzen – distanzierte sich deshalb ein wenig vom Biographienstandard auf der Sprungfederhomepage wie „es muss Schicksal

gewesen sein, als die vier Surseer sich das erste Mal trafen...“ oder „wir fünf Musiktalente gründeten 2004 eine Band...“ (Beispiele frei erfunden). Allgemein prägte die bezirzende Dame Ironie unser Bandbild gewaltig. So unterscheidet sich unser Röck nicht nur durch die zwei Pünktchen von dem allgemein bekannten Rock. Was für viele ein Musikstil ist, ist für uns ein Überbegriff. Weil wir Mühe haben, uns auf einen Stil zu einigen, spielen wir kurzerhand alles Mögliche im Röck-Bereich. Von Metal, Hard-Röck,

Alternative Röck, Punk-Röck, Indie-Röck bis hin zum Soft-Röck: Jedem Stil ist ein Song gewidmet. Dies erschwerte aber enorm, ernst genommen zu werden. Im Metal-Business muss man hundertprozentig „true“ und schwarz bekleidet sein, in der Punk-Gegend eine rosa Frisur tragen und im Indie-Bereich enge Hosen anziehen. Wie soll das alles unter einen Hut gepfercht werden? Wir beschlossen: gar nicht. Also verzichteten wir auf alle Klischees und griffen in den Faschnachtsschrank. Heraus kam, was Nostradamus vorhergesagt hätte

und ihn im Grabe bei der Kirche Saint-Laurent-de-Salon umdrehen liesse, wäre er Modedesigner gewesen (siehe Bild). Noch ein Griff in die Schminkschatulle, perfekt sind die Personifizierungen Rümbolds. Denn ob Rümbold nun ein Proletarier oder Kleriker, ein Kaiser oder Henker oder doch ein Benediktiner war – er rückte bestimmt. Dass uns diese Aufmachung ein Sieg an der Vorrunde der Sprungfeder bescherte, erwarteten wir nicht, war es doch unser Auftritt I. Beim Auftritt II war uns das Glück aber leider nicht hold, so wurden wir

dritte. Trotzdem sehr zufrieden über die am Event gewonnene positive Erfahrung, schlossen wir dieses Ereignis ab. Wohin wird es Rümbold in Zukunft verschlagen? Nachdem er das nun eingeübte Set erst einmal aufgenommen hat, verschickt er vermutlich einige Tonträger und hofft, noch auf weiteren Bühnen seine Leibtätigkeit praktizieren und zelebrieren zu dürfen. Ob dies klappt sey dahingestellt, bis dann seit vergnügt mit der Geschichte, die nun fertig ist verzeltet. Ab. Rümbold verlässt die Bühne.

Literaturexkursion ins Solothurn des 17. Jahrhunderts

Cyrille R. Berger,
Französischlehrer der Klasse L6c

Im Langzeitgymnasium an der KS Seetal ist im Fach Französisch vorgesehen, in den Klassen L5 und L6 Originalwerke französischsprachiger Autorinnen und Autoren aus 3 verschiedenen Jahrhunderten zu lesen. Im Sommersemester 2010 befasste sich die Klasse L6c mit „L'avare“ von Molière, der im 17. Jahrhundert in Frankreich lebte und schrieb.

Mit dem Ziel, den im Buch geschilderten literarisch-historischen Kontext lebendig werden zu lassen, begab sich die Klasse L6c am Montagnachmittag, 20. Oktober 2010 nach Solothurn. Die Lernenden wussten zwar, dass sie in den Genuss einer Stadtführung kommen würden – dass es eine etwas spezielle Führung werden würde, damit hatte wohl niemand gerechnet: Unsere Stadtführerin war niemand geringerer als die Patrizierdame *de Coin*, die uns In-

teressantes aus ihrem Leben, über das Leben damals und im speziellen über das Leben von Molière zu berichten wusste.

Die Frage stellt sich zunächst, weshalb man für eine solche Exkursion Solothurn auswählt: Solothurn hatte speziell im 17. Jahrhundert, zur Zeit des französischen Königs Ludwig XIV, enge Verbindungen mit Frankreich. Was in Versailles in Mode kam, wurde sogleich nach Solothurn übernommen. Noch fast

100 Jahre länger, bis 1792, residierte der Französische Botschafter im Stadtstaat Solothurn – deshalb nennt sich Solothurn heute nicht nur „die schönste Barockstadt der Schweiz“ sondern auch „Ambassadorenstadt“.

Im 17. Jahrhundert gab es ehrenhafte und unehrenhafte Leute, bzw. Berufe: Um ehrenhaft zu sein, mussten die Eltern und die Grosseltern einen ehrenhaften Beruf ausgeübt haben, musste man selber einen Beruf ausüben, für den es eine Zunft gab und man musste 9 Monate nach der Eheschliessung seiner Eltern geboren worden sein. Als Jurist, der Molière ursprünglich war, übte er einen ehrenhaften Beruf aus. Indem er sich hingegen der Schauspielerei zuwandte, wandte er sich einem unehrenhaften Metier zu. Um den Ruf seiner Familie nicht zu gefährden, legte sich der gebürtige *Jean-Baptiste Poquelin* das Pseudonym *Molière* zu, unter dem er fortan als Schauspieler und Autor aktiv war. Unehrenhafte Leute waren aus der Kirche ausgeschlossen und durften nicht beerdigt werden. Für Molière wurde nach seinem Tod dank der Intervention des *Prinzen de Conti* (Cousin König Ludwigs des XV.) eine Ausnahme gemacht – allerdings musste er des Nachts begraben werden.

Auch Geld verleihen war im 17. Jahrhundert unehrenhaft – dafür gab es die Juden. Geld verleihen war aber trotzdem weit verbreitet und beliebt, da lukrativ: Man sprach einfach nicht darüber. Auch die Kirche verlieh Geld, zu einem Zinssatz von 5%. Die Je-

suiten nahmen sogar 25%. Und hier zeigt sich auch, was die Komik der ersten Szene des zweiten Aktes in „L'avare“ ausmacht: Zählt man alle Bedingungen zusammen, zu denen der junge Cléante von – wie sich später herausstellen wird – seinem Vater, Harpagon, die fünfzehntausend Franken leihen kann, kommt man auf 25.5% Zins. Mehr also als die Jesuiten verlangen würden. Und das Publikum im 17. Jahrhundert wusste das natürlich ganz genau.

Ganz wichtig im 17. Jahrhundert war die Musik: In der ersten Hälfte des Jahrhunderts war diese schwer, tief am Boden: Ein typischer Tanz dieser Musik war die Pavane: Frau trug damals eine Schleppe, konnte also nur vorwärts tanzen. Die Atmosphäre war von Anmut und Grazie geprägt – man leistete sich das stolze Schreiten. In der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts wurde die Musik leichter und man tanzte fortan drinnen: Das Menuett war geboren.

Unter fachkundiger Anleitung *Madame de Coin's* konnte die Klasse L6c sich an diesen beiden Tänzen versuchen, was sichtlich Spass machte. Molière hatte seinerzeit leider weniger Glück: Mit der aufkommenden leichten Musik begann sein Abstieg: Er versuchte sich noch an der neuen Leichtigkeit der Balletmusik, schrieb Stücke, die in diese Richtung gingen. Letztendlich scheiterte er aber – die neue Leichtigkeit war einfach nicht sein Ding. Molière starb am 17. Februar 1673 in Paris.



Terminplan Sommersemester 2011

24. Februar	Wahlpflichtfachtag BG/MU für die Klassen K3 und L5abc 19:45 - 21:45 Uhr: Elternabend für die Klassen K3 und L5abc	24. Mai	nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann
26. Februar	Beginn der Fasnachtsferien, bis So, 13. März 11	26. Mai	Maturitätsprüfungen: Deutschaufsatz / F3 Deutschprüfung FMS-Ausweis ganzer Tag: Individuelle Studienberatung bei Herrn Ludwig Martin vom BIZ ganzer Tag: L2bd, GG-Exkursion «Stadtgeografie Bern» (Gum, Sat)
15. März	Abgabe der Facharbeiten der Klasse F3 nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann ab 17:00 Uhr: Elterngespräche für die Klassen K1 - K3 und L3 - L5	27. Mai	Maturitätsprüfungen: Mathematik / F3 MA-Prüfung FMS-Ausweis ganzer Tag: L2ac, GG-Exkursion «Stadtgeografie Bern» (Gum, Sat)
17. März	ganzer Tag: Individuelle Studienberatung bei Herrn Ludwig Martin vom BIZ	30. Mai	Maturitätsprüfungen: Schwerpunktfächer / F3 EN-/FR-Prüfung FMS-Ausweis
18. März	nachmittags: K3, SP-Exkursion «Curling» (Tru) 19:45 Uhr: OSTINATO «Was Männer bewegt!» - Die «mannigfaltige» A Cappella Gruppe aus dem Luzerner Seetal, Aula KS Seetal	31. Mai	Maturitätsprüfungen: EF bzw. EN / F3 BG u. MU-Prüfungen FMS-Ausweis nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann
19. März	Aufnahmeprüfung Fachmittelschule	1. Juni	Maturitätsprüfungen: Französisch
21. März	abends: L4b, K3, «The Clayton-Hamilton Jazz Orchestra», Konzert im KKL (Vom)	2./3. Juni	Auffahrtsbrücke, schulfrei
22. März	nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann	6. Juni	16:15 - 18:00 Uhr: Allgemeine Konferenz für Lehrpersonen 19:45 Uhr: Konzert der Musikmaturandinnen u. -maturanden
25. März	abends: F3, «Die Zauberflöte», Luzerner Theater (Kes, Gal)	7. Juni	F3: mündliche/praktische MU-Prüfung FMS-Ausweis nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann
28. März	13:15 - 13:45 Uhr: L2abcd, Informationen durch den Schularzt	8. Juni	Sommersporttag (Verschiebungsdatum 15.6.) F3: mündliche Prüfung EN FMS-Ausweis
29. März	nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann abends: Ankunft der Partnerklasse aus Valencia; Besuch an der KS Seetal bis 5. April 11	9. Juni	Maturaklassen: mündliche Maturitätsprüfungen DE und MA F3: mündliche Prüfung FR FMS-Ausweis
1. April	09:00 - 10:15 Uhr: Sonderprobe «Latin-Konzert» (Gal)	10. Juni	Maturaklassen: mündliche Maturitätsprüfungen DE und MA F3: mündliche Prüfung GG FMS-Ausweis 10:20 - 10:50 Uhr: HPV-Impfung für die angemeldeten Schülerinnen
3. April	Theater-Probetag, Aula (Jou, Blr) nachmittags: L2ab, «Die Zauberflöte», Luzerner Theater (Kes, Tsa) abends: L3ab, «Biedermanns sind umgezogen», Luzerner Theater (Hur)	13. Juni	Pfingstmontag, schulfrei
4. April	10:40 - 11:50 Uhr: Sonderprobe «Latin-Konzert» (Gal) 13:30 - 17:00 Uhr: L2a, Schulärztlicher Untersuch 19:45 Uhr: «Talentschuppen», Lernende der KS Seetal musizieren	14. Juni	Maturaklassen: mündliche Maturitätsprüfungen EF und EN F3: mündliche Prüfung DE FMS-Ausweis nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann
5. April	ganzer Tag: Praktische Maturitätsprüfung EF Sport nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann	15. Juni	Sommersporttag (Verschiebedatum) Maturaklassen: mündliche Maturitätsprüfungen SF F3: mündliche Prüfung BI FMS-Ausweis
6. April	vormittags: K2, L4c, SWR-Exkursion «Einführung in die Betriebswirtschaft» (Esb)	16. Juni	Maturaklassen: mündliche Maturitätsprüfungen FR F3: mündliche Prüfung GS FMS-Ausweis K3, L5abc: Maturavorspiel Wahlpflichtfach Musik abends: L3d: «Romeo und Julia», Freilichtaufführung, Tribtschen Luzern
8. April	ganzer Tag: L1ac, GG-Exkursion «Gletscherspuren/Swissarena», Luzern (Eha, Hor) nachmittags: K3, L5abc, Schreibworkshop zur Maturaarbeit	17. Juni	F3: mündliche Prüfung PY FMS-Ausweis abends: K1, K2, L3c, L4b: «Romeo und Julia», Freilichtaufführung, Tribtschen Luzern
11. April	ganzer Tag: L1bd, GG-Exkursion «Gletscherspuren/Swissarena», Luzern (Eha, Hor) vormittags: F2, PY-Exkursion «Brändi» (Tru) 13:30 - 17:00 Uhr: L2b, Schulärztlicher Untersuch 14:35 - 17:10 Uhr: Zusatzprobe Theater (Jou, Blr) 16:15 - 18:00 Uhr: Allgemeine Konferenz der Lehrpersonen	18. Juni	09:45 - 11:15 Uhr: Rückblick auf die Studienreise Rom, Aula
12. April	10:15 - 12:00 Uhr: Zusatzprobe Theater (Jou, Blr) nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann 13:15 - 14:25 Uhr: Sonderprobe «Latin-Konzert» (Gal)	20. Juni	09:45 Uhr: Erhaltungskonferenz Fachmatura Profil MU, MSH Luzern 16:00 Uhr: Maturitätskonferenz
13. April	07:45 - 11:45 Uhr: L6b, Probeaufsatz Matura, Deutsch 13:00 - 14:30 Uhr: Zusatzprobe Theater (Jou, Blr) 16:00 - 17:10 Uhr: Sonderprobe «Latin-Konzert» (Gal) 19:45 Uhr: «Latin-Konzert» , Lernende der KS Seetal musizieren in verschiedenen Formationen	21. Juni	13:30 Uhr: Erhaltungskonferenz Fachmittelschulabschluss Profil Pädagogik und Musik nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann
14. April	ganzer Tag: Individuelle Studienberatung bei Herrn Ludwig Martin vom BIZ 13:15 - 17:10 Uhr: Hauptprobe Theater (Jou, Blr)	23./24. Juni	Fronleichnam-Brücke, unterrichtsfrei bzw. Schilw für Lehrpersonen
15. April	09:00 - 12:00 Uhr: Generalprobe Theater (Jou, Blr) nachmittags: F3, Präsentationen der Facharbeiten 19:45 Uhr: «Küss mich, Kätzchen» - Eine Produktion der Theatergruppe der KS Seetal	27. Juni	Beginn des vierwöchigen Fremdsprachenaufenthaltes für F2, K2 und L4abc
17. April	16:45 Uhr: «Küss mich, Kätzchen»	27.-29. Juni	K3, L5abc: Schwerpunktfachtage
18. April	13:30 - 17:00 Uhr: L2c, Schulärztlicher Untersuch 16:00 Uhr: Zwischenkonferenzen	29. Juni	18:00 Uhr: Matura- u. FMS-Diplom-Feier im Kulturzentrum Braui, Hochdorf
19. April	nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann	30. Juni	19:30 Uhr: Konzert der Musikmaturae und -maturi des Kantons Luzern, Marianischer Saal, Luzern
21. April	17:10 Uhr: Unterrichtsschluss, Beginn der Osterferien, bis So, 8. Mai	5. Juli	Kantonales Mittelschulturnier L1abcd: «Sagen-Tag» im Seetal (Kes, Stk, Scm)
8. Mai	05:45 Uhr: K1, L3abcd, Abfahrt Studienreise Rom, Parkplatz Sporthalle	6. Juli	ganzer Tag: Unterricht nach Stundenplan
9.-13. Mai	Frühlingsstudienwoche gemäss separatem Programm	7. Juli	vormittags: Verabschiedungen von Lernenden und Mitarbeitenden 10:40 Uhr: Beginn der Notenkonferenzen nachmittags: Beginn der Sommerferien für die Lernenden
9.-20. Mai	Klasse F1: Praktikum Pädagogik oder Musik	8. Juli	Konferenztag für Lehrpersonen
17. Mai	nachmittags: Schulberatung bei Herrn René Buchmann	9. Juli	Sommerferien bis So, 21. August 11
20. Mai	letzter Schultag für die Maturaklassen und die Klasse F3 abends: «swing in spring» , Frühlingsparty der KS Seetal		
23. Mai	13:30 - 17:00 Uhr: L2d, Schulärztlicher Untersuch 16:15 Uhr: Notenkonferenz für Maturaklassen und F3		

Kantonsschule Seetal
Kurz- und Langzeitgymnasium - Fachmittelschule

Impressum:
Skript
Ausgabe Nr. 18
Frühling 2011

Informationsblatt der
Kantonsschule Seetal

Herausgeberin:
Schulleitung KS Seetal
Alte Klosterstrasse 15
6283 Baldegg
Tel. 041 914 26 00
Fax 041 914 26 01
info.ksee@edulu.ch

Dieses Skript
und weitere Informationen
finden Sie unter
www.ksee.lu.ch

Auflage: 1'000 Ex.
Produktions-Nr. 902212