# bewegt

03/17

DAS MAGAZIN VON
SPITEX BASEL UND
SPITEX RIEHEN-BETTINGEN

## *Sag mir, was du isst …*

Wenn der Darm das Denken übernimmt Seite 4

**FASTEN** *… ist mehr als ein Tag ohne Nahrung* Seite 9

**ALLERGIEN** *Neue Herausforderungen für Wirt und Gast* Seite 12

**WEIN** *«Vinum bonum deorum donum»* Seite 13

SPITEX
Basel

# *Take-away, ein hart umkämpftes Gebiet*

**Michael Probst weiss, was die Kundschaft vom Take-away wünscht, denn als Leiter Gastronomie der Genossenschaft Migros reagiert er auf die aktuellen Bedürfnisse.**

**Ihr (Geschäfts-) Leben dreht sich vor allem ums Essen. Was essen Sie persönlich am liebsten?**
Ich liebe die italienische Küche. Grundsätzlich mag ich alles, was mit gutem Essen zu tun hat. Voraussetzung ist für mich, dass es sich um gute Lebensmittel handelt und man die Leidenschaft des Koches im Essen spürt.

**Welchen Stellenwert hat das Essen für Sie?**
Gutes Essen ist für mich weit mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen ist für mich Genuss. Unsere Kundschaft sucht gesunde, schnelle Take-away Angebote und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

**Gibt's Take-away-Produkte, die sich bei der Kundschaft als «Renner» erweisen?**
Sandwiches und Pizzen sind die unangefochtenen Leader im Take-away. Viele Kunden schätzen allerdings auch Salat-Variationen, Knuspermüesli, Fruchtportionen und Bircher-müesli. Verstärkt werden auch immer mehr Vegi-Angebote verlangt.

**Nach welchen Kriterien kaufen Sie die Rohstoffe für ihre Produkte ein? Sollen sie vor allem gesund, kostengünstig oder besonders schmackhaft sein?**
Wir schätzen gute Lebensmittel, wenn möglich von regionalen Partnern. Gerade bei Rind, Schwein und Poulet kaufen wir ausschliesslich Schweizer Fleisch ein. Der Preis ist natürlich wichtig, Qualität und Herkunft sind allerdings wichtiger.

**Wie findet man heraus, was die Kundschaft sich Neues in ihrem Angebot wünscht?**
Durch Kundenbefragungen, aber auch durch unsere Mitarbeiter, die uns Kundenwünsche weiterleiten. Gerade haben wir Empanadas eingeführt, die von unseren Kunden auf Migipedia entwickelt wurden.

**In welche Richtung hat sich der Verkauf von Take-away-Produkten in den letzten Jahren verändert?**
Unsere Zeit wird immer schnelllebiger, wir nehmen uns immer weniger Zeit für Essen – gerade über den Mittag. Dem wollen wir Rechnung tragen. Wir optimieren unsere Prozesse und passen unser Angebot den Kundenbedürfnissen an.

**Was machen Sie am Abend mit den übrig gebliebenen Esswaren?**
Grundsätzlich versuchen wir unsere Warenverfügbarkeit so zu steuern, dass wir kein übriges Essen haben. Leider gelingt das natürlich nicht immer. Abends werden Überbestände vergünstigt an Mitarbeiter abgegeben. Ausserdem holen diverse Hilfsorganisationen die Überbestände bei uns ab.

**Kaufen Sie selbst Ihr Essen auch im Take-away ein?**
Natürlich – allerdings nur, wenn ich unterwegs und in Eile bin. Grundsätzlich schätze ich es sehr, dass ich mir Zeit fürs Kochen und Essen nehmen kann.

*Interview Urs Häusel*

# Essen ist das Thema

Wir schauen zum Fenster hinaus und merken, der Sommer geht zu Ende. Der Herbst ist die Zeit, in welcher die Natur uns die Wärme des Sommers noch lange in ihren Früchten zurückgibt. Die Tage werden kürzer und kühler, man setzt wich wieder gerne gemütlich zu Tisch. Ich denke dabei auch an verschiedene Gewürze, wie Ingwer oder Chili, welche wärmend wirken. An Knoblauch, der reinigt. An Vanille, Zimt oder dunkle Schokolade, die glücklich machen. Und an die vielen Vitamine, die sich jetzt in den Früchten und Gemüsen befinden. Was gibt es zu dieser Zeit Schöneres, als bei einem guten Glas Wein ein wunderbares Essen zu geniessen!

Doch leider sieht die Welt des Essens oft ganz anders aus. Vieles, was uns als das Natürlichste überhaupt erscheint, ist nicht mehr unbedingt natürlich. Denn wir entfernen uns mit dem schnellen Griff in die übervollen Verkaufsregale immer mehr vom natürlichen Ernährungsverhalten. Der gedankenlose Konsum von zu viel Zucker kann Mangelernährung oder zunehmendes Gewicht und Krankheiten verursachen. Falsche Ernährung kann auch zu Depressionen führen. Ein neues Phänomen beim Thema Essen sind einerseits die wachsende Anzahl von Allergien und Intoleranzen. Andererseits verlangen viele Menschen nach vegetarischem und veganem Essen. Die Lust am Essen verändert sich. Unser Verhalten ändert sich, wie sonst wäre es möglich, dass wir 30 bis 40 Prozent der Lebensmittel wegwerfen?

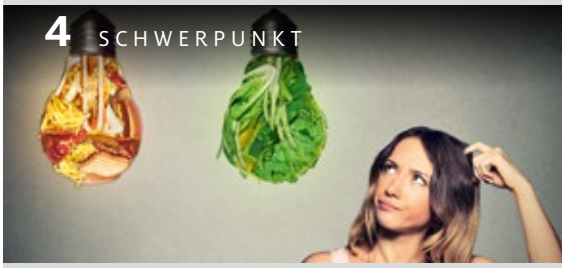
In dieser Ausgabe «bewegt» geben wir keine Rezepte, wie, was, wann gekocht werden soll. Davon gibt es genug. Wir versuchen die Stolpersteine aufzuzeigen, die den Genuss zunichtemachen. Und wenn wir Ihnen damit wieder zu lustvollem Essen verhelfen können, dann ist unser Ziel erreicht.

Ursula Lehmann
Stiftungsratspräsidentin Spitex Basel

IMPRESSUM
**Ausgabe 3/17, September 2017. Nächste Ausgabe:** Januar/Februar 2018 | **Redaktionskommission:** Jeannette Brêchet (Redaktion), Ursula Lehmann (Stiftungsratspräsidentin), Stefan Schütz (Geschäftsführer), Sabine Sandmann (Leiterin Unternehmensentwicklung und Zentrale Dienste), Christine Avoledo (Verein Spitex Riehen-Bettingen), Peter Graditzky (Förderverein Grossbasel West), Monika Karus (Förderverein Kleinbasel) | **Herausgeber:** Spitex Basel, Stiftung für Hilfe und Pflege zu Hause, die Fördervereine von Spitex Basel und Verein Spitex Riehen-Bettingen **Redaktion:** comjet sa, Colmarerstrasse 14, 4055 Basel, Tel.: 061 385 91 85, Fax: 061 385 91 86, E-Mail: info@comjet.ch/www.comjet.ch **Gestaltung:** Multiplikator AG, Basel | **Fotos**: zVg (sofern nicht anders vermerkt) | **Druck:** bc medien ag, Münchenstein **Auflage:** 11 500 Exemplare **Adresse:** Geschäftsstelle Spitex Basel, Feierabendstrasse 44, 4051 Basel, Tel.: 061 686 96 00, Fax: 061 686 96 19, E-Mail: info@spitexbasel.ch, www.spitexbasel.ch **Adressänderung:** für Basel: E-Mail: foerderverein@spitexbasel.ch, Tel.: 061 686 96 00, für Riehen-Bettingen: E-Mail: info@spitexrb.ch, Tel.: 061 645 95 00 | Nachdruck und Reproduktionen nur mit ausdrücklicher Genehmigung und Quellennachweis erlaubt.

INHALT

2 EINSICHTEN
3 INHALT
4 SCHWERPUNKT



*Wenn der Darm das Denken übernimmt*

8 VEREINE
9 FASTEN

*Fasten ist mehr als ein Tag ohne Nahrung*

10 MANGELERNÄHRUNG
12 ALLERGIEN

*Neue Herausforderungen für Wirt und Gast*

14 PORTRAIT
15 TIPPS

**Abonnement «bewegt»**
Das Abonnement «bewegt» kostet 12 Franken pro Jahr

**Bestellungen**
Tel.: 061 686 96 13
E-Mail: foerderverein@spitexbasel.ch

Foto: iStock

# Wenn der Darm das Denken übernimmt

**Jean Anthelme Brillat-Savarin, Dichter und Gastronom (1755–1826), sagte: «Sag' mir, was du isst, und ich sag' dir, wer du bist.» Nach heutigen Erkenntnissen heisst es: «Sag' mir, was du isst, und ich sag' dir, wie du denkst.»**

Es gibt unzählige Bücher und Tonträger, die sich um die Liebe drehen. Kaum ein Kulturschaffender hat sich nicht diesem Thema gewidmet. Auf Platz zwei der Hitliste liegt das Essen. In Buchhandlungen überquellen die Regale mit Publikationen rund ums Essen, im Internet preisen zahlreiche Adressen die besten Rezepte an. Und wer eine Geschenkidee für die liebe Tante oder die nächste Gastgeberin sucht, der findet sicher ein originelles Rezeptbuch. Essen ist Gesprächsstoff wie das Wetter. In Chefetagen zwischen zwei Sitzungen, in der Mode- und der Grafikbranche, bei Smalltalks an gesellschaftlichen Anlässen ist es immer gut, wenn man weiss, welches Restaurant momentan «in» ist und welche Speisen unbedingt versucht werden müssen. Essen passt in das Thema Lifestyle wie die neusten Schuhe und die angesagtesten Reiseziele. Das Essen, ein Grundbedürfnis von uns Menschen, ohne das wir nicht überleben können und das zu den natürlichsten Dingen unseres Daseins gehört, entfernt sich irgendwie immer mehr von jeder Natürlichkeit. Es ist nicht der Magen, der das Essverhalten regiert; aber immer mehr sind wir kopfgesteuert, wenn es ums Essen geht.

## Zucker ist nicht vorgesehen

«Im Vergleich zu früher hat sich das Essverhalten total geändert», erklärt Professorin Undine Lang. Sie ist Klinikdirektorin Erwachsenen-Psychiatrie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel sowie Ordinaria für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Basel und forscht seit längerer Zeit am Thema (vereinfacht ausgedrückt): «Wie beeinflusst das Essverhalten die Psyche?» Sie nennt das Beispiel Zucker. Unser Körper ist darauf programmiert, dass wir den Zucker im Herbst aus den Früchten beziehen. Zudem will sich unser Körper das Essen verdienen. Ursprünglich mussten wir uns bewegen, um an das Essbare heranzukommen. Heute ist die Beschaffung kein Problem. Wir gehen in den Laden und kaufen, wonach wir Lust haben. Allem voran Zucker. Der ist aber in der Natur, so wie wir ihn heute überwiegend essen, nicht vorgesehen. «Unser Körpersystem ist deshalb auf diesen Konsum nicht eingestellt», sagt sie und erklärt: «Im Gehirn ist mit Zucker ein starkes Belohnungsgefühl verbunden, ähnlich wie bei Drogen oder Alkohol. Zucker erzeugt ein Wohlgefühl und fast schon ein Suchtverhalten – man möchte mehr davon. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang, der sogar in einer Depression münden könnte, dies erforschen wir gerade.»

*«Im Vergleich zu früher hat sich das Essverhalten total geändert!»*

*Prof. Dr. med. Undine Lang*

Foto: Brigitte Fässler

## Darm denkt, Kopf lenkt

Eine australische Studie von 2017 kommt zum Schluss: Wenn depressive Patienten Getreide, Fisch, vermehrt Olivenöl und Vitamine in Form von Früchten und Gemüse assen, ergaben sich bei einem Drittel der Testpatienten schon nach kurzer Zeit Verbesserungen. Undine Lang kommentiert: «Das ist ein sehr starker Effekt. Es zeigt sich, dass das psychische Befinden ganz eng mit dem verbunden ist, was wir essen.» Denn neuste Forschungen zeigen, dass der Darm einen überragenden Einfluss auf unser Gehirn hat. Undine Lang weist darauf hin, dass die Zusammensetzung der Bakterien im Darm eine unmittelbare Wirkung auf unser Denken hat. Die Bakterien sind es, die uns die Signale zum Schlafen geben. Sie diktieren, ob wir Hunger, Heisshunger oder Appetit haben. Mehr noch: Sie leiten unsere Gedanken, steuern unsere Gefühle, geben uns Impulse. Eigentlich ist es der Darm, der die Impulse dem Gehirn signalisiert. Und wir selbst beeinflussen die Produktion der Bakterien, Hormone, Botenstoffe im Darm mit dem Essen, welches wiederum vom Gehirn diktiert wird.

## Dünndarm freut sich auf Zucker

Zusammen mit dem emeritierten Facharzt für Gastroenterologie der Uni Basel, Professor Christoph Beglinger, haben Forscher der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) die folgende Untersuchung durchgeführt: Durch eine Nasensonde verabreichten die Wissenschafter

verschiedene Zuckerformen in den Dünndarm. Der betreffende Proband konnte somit nicht feststellen, was der Dünndarm erhielt. Trotzdem verursachte der Zucker nach einer gewissen Zeit ein Hungergefühl, trotzdem stellte sich der Belohnungseffekt ein. Diese Reaktion zeigt, dass der Darm einen direkten Einfluss auf das Gehirn hat. Der Dünndarm merkt sehr schnell, was er verdaut. Und wenn es Zucker ist, dann will er noch mehr davon. Bei Übergewichtigen gibt es mehrere Operationsmöglichkeiten. Eine davon ist das Entfernen eines Stück Dünndarms. «Diese Patienten haben nicht mehr Lust auf Zucker. Das beweist», so Undine Lang, «dass wir zwar mit dem Gehirn denken. Aber der Darm signalisiert dem Gehirn, was es denken soll.»

*«Wir denken mit dem Gehirn. Aber der Darm signalisiert dem Gehirn, was es denken soll.»*

### Darm mit Charme

Genau in diese Richtung beschreibt Giulia Enders in ihrem Buch «Darm mit Charme» den Aufbau und den Ablauf der Verdauung und damit auch die Funktionen des Darms. Es ist ein populärwissenschaftliches Werk, welches die Welt der Darmflora beschreibt und einen Ausflug zu guten Bakterien und schlechten Parasiten macht. Die Autorin erklärt in ihrem Buch, dass viele Leiden mit einem Ungleichgewicht im Darm und einer gestörten Darmflora zusammenhängen. Dabei erwähnt sie – wie Professorin Undine Lang – Übergewicht, Depressionen und Allergien und wiederholt deren Aussagen: «Das alles und auch die Gefühlswelt sind eng ‹mit dem Bauch› verknüpft. Ist das Gleichgewicht der Darmflora ausgeglichen, so fühlt sich der Körper wohler.»

Undine Lang distanziert sich sanft von diesem schon fast zum Klassiker gewordenen Werk: «Psychiater haben sich ja bis jetzt noch nicht mit dem Darm beschäftigt», erklärt sie und fährt fort: «Das Gebiet und auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Gastroenterologen sind eher neu.» Die Professorin ergänzt, dass die Ernährung von psychisch Kranken immer wieder eine wichtige Rolle spielte. Neu sei aber die gemeinsame Zusammenarbeit bei Forschungsprojekten. Die Zusammenhänge zwischen den Impulsen aus dem Darm und den Reaktionen des Gehirns auf die Impulse seien noch weitgehend unerforscht, sagt Undine Lang. «Da besteht noch ein weites, unbekanntes Feld von Fragestellungen.»

In der Wissenschaft ist sie vorne mit dabei. Doch beim Thema Fehlverhalten kann sie nur staunen über den Umgang, den viele Menschen zu ihrem Essverhalten haben. Wie ist es möglich, dass niemand etwas sagt zur Tatsache, dass TV-Werbung für ungesunde Nahrung ausgerechnet zusammen mit Kindersendungen ausgestrahlt wird? Gesundes Essen kommt da kaum vor, frisches Gemüse und Früchte fehlen fast ganz. Interessant auch: Beim Tierarzt gilt die erste Frage dem Fressverhalten und dem Futter des kranken Tieres. Wenn aber ein Mensch zum Arzt kommt, fragt dieser kaum als Erstes: «Was essen Sie?»

### Noch viele offene Fragen

Die Ärztin Undine Lang, die sich täglich mit der Psyche der Menschen beschäftigt, will sich indessen nicht für Vorschriften und Mahnfingeraktionen starkmachen. Ernährungsfragen gehörten nun einmal in die Hände der Ernährungsfachleute und nicht in die Psychiatrie. Sie ist allerdings der Meinung, das Beste für den Menschen sei eine gesunde, individuelle Haltung gegenüber seinem eigenen Körper. Als Wissenschafterin kommt sie immer mehr zur Überzeugung, dass noch vieles nicht in der ganzen Komplexität erforscht ist.

### Vorschriften sind unangebracht

In der Psychotherapie galt beispielsweise lange Zeit, dass man sich seinen Ängsten stellen muss. Heute gilt das Gegenteil: Wenn man sich dauernd mit einem Problem befasst, wird es nicht kleiner. Heute geht die Tendenz dahin, dass ein Angstpatient lieber Dinge tun sollte, die er gerne macht, wie zum Beispiel Meditation oder Yoga. Denn je mehr geforscht wird, desto klarer wird es, dass der menschliche Körper unglaublich komplex zusammengesetzt ist. Undine Lang erwähnt dabei als Beispiel den Konsum von Alkohol: «Bei Untersuchungen vergleichen die Wissenschafter eine grosse Anzahl

Foto: iStock

Menschen, deren Alkoholkonsum mit ihren Krankheiten verglichen wird. Die Wissenschaft untersucht aber nicht, ob die Menschen, die keinen Alkohol trinken, womöglich andere Gründe haben, keinen Alkohol zu trinken, und damit reden wir von unterschiedlichen Gruppen von Menschen. Deshalb stimmen retrospektiv erfasste Ergebnisse zur Rolle von Ernährung oder auch Sport manchmal nicht, weil sie nicht tatsächlich korreliert sind, sondern unterschiedliche Ursachen haben.» Kaffee, der lange Zeit als gesundheitsschädigend galt, sei heute eher bekannt als Schutzfaktor vor Kreislauferkrankungen. Undine Lang erwähnt auch den täglichen Konsum eines Glases Wein respektive der entsprechenden Menge Alkohol. «Ein Glas Rotwein pro Tag wirkt gegen einige Erkrankungen als Schutzfaktor. Das hat lange gedauert, bis diese Einsicht sich durchgesetzt hat», sagt sie und fährt fort: «Irgendwann kommt dann wieder eine Studie und plötzlich sind alle vorangegangenen Erkenntnisse wieder ungültig, denn wir sind viel komplexer, als es scheint.»

### Der Bauch gibt dem Kopf die Signale

Die Ärztin und Forscherin Undine Lang geht deshalb mit Forschungsergebnissen, mit Empfehlungen oder sogar Vorschriften vorsichtig um. Noch vieles ist nicht erforscht. Eines aber ist allen Fachleuten klar: In unseren industriellen Ländern hat sich die Nahrungsbeschaffung weit von unserem ursprünglichen Programm entfernt. Unsere Körper sollten sich bewegen, um an das Essbare heranzukommen. Stattdessen gehen wir in den Laden und kaufen, wonach wir Lust haben. Diese riesige Entfernung von unserem ursprünglichen Verhaltensprogramm ist der Grund, weshalb die Wissenschaft noch lange nicht am Ende ihrer Forschertätigkeit angelangt ist. Das ist aber auch der Grund, weshalb wir uns vom natürlichen Verhalten entfernen und das Essen zur Kopfsache machen – nichts ahnend, dass es der Darm ist, der aufgrund unserer Nahrungsaufnahme die richtigen oder falschen Impulse an unser Gehirn sendet.

*Jeannette Brêchet* ■

FRISCH VON GESTERN

# *Frische Ideen gegen Foodwaste*

**Foodwaste ist der neudeutsche Ausdruck für weggeworfene Lebensmittel. Projekte wie die Äss-Bar kämpfen gegen das grosse Verschwenden an.**

Die Theke in der Äss-Bar an der Spalenvorstadt ist üppig: Eine Variation aus Sandwiches, Patisserie und Brötchen lädt zum Kauf ein. Erstaunlich sind die Preise – kaum etwas kostet mehr als fünf Franken. «Viele Kunden glauben uns nicht, dass unsere Backwaren schon einen Tag alt sind», sagt Geschäftsführerin Rika Schneider. Sie und ihr Team holen jeden Abend übrig gebliebene Lebensmittel aus verschiedenen Bäckereien in der Umgebung ab und verkaufen diese am nächsten Tag zum halben Preis.

«Frisch von gestern» lautet das Motto des Projekts. Laut Schneider kommt das sehr gut an – sowohl bei Kundschaft als auch Produzenten. «Gerade den Bäckereien tut es weh, selbst hergestellte Produkte entsorgen zu müssen, die noch einwandfrei sind.»

Das Konzept hat sich bewährt. Neben Städten wie Zürich und St. Gallen ist die Äss-Bar in Basel bereits der siebte Standort. Damit folgt es einem schweizweiten Trend: Es gibt immer mehr Lädeli, Marktstände und Restaurants, die sich dem Kampf gegen Foodwaste verschrieben haben. Viele davon verkaufen oder verarbeiten zum Beispiel Gemüse, das normalerweise wegen seines Aussehens im Abfall landet. Schneider ist optimistisch: «Mit der Äss-Bar regen wir die Leute zum Umdenken im Umgang mit Nahrungsmitteln an. Wir zeigen, dass Gaumen und Nase sehr gut beurteilen können, was frisch ist.»

*Lea Salzgeber* ■

Fotos: Äss-Bar

# Münster

Am 21. Juni 2017 fand die Generalversammlung des Vereins für Haus- und Krankenpflege Münster statt. Zahlreiche Mitglieder versammelten sich in den Lokalitäten vom Restaurant il Nuraghe in Basel. Nach den kurzen statutarischen Geschäften, geleitet vom Präsidenten Stéphane Haller, begrüssten die Mitglieder Thomas Hartmann von der Kantonspolizei Basel Stadt. Als Spezialist der Kriminalprävention berichtete er über Diebstähle und unter anderem über Enkeltrickdiebe und wie man sich davor schützen kann. Nach der interessanten Präsentation gab es ein grosszügiges Apéro und die Mitglieder blieben noch lange gemütlich zusammen.

*Stéphane Haller*

# Kleinbasel

Die Generalversammlung fand am 26. April 2017 statt. Wie alle Jahre standen auch an diesem Anlass vor allem das Wiedersehen von bekannten und neuen Gesichtern sowie die spannenden Gespräche im Vordergrund.

Der nächste Höhepunkt steht mit der Herbstversammlung bereits vor der Türe. Dieses gesellige Treffen findet am Mittwoch, 25. Oktober 2017, statt. Es wird ein gemütlicher Nachmittag mit Live-Musik und einem kleinen Imbiss. Wie immer sind auch diesmal einige Mitarbeiterinnen von Spitex Basel anwesend. Sie stehen für alle Fragen zur Verfügung, geben gerne Auskunft und freuen sich über eine rege Diskussion.

*Monika Karus*

# Riehen-Bettingen

Am 19. Juni 2017 fand die 20. Mitgliederversammlung des Vereins Spitex Riehen-Bettingen bei hochsommerlichen Temperaturen statt. Umso erfreulicher, dass gut siebzig Personen den Weg ins Gemeindehaus fanden. Im statutarischen Teil stimmten die Mitglieder einstimmig den Statutenänderungen zu und wählten alle Mitglieder des Vorstandes sowie die Revisionsstelle wieder. Neu amtet ab sofort Willi Fischer als Ombudsmann. Trotz der wichtigen Geschäfte war der statutarische Teil schnell erledigt.

Als Gast kam Bruno Panissidi. 1990 hatte er einen tragischen Unfall, bei dem er sein Bein verlor. Nichts war mehr so wie vorher. Bruno Panissidi gab aber nicht auf und sah für sich ganz neue Chancen. Er kehrte in den Beruf als Polizist zurück. Zudem setzte er sein Flair als begeisterter Töffahrer und ursprünglich gelernter Mechaniker ein und entwickelte einen Rollstuhl, der ganz auf seine besonderen Bedürfnisse eingerichtet ist. Mit allerlei Extratools ausgerüstet, ist er kürzlich damit um den Greifensee gefahren. Beeindruckt von seinen Schilderungen probierten die Anwesenden anschliessend seinen elektrischen Rollstuhl aus. Mit vielen Gesprächen und einem bereit gestellten Apéro ging der gesellige Abend zu Ende.

*Christine Avoledo*

**PINNWAND**

## Schoggi ist besser als ihr Ruf

*Schoggi wirkt gegen Traurigkeit. Dunkle Schoggi, massvoll gegessen, kann aber noch viel mehr.*

Foto: iStock

*Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Serotonin und Endorphine körpereigene Opiate sind und glücklich machen. Diese Glücklichmacher bildet unser Körper immer dann, wenn wir zum Beispiel Sport treiben oder wenn wir verliebt sind. Endorphine machen euphorisch und helfen deshalb gegen Schmerzen. Auch in der Schokolade sind diese Endorphine in kleinsten Mengen enthalten. Deshalb ist dunkle Schokolade Sonne für die Seele.*

*Bitterschokolade – in kleinen Mengen genossen – kann zudem noch den Spiegel an herzschützenden Antioxidantien im Blut für einige Stunden stark anheben und beugt so dem Herzinfarkt vor. Auch wird dem Kakao von der Wissenschaft eine blutdrucksenkende Wirkung nachgesagt. Allerdings wird dieser positive Effekt bei gleichzeitigem Genuss von Milch wieder neutralisiert.*

*Kakao enthält zudem Wirkstoffe, die sich wachstumsfördernd auf Hautzellen auswirken und damit die Wundheilung unterstützen, Hautschäden therapieren, Falten vorbeugen und das Risiko von Magengeschwüren verringern.*

*Auch das schlechte Gewissen, weil Schoggi doch dick macht, ist ein Trugschluss, denn in einer Untersuchung zu Hunger und Sättigungsmechanismen fand der Amerikaner Friedman heraus, dass dunkle Schokolade den Blutzuckerspiegel anhebt und dem Gehirn «Sättigung» signalisiert.*

*Um von der Heilkraft der Schokolade profitieren zu können, sollte sie aber wohldosiert wie ein Medikament und nicht wie ein Nahrungsmittel genossen werden. Wie bei allen Nahrungs- und Genussmitteln gilt auch hier die Regel: «Es ist alles eine Frage des Masses.»*

*Jeannette Brêchet*

# Fasten ist mehr als ein Tag ohne Nahrung

**Das Fasten und das Essen begleiten die Menschen seit jeher. Zuerst formulierten die Religionen das Fasten; heute bestätigt die Medizin die positiven Aspekte.**

Das Fasten ist ein Training für Freiheit. Es bedeutet: Ich bin dann frei, wenn ich von etwas nicht abhängig bin. Mit Fasten trainiert man diese Freiheit und schafft Raum für anderes. Wer fastet, kann intensiver wahrnehmen, was um ihn herum vorgeht. Mit diesen Worten fasst Stefan Kemmler die Vorzüge des Fastens zusammen. Er ist römisch-katholischer Pfarrer in der Pfarrei St. Anton in Basel. Es waren früher vor allem die Religionen, welche ihren Gläubigen das Fasten vorschrieben.

Bei den Christen dauert die Fasten- oder Passionszeit von Aschermittwoch bis Ostern. Vielfach ist auch der Freitag bekannt als Fastentag. In dieser Zeit soll sich der Mensch durch Enthaltsamkeit neu besinnen, Busse tun und die Nähe zu Gott suchen. Der Fastenmonat Ramadan gehört zu den fünf zentralen Säulen des Islams. Buddha hingegen lehrte den Weg der Mitte. Zusätzlich zu den monatlichen Fasttagen verzichten buddhistische Mönche und Nonnen täglich nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung. Jom Kippur ist im Judentum der grosse Versöhnungs- und Fasttag. Gefastet wird aber auch an zahlreichen weiteren, eher traurigen Gedenkfesten. Die Orthodoxe Kirche verlangt von ihren Gläubigen in vier mehrwöchigen Fastenzeiten im Kirchenjahr ein strenges Befolgen des Fastengebots.

Die religiösen Fastenvorschriften bröckeln in unseren Breitengraden immer mehr ab. Pfarrer Stefan Kemmler erklärt: «Der Trend ist von dem geprägt, was in der Öffentlichkeit propagiert wird. Die Lehre und Spiritualität der Kirche ist in den gesellschaftlichen Medien an den Rand gedrängt. Materialismus und Konsumismus sind gesellschaftlich dominant und da hat das Fasten wenig Platz.»

Das Interesse gilt heute weniger dem spirituellen Sinn des Fastens als viel mehr den medizinischen Vorteilen, die Körper und Geist gesunden lassen. Anleitungen und Verhaltensregeln füllen Bücher, Internetforen und beschäftigen Wissenschafter auf der ganzen Welt. Der freiwillige Nahrungsentzug soll nicht nur verjüngend und regenerierend wirken. Auch seine medizinische Bedeutung wird immer klarer. Er löst im Körper Kaskaden von biochemischen Reaktionen aus. Das Fasten hat sich in der alternativen Medizin als Heil- und Reinigungsmethode etabliert. Durch die Entschlackung soll das Fasten zu einer strafferen Haut verhelfen, zur Stärkung des Immunsystems und der Darmfunktion, zur Linderung chronischer Beschwerden und zur Senkung der Blutfettwerte. Eine grosse Bedeutung hat das Fasten für das psychische Wohlbefinden. Durch die Anregung des Serotonins stellt sich nach drei Tagen das Fastenhoch ein.

Ob geleitet durch die Religion oder den alternativen Hausarzt: Das alte, beinahe vergessene Fasten erfährt eine Renaissance in der modernen Medizin. Pfarrer Kemmler hat doch recht, wenn er sagt: «Wer fastet, macht sich frei und kann intensiver wahrnehmen, was um ihn herum vorgeht.»

*Jeannette Brêchet*

Foto: iStock

# Richtig essen will gelernt sein

**Unsere Ernährung entfernt sich immer mehr von einer gesunden Ernährung. Dies, obwohl das Angebot an Esswaren heute jeden Wunsch erfüllt.**

Vor allem im Berufsalltag ist eine einseitige Ernährung ein bekanntes und weit verbreitetes Phänomen. Die Ursachen sind fast immer die gleichen: Keine Zeit zum Einkaufen und zum Kochen. Heutzutage muss ja alles schnell gehen. Der Griff in die vollen Verkaufsstände ist einfach, Nahrungsmittel, um sich schnell zu ernähren, gibt es im Überfluss. Bedenklich äusserte sich bereits 1997 der Basler Gastronom Hans Stucki (†1998): «Hausfrauen können nicht mehr kochen!»

Foto: iStock

Für die leitende Ärztin im Ernährungszentrum Claraspital, Martina Gebhart und die Ernährungsberaterin, Ellen Wassmer, sind diese Situationen nicht neu: Grundsätzlich sei unser Körper programmiert zum Überleben in Zeiten von Hungersnot, erklären die beiden Fachfrauen. Es gibt viele Mechanismen, die das Abnehmen verhindern. Das beginnt mit dem kleinen Gluscht, den man mit Süssigkeiten stillt, weil Süssigkeiten überall verfügbar sind. Wenn die nüchterne Phase dazwischen fehlt, speichert der Körper das Zuviel in Form von Fett. Die Spirale beginnt sich nach unten zu drehen, denn mit Süssigkeiten steigt der Blutzuckerspiegel und fällt nach zwei Stunden wieder. Jetzt kommt der Heisshunger, das heisst, der erneute Gluscht nach Süssigkeiten.

## Mangel an Eiweissen

Oder wir glauben, dem Übergewicht ein Schnippchen zu schlagen, indem wir am Mittag nicht ein ganzes Menu mit (zu) vielen Kalorien verschlingen. Gleichzeitig stellen wir aber fest, dass unser Körper auf gewisse Nahrungsmittel mit Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsmangel und abfallender Leistung reagiert. Nährstoffe, die der Körper braucht – aus Speisen mit einem hohen Vitaminanteil, wie Früchte und Gemüse – werden ungenügend eingenommen. Der Körper reagiert auf den Mangel an Nährstoffen mit Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsmangel und abfallender Leistung. Mangelerscheinungen schleichen sich gerne auch bei älteren Menschen ein. Keine Lust zum Essen, zum Einkaufen, vermeintlich kein Geld, Schmerzen oder Müdigkeit sind oft die Gründe, weshalb diese Altersgruppe besonders gefährdet ist.

Ellen Wassmer und Martina Gebhart beschäftigen sich täglich mit Mangelerscheinungen: «Vor allem ältere Menschen brauchen dringend mehr Eiweiss, wobei tierisches Eiweiss biologisch besonders wertvoll ist, da die Zusammensetzung der Bestandteile den Bedürfnissen am besten entspricht.» Werden wichtige Vitalstoffe wie Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in unzureichender Menge aufgenommen, lassen die Körperfunktionen auf kognitiv-geistiger, psychischer wie auch motorischer Ebene nach. Oder Senioren essen schlichtweg zu wenig. Die Folge: Ohne die notwendigen Lebensmittel baut der Körper ab, wird anfälliger für Infektionen und Krankheiten. Diese Form der Mangelernährung vollzieht sich oft schleichend und wird von den Betroffenen, aber auch von den Angehörigen häufig nicht wahrgenommen.

## Schon die Kinder sind betroffen

Kein Wunder, dass sowohl chronisches Übergewicht wie auch Magersucht eine Tendenz nach oben verzeichnen. Selbst Kinder sind davon zunehmend betroffen. Für Raoul Furlano, Leitender Arzt für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung am Universitäts-Kinderspital beider Basel, liegt die Ursache dafür nicht selten in selbst gewählten Diäten der Eltern. Der «Blick» schrieb kürzlich über einen «Diäten-Wahnsinn» in den Kinderzimmern. Vegane Ernährung, kalorienreduzierte Menus, gluten- und laktosefreie Lebensmittel: Vielen Eltern sei gar nicht bewusst, dass sie ihren Kindern dadurch massiv schaden.

## Vorleben zu Hause und in Schulen

Ellen Wassmer meint dazu: «Vorleben in der Familie ist der beste Weg zum gesunden Essverhalten.» Sehr gut bewähre sich, wenn Kinder während der gesamten Schulzeit Schulungen und gesundes Essen in den Kantinen hätten. Denn Kinder seien gute Überbringer, was richtig und was falsch sei. Ellen Wassmer zitiert

Statistiken, die aufzeigen, dass die Fettleibigkeit bei Kindern stagniere. «Diese Tendenz kommt von den Kindern selbst, die dank der Schule das richtige Verhalten in die Familien einbringen», sagt sie.

Martina Gebhart und Ellen Wassmer haben viele Ideen, wie ein gesundes Essverhalten «reguliert» werden könnte. Sie sprechen die Hausärzte an. Diese sollten sich mehr Zeit für Aufklärung nehmen und eine beginnende Fettleibigkeit bei ihren Patienten früher thematisieren. Sie sollten aufzeigen, dass Übergewicht ein Risikofaktor für Diabetes sei, zu hohen Blutdruck, Erschwernisse für die Schwangerschaft und sogar die Förderung von Krebs oder chronischen Darmerkrankungen bedeuten kann.

### Einführung des Ampelsystems

Ihre weiteren Vorschläge sind durchaus kreativ: Man könnte zuckerhaltige Getränke besteuern wie Alkohol. Eine weitere Massnahme wäre, den Zucker von Lebensmitteln einzuschränken. Ein Pilotprojekt in skandinavischen Ländern ist das Ampelsystem: Da sind die ungesunden Lebensmittel mit einer roten Farbe gekennzeichnet und die gesunden mit einer grünen. Die beiden Fachfrauen stellen aber richtig: Schlechte Lebensmittel gibt es grundsätzlich nicht. Es gibt nur geeignetere und weniger geeignete. Vor allem aber ist es immer wieder eine Frage des Masses oder der Vernunft, welche über gesund oder ungesund entscheidet.

*Markus Sutter / Jeannette Brêchet* ■

Foto: iStock

ERNÄHRUNG

# *Auf Essen sensibilisiert*

**Die Mitarbeitenden von Spitex Basel im Hauswirtschaftseinsatz sind sensibilisiert auf den Einfluss, den die Ernährung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.**

Foto: iMichel Matthey de l'Etang

«Ernährungsberatung machen wir keine. Aber wir beraten und unterstützen, wenn es um Ernährungsfragen geht», sagt Britta Studer, Verantwortliche für die Fachentwicklung Hauswirtschaft bei Spitex Basel. Die Mitarbeitenden von Spitex Basel achten darauf, wie sich ihre Kundschaft ernährt. Sie wissen, dass Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit eng zusammengehören.

Gleichzeitig ist Essen auch etwas sehr Persönliches – Geschmackssache eben. Statt also Vorschriften zu machen, stehen die Mitarbeitenden der Kundschaft beratend und unterstützend zur Seite. In ihren Weiterbildungskursen lernen sie zudem, sensibel auf verschiedene Anzeichen zu achten, wie zum Beispiel Gewichtsabnahmen, Schwindel, Schwächen. Solche Warnzeichen nehmen sie ernst und melden sie bei Vorgesetzen, empfehlen einen Arztbesuch oder schlagen eine Bedarfsabklärung vor. «Die entscheidende, letzte Instanz ist jedoch immer der oder die Betroffene selbst», erklärt Britta Studer das Vorgehen und fasst zusammen: «Unsere Mitarbeitenden haben ein gutes Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Das ist unsere Stärke, darauf sind wir sensibilisiert.»

*Lea Salzgeber* ■

# Neue Herausforderungen für Wirt und Gast

**Essen – für viele ein Genuss, für andere jedoch auch Frust. Nämlich dann, wenn Nahrungsmittel Beschwerden auslösen und sich der Gastronom umstellen muss.**

Stefi König* wird da und dort schmerzhaft bestraft, wenn ein Gastgeber ihr Problem nicht ernst nimmt: «Auf den ersten Blick kann die Deklarationspflicht bei Lebensmitteln übertrieben oder vielleicht sogar verwirrend wirken. Doch für Menschen mit Nahrungsmittelallergien oder Intoleranzen ist die Auseinandersetzung mit Inhaltsstoffen extrem wichtig. Nicht nur beim Einkauf, sondern auch beim Essen im Restaurant. Eine falsche Wahl endet mit Schmerzen oder sogar mit einem Krankenhausaufenthalt.» Die junge Frau ist auf eine konsequente Deklaration angewiesen, denn sie kann weder Milchprodukte noch Gemüse oder Früchte essen.

Zwei bis acht Prozent der Schweizer Bevölkerung sind gemäss Gastrojournal und Allergiezentrum Schweiz von einer Nahrungsmittelallergie oder –intoleranz betroffen. Immer ausgedehnter und für Normalverbraucher verwirrender reihen sich Spezialangebote auf den Regalen der Lebensmittelläden. Komplizierter gestaltet sich die Arbeit für die traditionellen Wirtsleute. Die Deklarationspflicht ist für sie nur die eine Seite, die andere ist die Zubereitung mit den Tücken, die im Detail sitzen. Pia Elia, Wirtin der Spalenburg «Tapas Del Mar», sieht das aber überhaupt nicht so und zählt zahlreiche neue Wege auf, wie den zunehmenden Allergien, Unverträglichkeiten und den Spezialwünschen kreativ begegnet werden kann: «Mit dem richtigen Konzept, mit ein wenig Umdenken gibt es in jedem Restaurant Möglichkeiten, seine Gäste glücklich zu machen.» Immer mehr Infoblätter für Gastrobetreibende nehmen sich des Themas mit vielen guten Tipps für ihre Zunft an. «Diese Tendenz ist eine Chance für das Gastgewerbe. Man muss nur ein wenig kreativ sein», so Pia Elia.

Spezialwünsche beim Essen sind nicht immer notwendig und gehören heute oft ganz einfach zum Lifestyle. «Es ist gesünder und in unseren Kreisen ein Muss, gewählt und spezialisiert zu essen», sagt Ellen Kubli*, die in der Werbebranche arbeitet. Medizinisch gesehen ist dies jedoch eine gefährliche Entwicklung. Ein Verzicht auf bestimmte Inhaltsstoffe aus Lifestyle-Gründen kann sogar Allergien und Unverträglichkeiten auslösen. Der Körper entwöhnt sich beispielsweise von Gluten oder Laktose. Der Darm verlernt dann, das richtige Verdauen dieser Speisen. Dies führt zu einer Art Teufelskreis. Der Glaube an eine Allergie oder an eine Unverträglichkeit ohne Abklärung kann einen Nocebo-Effekt auslösen. Gegensätzlich zum Placebo-Effekt treten durch den Glauben an eine Krankheit Beschwerden auf. So verspürt beispielsweise ein völlig gesunder Mensch, der von einer Glutenunverträglichkeit überzeugt ist, nach dem Verzehr von Brot Schmerzen.

*Stephanie Knecht*

* Name geändert

Fotos: iStock

Foto: iStock

# «Vinum bonum deorum donum»

**Seit es Wein gibt, sind seine Produktion und sein Konsum grosse Themen. Wer das «Göttergetränk» wirklich geniessen will, sollte es massvoll trinken.**

Was die Milch für die Kinder, ist der Wein für die Alten, sagte der griechische Philosoph Platon schon um 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung. Die Weinproduktion schaut auf eine lange Tradition zurück und war ein wesentlicher Bestandteil ritueller Praktiken in verschiedenen Kulturen. Und ab ungefähr dem 10. bis ins 19. Jahrhundert gehörte Wein sogar zu den Grundnahrungsmitteln, da er die einzige bakterienfreie Trinkflüssigkeit war. Alles, was sich um die Qualitätskontrolle, den Handel sowie die Besteuerung des Weines dreht, lag einst in Basel in den Händen der E. Zunft zu Weinleuten. Die Urkunde, die den Kauf des erhaltenen prächtigen Zunfthauses (heute Marktplatz 13) bezeugt, stammt aus dem Jahr 1233. Diese Herrenzunft hat heute nicht mehr dieselben Aufgaben. Doch das Motto «in vino vis vitalis» (im Wein liegt die Lebenskraft) ist auch heute bei den Zunftmitgliedern unbestritten.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) führt aus, dass vier von fünf Menschen in der Schweiz Alkohol geniessen, ohne ein Problem zu entwickeln. Doch, so das BAG, jede fünfte Person trinke zu viel oder zu oft. Es verweist es auf die Todesfälle, verursacht durch alkoholbedingte Leberzirrhose sowie alkoholbedingte Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Störungen.

Radix, eine gemeinnützige Stiftung, die sich als ein nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen für die öffentliche Gesundheit versteht, gibt auf www.alcohol-facts.ch praktische Tipps, die mit dem BAG abgesprochen sind: Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Gläser Alkoholisches pro Tag zu sich nehmen, gesunde erwachsene Frauen ein bis maximal zwei Gläser. Auch, so die Empfehlung, sollte man jede Woche an mehreren Tagen gar keinen Alkohol trinken. Radix hält indessen auch ausdrücklich fest, dass der Konsum von Alkohol für viele Menschen Genuss bedeutet.

Ohne medizinische Studien in Frage zu stellen, unterstreicht Jürg Gutzwiller, Meister E. E. Zunft zu Weinleuten, diesen Aspekt: «Es ist bedauerlich, wenn jeder Genuss mit einer Gesundheitsanalyse zerstört wird.» Der Meister hebt sein Glas, riecht genüsslich daran und lässt langsam den ersten Schluck Wein durch seine Kehle rinnen. Er zitiert ein altes römisches Sprichwort: «Vinum bonum deorum donum – ein guter Wein ist ein Geschenk der Götter», und kommentiert: «Lassen wir uns doch diesen Genuss nicht nehmen!»

*Jeannette Brêchet*

Foto: Basel Tourismus

# «Essen ist ein Mittelpunkt in meinem Leben»

## Rafael Ashkuri ist Planer und Angestellter Pflege und Hauswirtschaft bei Spitex Basel

Ihn zu beschreiben, fällt nicht schwer. Seine Sinnlichkeit ist augenfällig, und dazu gehört ja auch das Essen. «Ganz klar», strahlt Rafael Ashkuri: «Essen ist mein Leben oder mein Leben dreht sich um das Essen.» Er wuchs in einem Hotel in Bagdad auf und musste von klein auf mithelfen wo Not am Mann war. Dies war vor allem in der Küche. Dabei lernte er, wie gutes Essen entsteht. Lebensmittel aller Art waren für ihn kein Geheimnis. Mit 19 Jahren flüchtete seine Familie in die Schweiz. «Meine Mutter und wir Kinder waren Schweizer mit hier lebenden Grosseltern.» Trotz der Schweizer Wurzeln sprach er kein Deutsch. Deshalb zögerte er nicht lange und absolvierte bei der GGG einen Deutschkurs. Die Bahn war also frei für eine Lehre bei der Confiserie Bachmann. Als gelernter Patissier-Confiseur und Traiteur führte er danach sein eigenes «Käffeli».

Er strahlt bei jedem Satz. Dabei schaut er doch nicht auf ein beschauliches Leben zurück! «Genau deshalb bin ich so glücklich», sagt Rafael Ashkuri. «Wer einmal dem Krieg und damit dem Leid und dem Elend begegnet und danach in die Schweiz reisen kann, der ist einfach glücklich. Glücklich über das Weiterleben, glücklich über die Möglichkeiten und vor allem glücklich über den Frieden». Er schwelgt, wenn er seine neue Heimat lobt oder wenn er von seinem Beruf erzählt, der sein Traumberuf geworden ist. Der Sprung vom Confiseur zum Pflegehelfer SRK bei Spitex Basel ist nicht ganz einfach nachvollziehbar. Rafael Ashkuri erklärt: Ihm fehlte hier das soziale Leben, wie er es aus dem Irak kennt. Dort hilft man sich gegenseitig, kocht gemeinsam, lebt enger zusammen und ist für einander da. Da entdeckte er die gemeinnützige Stiftung Spitex Basel und es fiel ihm wie Schuppen von den Augen. Bei Spitex Basel helfen junge Menschen den Älteren, gesunde Menschen den Kranken. Hier findet das soziale Leben statt, wie er es kennt. Er absolvierte eine Ausbildung beim SRK (Schweizerisches Rotes Kreuz) und meldete sich bei Spitex Basel. Dabei war ihm die Information wichtig, dass sich sein Leben um das Essen drehe und dass er – sofern möglich – dort eingesetzt werde, wo es um das Essen gehe. Das war vor fünf Jahren.

Es ist unglaublich, wie dieser Mann mit seinem ganzen Gesicht, seinem Ausdruck, seinen Händen erzählen kann. Er schildert, wie sich die Menschen freuen, wenn er das Abendessen für sie liebevoll vorbereitet («statt eine Orange auf den Teller zu legen, forme ich eine Blume daraus»). Ein an Demenz erkrankter Kunde kennt seinen Namen nicht, aber er erinnert sich an das Cordonbleu, welches sie gemeinsam zubereiteten. «Das ist mein Leben», strahlt er.

Seit zwei Jahren macht er auch die Einsatzplanung. Die Arbeit befriedigt ihn. Das Team ist wunderbar. Spitex Basel ist sowieso die beste Arbeitgeberin, die es gibt. Trotz alledem: Seine ganz grosse Liebe gehört dem liebevoll zubereiteten, guten Essen. Diese Sinnlichkeit, diese Freude strahlt Rafael Ashkuri zehn Meter gegen den Wind aus. Deshalb ist es nicht schwer, ihn zu beschreiben.

*Jeannette Brêchet*

# Wegwerfen ist out, Planung und Kreativität sind in

**Mehr als ein Drittel aller Lebensmittel landet im Abfall. Es gibt ein paar einfache Regeln, gegen das Wegwerfen von Lebensmitteln.**

### Wegwerfen beginnt im Kühlschrank

Nicht Sichtbares im Kühlschrank kann vergessen werden. Sie verderben. Es hilft, mindestens einmal pro Woche Inventar zu machen und nachzuschauen, was noch da ist und was auf die Einkaufsliste kommt. Gleichzeitig bietet sich die Gelegenheit den Kühlschrank auszuwischen.

### Wegwerfen beginnt bei der Planung

Es ist eine Sinnesfreude, sich hinzusetzen und zu überlegen, worauf man Lust hat. Diese Speisen mit den entsprechenden Zutaten kommen auf die Einkaufsliste. Auch die Überlegungen, wie allfällige Resten tags darauf ins nächste Essen passen, sind ein paar Gedanken wert. Weitere Inspiration zu dieser Wochenplanung bieten die aktuellen Aktionen und die frischen Saisongemüse aus regionalem Anbau.

### Wegwerfen beginnt beim Einkaufen

Die beste Zeit, Lebensmittel einzukaufen, ist mit einem vollen Bauch. Dann nämlich hilft der Kopf bei den Entscheidungen und nicht das Hunger- oder Lustgefühl.

### Wegwerfen beginnt bei der Menge

Es lohnt sich nicht nur in finanzieller Hinsicht, Lebensmittelgeschäfte aufzusuchen, die ihre Waren im Offenverkauf anbieten. Mittlerweile finden sich diese Möglichkeiten auch bei Grossverteiler wie Migros, Coop, Denner oder Aldi.

### Wegwerfen, weil zu viel verpackt

Im Trend sind die Läden, die ihre Waren unverpackt verkaufen. Basel ist da schweizweit vorne dabei und es gibt zahlreiche Angebote, wie den «Hofladen» (Erasmusplatz), «Basel unverpackt» (Feldbergstrasse), «Abfüllerei Basel» (Güterstrasse), Bäckerei Kult, (Riehentorstrasse), «LOLA unverpackt» und viele andere.

### Wegwerfen, weil nicht sichtbar

Gemüse gehört nicht in den Kühlschrank. Ein schönes Gefäss, gefüllt mit vielfältigem Gemüse ist so schön wie ein Blumenarrangement. Zudem ist dieses Arrangement immer sichtbar und zeigt, was dringend verbraucht werden muss, zum Beispiel als Bereicherung in einer Sauce oder Suppe.

### Wegwerfen durch falsch Lagern

Gemüse, das länger halten muss, ist im Kühlschrank im Gemüsefach am besten aufgehoben. Fleisch und Fisch gehören in das kühlste untere Fach während Milchprodukte ihren Platz auf den oberen Ablagen haben.

Foto: iStock

### Wegwerfen durch Nichtwissen

Oft sind Stängel und Blätter an Gemüse und Obst am gesündesten und stecken voller Vitamine. Sie benötigen eine etwas längere Kochzeit, sind aber ebenfalls verwertbar und eine Delikatesse.

### Wegwerfen von Resten

Es gibt nichts Kreativeres, als aus Resten eine neue Speise zu kochen. Das Einfachste ist die Suppe, die eine vollwertige Nahrung ist und wunderbar schmeckt. Aus Kartoffelstock entstehen Kroketten, aus Fleischresten ein Linseneintopf, aus Gemüseresten warme Blätterteigkrapfen zu Salat, undsoweiter.

### Wegwerfen von «Vergessenem»

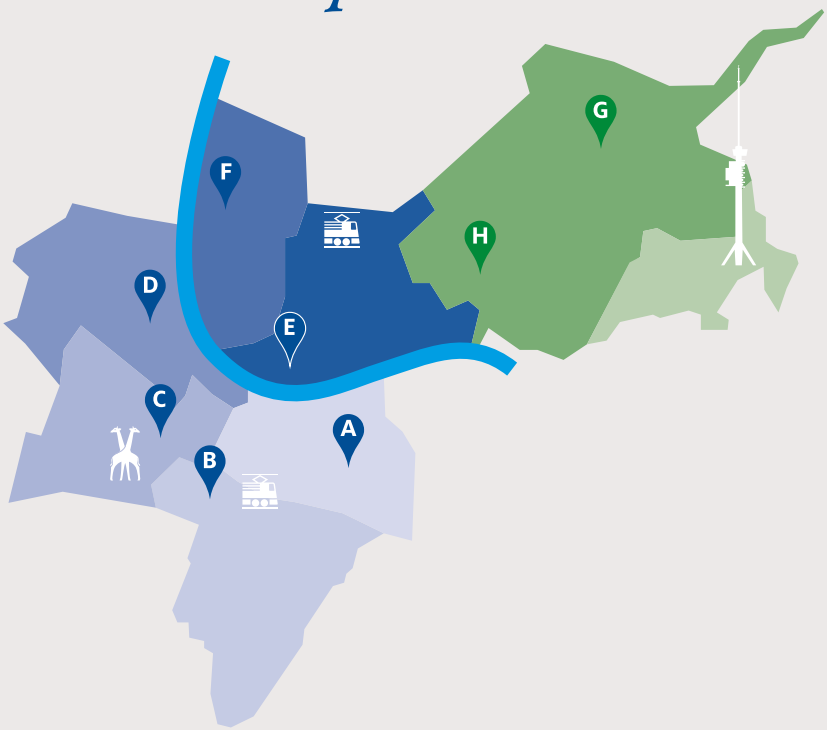
Die meisten gekochten Lebensmittel lassen sich einfrieren. Also auch Resten. Die Bedingung dabei ist, dass die verpackten Lebensmittel mit Bezeichnung und Datum angeschrieben sind. Klug ist, wer eine kleine Liste erstellt, auf der steht, was in den Tiefkühler wandert und was sich darin befindet. Beim Herausnehmen streichen.

### Wegwerfen aufgrund des Datums

Es ist Zeit, dass wir uns wieder auf unsere Sinne verlassen, dass wir unserem Geruchssinn, unseren Augen und unserem Gefühl vertrauen. Oft landen Esswaren im Abfall, die noch problemlos geniessbar sind. Geniessbar sind Lebensmittel die nicht seltsam grün oder grau aussehen oder unangenehm riechen. Braune Flecken auf Gemüse und Früchten lassen sich leicht herausschneiden oder zu einem Fruchtsaft (Smoothie), Kompott oder Mus verarbeiten.

*Jeannette Brêchet*

# Spitex Basel und Spitex Riehen-Bettingen




## Spitex Basel

**A** Zentrum Alban/Breite
Urs Graf-Strasse 8
4052 Basel

**B** Zentrum Gundeldingen/
Bruderholz
Reichensteinerstrasse 14
4053 Basel

**C** Zentrum Gotthelf/Neubad
Feierabendstrasse 44
4051 Basel

**D** Zentrum Iselin/St. Johann
Lothringerstrasse 63
4056 Basel

**E** Zentrum Hirzbrunnen/
Wettstein
Claragraben 43
4058 Basel

**F** Zentrum Kleinhüningen/
Matthäus
Kleinhüningerstrasse 171
4057 Basel

**C** **Geschäftsstelle**
Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 00
info@spitexbasel.ch
www.spitexbasel.ch

**Spitexpress**
Pflegerischer Notfalldienst rund
um die Uhr: Tel. 061 261 15 15
über Medizinische Notrufzentrale

**Beratung und Anmeldung:**
Tel. 061 686 96 15; Fax 061 686 96 23; anmeldezentrum@spitexbasel.ch

## Spitex Riehen-Bettingen

**G** Oberdorfstrasse 21/113
4125 Riehen
Tel. 061 645 95 00
Fax 061 645 95 05
info@spitexrb.ch
www.spitexrb.ch

**H** In den Neumatten 63
4125 Riehen
Tel. 061 645 95 00
Fax 061 645 95 05
info@spitexrb.ch
www.spitexrb.ch

☐ **Anmeldung als Gönner oder Mitglied eines Fördervereins.**
Der Jahresbeitrag beträgt höchstens 50 Franken.
☐ **Ich möchte weitere Informationen.**

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Bitte senden Sie den Talon an:
**Spitex Basel, Feierabendstrasse 44, 4051 Basel.**

☐ **Anmeldung als Mitglied des Vereins Spitex Riehen-Bettingen.**
Der Jahresbeitrag beträgt 50 Franken.
☐ **Ich möchte weitere Informationen.**

Name _____

Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Bitte senden Sie den Talon an:
**Spitex Riehen-Bettingen, Oberdorfstrasse 21/113, 4125 Riehen.**