Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 1

Artikel: Gesundheitswochen für Senioren im Kleinbasel
Autor: Leser, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843705

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wieviel sollte man trinken pro Tag?
Das Trinken ist natürlich auch eine persönliche Ermessensfrage. Es gibt Menschen, die trinken immer sehr viel und andere haben damit Mühe. Wichtig ist auf alle Fälle, dass man nicht kalorienhaltige, gezuckerte Getränke zu sich nimmt, sondern z. B. Tee, Mineralwasser nature, Gemüse- und Fruchtsäfte. Insgesamt sollte man schon ca. zwei Liter pro Tag trinken.

Wie ist es mit dem Salz?
Salz ist eine lebensnotwendige Substanz, um das Gleichgewicht im Blut und in den Zellen zu wahren. Wenn man aber zuviel Salz isst, wird das Wohlbefinden der Zellen gestört.

Und der Zucker?
Auch eine bestimmte Menge von Zucker im Blut ist notwendig, denn das Gehirn wird nur mit dem Zucker ernährt. Wenn diese Menge aber steigt, wird sie schädlich, denn sie zerstört die Augenzellen, die roten Blutkörperchen und die Niere.

Sie haben noch nichts über die Spurenelemente und die Vitamine gesagt.
Die Spurenelemente und die Vitamine sind natürlich sehr wichtig. Die Pflanze lagert sie automatisch in ihre Produkte ein. Wenn man also genügend Gemüse isst, und das Gemüse nicht verkocht, dann hat man alles drin. Auch im Vollkornbrot und in den vorher besprochenen Ernährungsfasern sind diese Elemente enthalten.

«Ich habe den Eindruck, meine Beine und Arme werden dünner. Aber ich werde schwerer auf der Waage: Warum?»
Man verliert die Muskeln, wenn man sich nicht bewegt. Im Alter ist es ausserordentlich wichtig, dass man sich nicht schont, sondern wirklich gründlich bewegt, auch wenn es unangenehm ist. Das heisst mehr gehen, anstatt Tram und Lift fahren, sich zwingen, jeden Tag zu turnen und spazieren zu gehen und sich so viel wie möglich körperlich beschäftigen. Denn das Bewegen der Muskeln macht Muskeln, nicht das Essen. Die Muskelzellen werden nur ernährt, wenn sie gebraucht werden, sonst sind sie für den Körper unnötig und werden abgebaut.

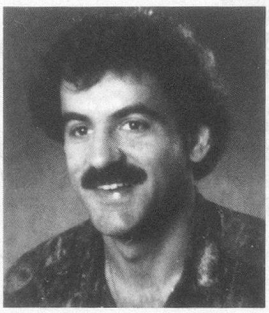
«Frau Schenk, ich danke Ihnen ganz herzlich für das Gespräch. Sie haben unseren Lesern viele praktische Hinweise gegeben».

Zum Schluss noch unser Tip:
Im ersten Buch von Frau Dr. Schenk «Gut essen – Schlank werden, schlank bleiben» erklärt sie alle diese Zusammenhänge, und es enthält viele Rezepte für schmackhafte und gesunde Mahlzeiten. Man kann das Buch direkt bei der Autorin schriftlich oder telefonisch bestellen; sie gibt gerne Antwort auf weitere Fragen.
Frau Dr. C. Schenk
Münchensteinerstrasse 8, 4052 Basel
Tel. 061-313 40 24

Interview Therese Rüegg

Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen
Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen, Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Gesundheitswochen für Senioren im Kleinbasel



Markus Leser

Gesundheit ist etwas, das in den Wunschlisten der wohl meisten Menschen an oberster Stelle steht. Mindestens zweimal pro Jahr bekommt man «automatisch» Wünsche für eine gute Gesundheit mit auf den Weg. Bei den Silvesterparties für das neue Kalenderjahr, bei den Geburtstagsparties für das neue Lebensjahr. Es gibt unzählige von weiteren Gelegenheiten, an denen wir uns Gesundheit wünschen und die ich hier gar nicht aufzählen kann.

Gesundheit ist ein Begriff, über den viel geredet wird, aber bei dem es schwer fällt, ihn zu erklären. Zu verschieden ist die Palette der Vorstellungen über Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Definition des Begriffes in ihrer Satzung verankert. «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen». Ein utopischer und unerreichbarer Zustand meinen die Kritiker dieser Definition. Ich meine nicht. Denn gerade diese Definition betont meines Erachtens die hohe Individualität von Gesundheit. «Vollkommenes Wohlbefinden» ist nicht eine utopische Zielsetzung, sondern ein Zustand, den jeder für sich hinterfragen und beantworten muss.

Mit den Gesundheitswochen im April und Mai möchten Pro Senectute Basel-Stadt und verschiedene andere soziale Institutionen sowie Firmen Gelegenheit zum Nachdenken über Fragen unserer Gesundheit anbieten. Aber auch Informationen über prophylaktische Möglichkeiten sollen nicht zu kurz kommen. Das Programm wurde deshalb so breit als möglich angelegt. Zum einen gibt es Vorträge und Referate aus verschiedenen Blickwinkeln, die zu einer theoretischen Auseinandersetzung anregen möchten, und zum anderen gibt es praktische Vorführungen und Angebote, bei denen Fragen auch individuell besprochen werden können.

Rund 25 Veranstaltungen werden von vierzehn verschiedenen Institutionen/Firmen in der Zeit vom 2. April bis 17. Mai 1991 an verschiedenen Orten im Kleinbasel durchgeführt. Da Fragen zur Gesundheit keine staatspolitischen Grenzen kennen, wurde die Aktion auch auf unsere badische Nachbarstadt Weil am Rhein ausgedehnt. Ein Aktionswochenende mit der Sozialstation Weil bietet die Möglichkeit, an der dortigen Veranstaltungsreihe teilzunehmen.

Das Detailprogramm informiert Sie ausführlich über die jeweiligen Angebote und die entsprechenden Teilnahmebedingungen. Es kann bei der Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 1 oder bei der Beratungsstelle von Pro Senectute im Kleinbasel, Klingentalgraben 37, abgeholt werden (kein Versand). Auch sind die Programme bei den beteiligten Institutionen/Firmen erhältlich. *Markus Leser*

Gesundheitswochen für Senioren

Programm

Datum/Zeit	Veranstaltung	Ort + Anmeldung
Di, 2. April		
10.00–12.00 + 14.00–17.00 Uhr	Gemeinschaft Fachgerechter Augenoptiker *Brillen- und Sehschärfenkontrolle*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
20.00–22.00 Uhr	*Eröffnungsreferat von Dr. med. F. Huber, Chefarzt Felix Platter-Spital «Gesundheit und Krankheit im Alter»*	Bürgerliches Waisenhaus Theodorskirchplatz 7 Karthäusersaal
Mi, 3. April		
14.00–17.00 Uhr	Beratungsstelle Mittlere Strasse *Referat «Krebsvorsorge im Alter» von Dr. med. W. Weber + Information über Angebote der Beratungsstelle*	Altersheim «Zum Lamm» Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal
19.00–19.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bechterew-Gymnastikgruppe*	Bethesda-Spital Anmeldung: Tel. 25 33 80
Do, 4. April		
13.30–17.30 Uhr	Basler Hörgeräte-Akustiker *Hörtest*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
Di, 9. April		
09.00–10.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Videofilm über Seniorensportangebote in Basel und Kurzreferat über Sport im Alter*	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstrasse 1b
10.00–12.00 + 14.00–17.00 Uhr	Gemeinschaft Fachgerechter Augenoptiker *Brillen- und Sehschärfenkontrolle*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
Mi, 10. April		
16.00–17.00 Uhr	Nordwestschweiz. Physiotherapeutenverband *Orientierung über physiotherapeutische Möglichkeiten im Alter*	Hirzbrunnenhaus Hirzbrunnenstrasse 50
19.00–19.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bechterew-Gymnastikgruppe*	Bethesda-Spital Anmeldung: Tel. 25 33 80
Do, 11. April		
10.15–11.45 Uhr	Allgemeine Gewerbeschule Basel *Theoretische Einführung in die Grundlagen einer gesunden Ernährung, Teil 1*	Gewerbeschule Basel Vogelsangstrasse 15, Raum E 321 Anmeldung: Tel. 695 61 11
13.30–17.30 Uhr	Basler Hörgeräte-Akustiker *Hörtest*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
Fr, 12. April		
14.30–16.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Volkstanzschnupperkurs für jedermann*	Pfarrei St. Clara Lindenberg 12
Mo, 15. April		
10.00–12.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Schulung für Rückengymnastik*	Hirzbrunnenhaus, Hirzbrunnenstrasse 50 Anmeldung: Tel. 25 33 80
13.30 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Velotour ins Badische*	Schorenweg 117 (beim Sportplatz Schorenmatte), Veloausweis + Identitätskarte mitnehmen

Geh-, Steh-, Umsetzhilfen
Gehböckchen, Rollatoren, Gehstöcke
Rutschbrett, Drehscheiben, etc.
sanitätshaus st. johann
Spitalstr. 40, 4056 Basel
061-322 02 02

Datum/Zeit	Veranstaltung	Ort + Anmeldung
Di, 16. April		
09.00–10.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Videofilm über Seniorensportangebote in Basel*	Seniorentreffpunkt Kaserne Klybeckstrasse 1b
10.00–12.00 Uhr	M. und H. Kosmetik *Informationen zum Thema Körperpflege und Kosmetik*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal, Kosten: Fr. 5.–
14.00–16.00 Uhr	Schweiz. Medikamenten-Informationsstelle *Einzelberatung bei Medikamentenfragen*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikschnupperkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 25 33 80
18.15–19.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bewegungsübungen im Wasser*	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 Anmeldung: Tel. 25 33 80
Mi, 17. April		
16.00–17.00 Uhr	Nordwestschweiz. Physiotherapeutenverband *Orientierung über physiotherapeutische Möglichkeiten im Alter*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal
19.00–19.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bechterew-Gymnastikgruppe*	Bethesda-Spital Anmeldung: Tel. 25 33 80
Do, 18. April		
10.15 Uhr	Allgemeine Gewerbeschule Basel *Gesunde Ernährung, Teil 2:* *Gemeinsames Zubereiten eines Menus*	Gewerbeschule Basel, Vogelsangstrasse 15 Raum E 321, Anmeldung: Tel. 695 61 11, Kosten: Fr. 10.–
10.00–11.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Gymnastik- und Fitnessschnupperkurs*	Claraspitalturnhalle Kleinriehenstrasse 79
10.00–11.30 Uhr	Pro Senectute, Aktivierende Dienste *Schupperkurs Gedächtnistraining*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Fähri-Stube, Anmeldung bis 15.4.: Tel. 23 30 71
13.30–17.30 Uhr	Basler Hörgeräte-Akustiker *Hörtest*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 25 33 80
Fr, 19. April		
09.00–10.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Schnupperkurs Atmung und Entspannung*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal
Mo, 22. April		
10.00–12.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Schulung für Rückengymnastik*	Hirzbrunnenhaus, Hirzbrunnenstrasse 50 Anmeldung: Tel. 25 33 80
Di, 23. April		
09.30–10.30 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Laufen (Jogging) in den Langen Erlen*	Schorenweg 117, beim Sportplatz Schorenmatte (Garderobe + Dusche vorh.)
14.00–16.00 Uhr	Schweiz. Medikamenten-Informationsstelle *Einzelberatung bei Medikamentenfragen*	Pro Senectute, Beratungsstelle Kleinbasel, Klingentalgraben 37
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 25 33 80 ab 22.4.: 261 33 80
18.15–19.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bewegungsübungen im Wasser*	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 Anmeldung: Tel. 25 33 80 ab 22.4.: 261 33 80
Mi, 24. April		
09.00–10.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Schnupperkurs Atmung und Entspannung*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal
14.00–17.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Die Rheumaliga stellt sich vor*	Alterssiedlung Rankhof Im Rankhof 10, Aufenthaltsraum
19.00–19.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bechterew-Gymnastikgruppe*	Bethesda-Spital Anmeldung: Tel. 261 33 80

Datum / Zeit	Veranstaltung	Ort + Anmeldung
Do, 25. April		
10.00–11.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Gymnastik- und Fitnessschnupperkurs*	Claraspitalturnhalle Kleinriehenstrasse 79
10.00–11.30 Uhr	Pro Senectute, Aktivierende Dienste *Schnupperkurs Gedächtnistraining*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Fähri-Stube, Anmeldung bis 15.4.: Tel. 23 30 71
13.30–17.30 Uhr	Basler Hörgeräte-Akustiker *Hörtest*	Pro Senectute, Beratungsstelle Klingentalgraben 37
ca. 12.30 Uhr	Sozialstation Weil am Rhein *Fahrt zum Thermalbad Bad Bellingen*	Schalterhalle Badischer Bahnhof Anmeldung bis 18.4.: Tel. 23 30 71
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Fr, 26. April		
09.30–10.30 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Laufen (Jogging) in den Langen Erlen*	Schorenweg 117, beim Sportplatz Schorenmatte (Garderobe + Dusche vorh.)
14.30–16.00 Uhr	Pro Senectute, Alter + Sport *Volkstanzschnupperkurs für jedermann*	Pfarrei St. Clara Lindenberg 12
Mo, 29. April		
10.00–12.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Schulung für Rückengymnastik*	Hirzbrunnenhaus, Hirzbrunnenstrasse 50 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Do, 2. Mai		
17.00 Uhr	St. Clara-Spital *Film: «Leben mit Diabetes» und Beantwortung von Fragen*	St. Clara-Spital, Personalrestaurant Anmeldung bis 22.4.: Tel. 685 86 86 oder 685 86 09
ab 18.15 Uhr	kaltes Diabetikerbuffet	Kosten Fr. 20.–
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikschnupperkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Sa/So, 4. + 5. Mai		
Sa ab 08.30 Uhr So ab 13.30 Uhr	Sozialstation Weil am Rhein *Aktionswochenende zur Vorstellung der Angebote für Senioren der Sozialstation Weil*	Weil am Rhein, Anmeldung + weitere Informationen bis 26.4.: Tel. 23 30 71 ab 22.4.: 272 30 71
Mo, 6. Mai		
10.00–12.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Schulung für Rückengymnastik*	Hirzbrunnenhaus, Hirzbrunnenstrasse 50 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Di, 7. Mai		
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 261 33 80
18.15–19.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bewegungsübungen im Wasser*	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Mi, 8. Mai		
14.00–17.00 Uhr	Beratungsstelle Mittlere Strasse *Referat «Krebsvorsorge im Alter» von Dr. med. W. Weber + Information über Angebote der Beratungsstelle*	Altersheim «Zum Lamm», Rebgasse 16 Vogel Gryff Saal
Di, 14. Mai		
18.00–18.50 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Gymnastikkurs*	Mathematisch-Naturwissenschaftliches Gymnasium, De Wette-Strasse 7 Anmeldung: Tel. 261 33 80
18.15–19.00 Uhr	Rheumaliga beider Basel *Bewegungsübungen im Wasser*	Alterszentrum Weiherweg, Rudolfstrasse 43 Anmeldung: Tel. 261 33 80
Do, 16. Mai		
20.00–22.00 Uhr	Schlussreferat von Frau Dr. med. M. Linder *«Psychohygiene im Alter»*	Bürgerliches Waisenhaus Theodorskirchplatz 7, Karthäusersaal