

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 1

Buchbesprechung: Für Sie gelesen von Werner Schnieper

Autor: Schnieper, Werner

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: 10.02.2026

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

Der Verein «Gsünder Basel»

Der Verein «Gsünder Basel» wurde im Jahr 1991 gegründet. Ziel des Vereins ist die Gesundheitsförderung im Kanton Basel-Stadt. Die Geschäftsstelle befindet sich am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel, dessen Leiterin ist Prof. Dr. med. Ursula Ackermann-Liebrich. Das Präsidium des Vereins führt Regierungs-rätin Veronika Schaller. An der Ge-schäftsstelle arbeiten Brian Martin und Ursula Zybach.

Die Mitglieder des Vereins sind Institutionen, Verbände und Unter-nehmen aus der Region Basel, die die Gesundheitsförderung unterstützen.

Wichtige Anliegen des Vereins sind eine gesunde Ernährung und die Förderung von Bewegung und Nicht-rauchen.

Von dieser Ausgabe an wird der Verein «Gsünder Basel» regelmässig über diese verschiedenen Themen schreiben und Sie auf spezielle Kurse oder Veranstaltungen des Vereins aufmerksam machen.

Wassergymnastik

Die Wassergymnastikkurse «Spiel und Spass im Wasser» vom Verein «Gsünder Basel» sind für gesunde Frauen und Männer jeden Alters ge-dacht, die sich ohne Vereinszwang gerne bewegen und in Gesellschaft ihre Kondition verbessern möchten. Da bei der Wassergymnastik ein Teil des Körperegewichts vom Wasser ge-tragen wird, ist diese Art der Bewe-gung besonders geeignet für Sie, wenn Sie wegen Beschwerden mit dem Bewegungsapparat (Gelenke, Rücken) Ihre körperlichen Aktivitäten sonst einschränken müssen. Die Kurse wer-den von einer Turn- und Sportlehrerin und einem Turn- und Sportlehrer geleitet, sie finden jeweils am Montag, Donnerstag und Freitag im Kanton-sspital Basel statt.

Weitere Informationen erhalten Sie an der Geschäftsstelle des Vereins «Gsünder Basel»:

Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Steinengraben 49
4051 Basel
Telefon 267 60 66



Für Sie gelesen von Werner Schnieper



Werner Schnieper

Das Essen ist der höchsten Güter nicht – wichtig aber ist und bleibt eine gesunde Ernährung, insbesondere im vorgerückten Lebensalter. Gesundheit und Lebensqualität werden in entscheidender Weise nach der Art ge-prägt, was wir unserem Körper an Nähr- und Aufbaustoffen zuführen. In der «guten alten Zeit» wurden zweifellos im Bereich der Ernährung im Alter oft Sünden begangen – inzwischen haben uns ernährungswissenschaftliche Studien wertvolle Aufschlüsse vermittelt, die in zahlreichen Buchpubli-kationen ihren Niederschlag finden. Aus der reichhaltigen Auswahl greifen wir einige Standardwerke heraus:

Beiss nicht gleich in jeden Apfel

AT Verlag, Aarau



der gesamten Ernährung werden auf kompetente und leichtverständliche Weise beantwortet und erläutert.

Köstliche Vollwertküche für jeden Tag

AT-Verlag, Aarau

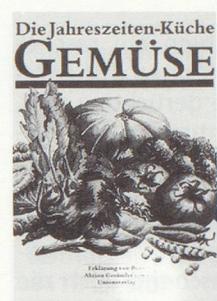


Eine Vollwertküche ist alles andere als eintönig. Im Ge-genteil: sie bildet den idealen Ein-stieg in eine ab-wechslungsreiche und zugleich ge-sundheitsfördernde Ernährungswei-se. Gesund und vollwertig essen mit Freude und Ge-nuss fordert keinen grossen Zeit- und Arbeitsaufwand. Das Buch orientiert

über die sinnvolle Gestaltung des Menüplans nach einfachen, köstlichen Vollwertrezepten. Knackige Salate, feine Suppen, bunte Gemüsegerichte, würzige Kartoffelrezepte, schmack-hafte Getreidemenüs und köstliche Desserts bringen Abwechslung in den Küchenalltag. Ein Rezeptbuch für Aus- und Umsteiger in eine gesunde Küchenpraxis.

Die Jahreszeiten-Küche: Gemüse

Unionsverlag, Zürich



Kein Zweifel: Eine gesunde Ernährung für alt und jung ohne Gemüse gibt es nicht! Die Konsumentin und der Konsument wollen kein Allerweltsgemüse, dem man nicht ansieht, wie-viel Chemie und Transportkilometer in ihm stecken. Mehr und mehr dringt die Meinung durch, dass jahrzeitengerechte und naturnahe Menüs bekömmlich für Mensch und Umwelt sind. Das neu erschienene Kochbuch folgt dem Zyklus des Jahres und serviert saisongerechte Rezepte mit einheimischen Gemüsen. Viele schon vergessene Gemüse voller Überraschungen werden wiederent-deckt – sie bereichern den Speisezettel auf willkommene und gesundheitsför-dernde Art.

Leichte Küche

Betty Bossi-Verlag Zürich (Fr. 15.80)



Im Bereich neuzeit-licher Ernährung bildet der Name «Betty Bossi» Ge-währ für eine rei-che Zahl von Re-zepten für leichtes und zugleich ge-nussreiches Kochen für den Alltag, wie auch für besondere Anlässe mit erhöhten Ansprüchen ge-genüber der üblichen Küchenpraxis. Betty-Bossi-Rezepte sind nicht blass neu, sondern verraten auch eine er-staunliche Kreativität. Das neu erschienene Werk «Leichte Küche» emp-fiehlt sich insbesondere für Senioren. Es enthält 80 genussreiche Kochrezepte, in zuträglicher Kaloriedosierung, die auch den besonderen Anforderun-gen älterer Menschen entspricht.