

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

**Artikel:** Graue Panther Basel : gesunde Ernährung  
**Autor:** Palm, Lisa  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843380>

#### **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:** 12.01.2026

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



## Gesunde Ernährung

Über dieses Thema wird gerne und viel geredet und geschrieben. Die Gemüter erhitzen sich dabei nicht selten, und bei manchen Aussagen könnte man glauben, es handle sich um eine religiöse Überzeugung und nicht ums «tägliche Brot». Dabei gehen die Meinungen – wie in allen Glaubensfragen – weit auseinander.

Die moderne Ernährungswissenschaft kann ihre Forderungen natürlich mit genauen Daten und Untersuchungsresultaten belegen, doch ändern die Empfehlungen von Jahrzehnt zu Jahrzehnt. Was Wunder, dass sich die interessierten Laien (die ja die Betroffenen sind) recht verunsichert fühlen. Da hiess es jahrelang: Im Alter ist der Eiweissbedarf erhöht: esst genügend Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Dann hörten wir aber die Warnung vor Harnsäure und Rheuma. Lange Zeit lasen wir im Vorbeigehen am Schaufenster unserer Bäckerei «Brot ist gesund», bis ein Ernährungsfachmann in der NZZ einen Artikel veröffentlichte mit dem Titel «Unser krebsverregendes täglich Brot». Vielfältig soll unser Menüplan sein, empfehlen die einen, ausgewogen soll man essen, sagen die andern. Alles zielt auf Gesundheit und langes Leben hin.

Das Essen hat aber noch eine Eigenschaft, es verschafft uns Genuss. Auch diese Komponente ist nicht zu vernachlässigen. Die Frage ist nur: Welche Lebensmittel sind gleichzeitig unsere Genussmittel, oder umgekehrt: Können unsere Genussmittel auch Mittel zum Leben (Lebensmittel) sein? Wie wählen wir? Nach welchen Kriterien kaufen wir ein? Berücksichtigen wir eventuell auch ökologische Belange usw.? Inwiefern sind wir Sklaven und Sklavinnen unserer Essensgewohnheiten, oder sind unsere Gewohnheiten vielleicht das, was uns bekömmlich ist? Wer hat den Stein der Weisen gefunden?

Lisa Palm

Ich habe ein Mitglied der Grauen Panther nach ihrer eigenen Erfahrung und Meinung gefragt. Hier ist sie:

«Als ich vor mehr als 15 Jahren unter starken Schmerzen infolge von Kniearthrose litt und wieder einmal von keinem Arzt irgendwelche Hilfe erhielt («Nehmen Sie halt 20 kg ab!» «Spüren Sie noch nichts in den anderen Gelenken?»), hat mir jemand die Bücher von Rudolf Müller über vege-

tarische Vollwertkost empfohlen. Ich habe sie gelesen und lebe seither ziemlich streng danach. Von einem Tag auf den anderen habe ich gar kein Fleisch mehr gegessen, nur ab und zu ein wenig Fisch. Sonst nehme ich viel Rohkost und Gemüse aus dem eigenen Garten, auch Obst. Ich esse aber sozusagen keine Zitrusfrüchte. Meiner Meinung nach braucht man gar nicht so viel Eiweiss. Es gibt natürlich auch Tofu als Eiweissspender, aber Milch und Käse plus 2 Eier pro Woche genügen auch.

Seit meiner Ernährungsumstellung habe ich kaum mehr Schmerzen und konnte bis heute ohne Operation

durchkommen. Auch hatte ich früher jeden Winter eine wochenlang andauernde, schwere Bronchitis. Das hat, als angenehme Begleiterscheinung, ganz aufgehört. Ich habe allerhöchstens noch leichte Erkältungen.

Viele sagen, man solle doch «etwas Rechtes» essen, aber Fleisch ist eben nicht für jedermann das richtige. Bei jedem Ernährungsapostel bekommt man das Gefühl, seine Methode sei die alleinseligmachende, doch ist es wohl das beste, jeder und jede findet für sich selber das Passende.»

Esther L., 64

## Veranstaltungen der «GRAUEN PANTHER»

### Monats-Versammlung

jeden Monat

In der Regel am 1. Montag des Monats, 14.30 Uhr im grossen Saal des Restaurants «Mägd», St. Johans-Vorstadt 29.

### Die Freitagsrunde

jeden Freitag

In der Regel Freitag, 14.30 Uhr, in der «Mägd» Leitung: Lisa Palm und Esther Lang

8.4.94 **Elisabeth Heizmann** spricht über Umverteilung des Reichtums.

22.4.94 **Lucie Werber** erzählt:

Das Malerhaus am Blumenrain

6.5.94 **Marga Bührig** berichtet über Graue Panther in den USA.

20.5.94 **Margrit Hauert** zeigt und informiert über Selbstverteidigung für Senioren (mit Vorführung).

3.6.94 **Marcel Hess** verrät uns etwas über Koscher kochen.

17.6.94 **Madeleine Bollinger** erinnert sich: Es war halt Krieg.

### Zyschtigs-Hock

jeden Dienstag

mit Hanna von Brunn Telefon 261 09 59 jeweils um 14.30 Uhr in der «Mägd»

oder

mit Gertrud Voegelin Telefon 691 63 46 und Hans Reinhardt Telefon 691 73 29 14.00 Uhr, im Rheinfelderhof, Hammerstrasse 6

oder

mit Hans Reinhardt Telefon 691 73 29 jeweils um 14.00 Uhr im «Europe»

oder

mit Hannelore Schwitulla Telefon 421 34 52 jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant Felsenkeller Binningen, Tram 2 / Bus 37.

### Mittwoch-Treff

jeden Mittwoch

Breite / Birsfelden

mit Ruth Zelzer Telefon 312 37 65 jeweils von 14.00 Uhr–16.00 Uhr im Restaurant Albanbrücke, Station «Breite», Tram 3 / Bus 36 oder 70.

### Tanz-Plausch

jeden ersten

Donnerstag im Monat

mit Hedy Haldimann Telefon 692 12 48 jeweils von 14.00 Uhr–17.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Pro Senectute in der Kaserne Basel.

**Daten:** 7.4., 5.5., 2.6.1994

### Zyschtigs-Hock

Liestal

mit Daniel Stettler\* Telefon 99 29 39 jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant Ziegelhof.

### Kontakt-Telefon

Lotty Böhler

Telefon 681 16 07

## Werden Sie Mitglied der «GRAUEN PANTHER»

denn Einigkeit und eine starke Gruppe verspricht Erfolg.

Jahresbeitrag: Einzelpersonen mind. Fr. 25.– Ehepaare mind. Fr. 35.– iur. Personen / Kollektivmitglieder mind. Fr. 100.–

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

(ehem. Beruf):

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:

Diesen Talon können Sie ausgefüllt einsenden an:

GRAUE PANTHER BASEL  
Postfach 686, 4125 Riehen

